

건강 칼럼

강박증, 사회공포증 증상극복하려면? 조기 진단과 치료 필수

“어 렵게 입사한 회사인데 직 장 상사를 대할 때나 회의 시간이 다가오면 긴장감과 불안 초조함에 얼굴이 붉어지고 가슴이 두근거리서 너무 힘들어요. 특히 발표까지 해야되는 날은 실수를 하지는 않을까 하는 불안함에 땀가를 반복적으로 확인하고 정돈하지 않으면 불안감이 없어지지 않아요.”



최 정 군

해이림한의원 노원점 원장

이처럼 사회공포증은 다른 사람들 앞에서 당황하거나 긴장하여 불안감을 경험하게 되고 이로 인해 다양한 사회적 상황을 회피하려고 함으로 사회적 기능이 저하되는 질환이다. 사회공포증이 심화되면 불안장애, 불면증, 강박증 등의 신경정신과 질환을 동반하기 쉬워진다.

강박증은 불안장애의 하나로, 스스로의 민감성이 상승된 상황과 지속적인 자극원이 존재하며 뇌기능상의 불균형이 초래되어 발생하는 질환으로 알려져 있다. 본인의 의지와는 상관없이 어떤 생각이나 정면이 머릿속에 떠올라 불안해지고, 그 불안을 없애기 위해 특정행동을 반복하게 되는 질환이다.

강박장애는 자신의 의지와는 상관없이 반복적으로 무엇인가를 해야 되고, 자신의 의지와는 상관없이 특정 생각이 반복적으로 들게 되는 증상을 말한다. 강박증에는 생각하지

않으려고 해도 본인도 모르게 생각이 떠오르면서 불안, 초조를 유발하는 반복적인 사고와 충동을 말하는 강박사고와 강박사고를 자우기 위한 행동으로 어떤 규칙이나, 정해진 행동을 반복적으로 하지 않으면 답답함과 불안, 초조를 느끼는 게 되는 강박행동이 있다. 누구나 본인만의 특정한 행동이 있을 수 있다. 하지만 강박증은 그것보다 훨씬 심각한 개념으로 강박행동을 하지 않으면 불안하고 초조해서 일상 생활을 하지 못하게 되는 것이라 사회적인 기능이 현저하게 떨어지므로 치료가 꼭 필요하다고 할 수 있다. 특히나 우리 아이에게 강박증이 있다면, 더더욱 빠른 치료가 필요하다.

사회공포증은 100명 중에 10명이상이 경험한 적이 있는 비교적 흔하지만 잘 알려지지 않은 질환이다. 다른 정신 건강 문제처럼 체계적인

요인, 환경적 요인과 유전적 요인간의 복잡한 상호작용을 통해 발생하며 궁극적으로 두뇌기능상의 부조화가 만들어져 발병하게 된다. 여기에 개인의 성격이나 정서, 그리고 본인도 모르게 형성된 사고습관이나 감정습관에 부정적이거나 예민도가 증가되어 있으면, 스트레스 등 외부환경에 더더욱 취약하게 된다.

약한 자극에도 과민반응이 유발되어 어찌할지 모르게 만드는 불안감을 촉발시키게 되는데, 영유아기, 소아청소년기, 성인기를 거치면서 겪는 부정적 환경, 부모의 양육태도, 사회지지체력의 유무, 적절히 이완되지 않고 누적되는 스트레스 등도 원인으로 작용하게 된다. 또한 다른 사람들에게 인정받고 싶어하는 욕구가 클수록, 실수에 대한 두려움이 커지게 되는데 이 때문에 필요 이상으로 긴장하게 되고, 실수를 하게

되어 스스로에 대한 자존감이 떨어지는 인지심리적 원인이 크게 작용한다.

일부 환자에게 있어서는 불안증상이 공황장애의 형태로 나타나기도 한다. 또 사회공포증의 환자의 1/3 정도가 우울증을 동반하는 것으로 추정된다. 사회공포증 증상의 종류에는 다른사람 앞에서 말하기를 두려워하는 발표공포증, 사람들 앞에서 쉽게 얼굴이 붉어지는 적면공포증, 시선을 마주보는게 두려워서, 피하게 되는 시선공포증등이 있다.

정신건강 문제들을 가지고 있는 환자들은 보통 스스로 극복하려는 의지를 가지고 있는 경우가 많다. 하지만 스스로 조절하려고 노력해도 잘 조절되지 않는 상황이 반복되면서 결국 인지과정 속에서 부정적인 피드백이 형성되어 더욱 좋지 않은 상황을 만들기 쉽다. 본인의 상황을 있는 그대로 받아들이는 것이 좋고 치료 중에도 호전과 악화를 반복하기 쉬우므로, 그런 변화를 너무 민감하게 받아들이지 말고 날씨가 맑기도 하고 흐리기도 한 것처럼, 치료과정속에 나타나는 일반적인 과정이라 생각하고, 가볍게 생각하는 것이 좋다. 카페인 함유된 음식과 기름진 음식, 술, 담배는 피하는 것이 좋고 평소 심호흡 하는 습관을 가지는 것이 좋다.

사설

카카오 서비스 부실 문제

카카오 서비스 부실이 도마 위에 올랐다. 서비스가 여전히 복구되지 않기 때문이다. 아직도 완전한 복구까지는 시간이 더 걸릴 것으로 보인다.

그러면서 시민들의 불편은 계속되고 있다. 불이 난 현장에서는 화재 원인을 찾기 위한 감식이 진행 중이다. 카카오와 관련된 서비스 장애로 시민들은 주말 내내 큰 불편을 겪었다. 채팅은 물론 이미지 파일 전송이 아예 안 되고 있다. 공유하고 싶은 사진들도 보낼 수가 없다. 중요한 약속도 다른 메신저로 급하게 잡아서 하고 있다.

카톡이랑 연계된 다음카페 들어갈 일이 많지만 로그인 안 되고 있다. 시민들이 가장 큰 불편을 호소했던 카카오톡 문자메시지는 서비스 장애가 발생한 지 약 10시간 만에 서둘러 복구됐다.

하지만 동영상 전송은 여전히 되지 않았다. 택시 호출 서비스도 오후에야 제 기능을 찾았

다. 서버를 증설하여 그 다음에 그것을 트래픽으로 전환하는데 꽤 많은 시간이 걸렸다고 한다.

장애가 발생한 원인은 카카오 서버가 있는 관교 데이터센터 화재 때문이다. 이곳 건물 지하 3층에서 화재가 발생했다. 화재 진압은 끝났지만, 안전을 확인한 후 순차적으로 전기 공급을 하면서 완전한 복구에는 시간이 걸렸다.

경찰은 1차 감식 결과, 불은 지하 3층 전기실에 있는 보조 전원 공급 장치 30여 개 가운데 하나에서 시작됐다고 밝혔다. 전원 공급 장치의 배터리와 그 주변에서 발생한 전기적인 요인이 화재를 일으켰다는 것이다.

보다 정확한 원인 규명을 위해 경찰은 국립과학수사연구원 등과 함께 합동 감식을 벌였다. 카카오 관련 서비스에 이런 대규모 장애가 발생한 건 카카오톡이 출시된 2010년 이후, 처음이다. 근본적인 대책 마련이 절실하다.

국민 방송 전국노래자랑

KBS 1TV '전국노래자랑' MC를 맡은 김신영이 처음 진행한 지난 16일 방송이 시청률 9.2%를 기록했다. 지난 6월 별세한 송해 후임 김신영의 경기도 하남시 편에서 집계됐다.

'전국노래자랑'은 송해가 MC를 보던 시절 안정적으로 10%대 시청률을 유지해오던 전국민 인기 프로그램이었다. 송해가 건강 문제로 자리를 비우는 날이 많았던 올해 상반기에는 시청률이 4~5%대에 머물렀다.

첫 방송에서 김신영은 가수 양희은의 소개로 무대에 등장해 양희은과 함께 '행복의 나라'를 불렀다. 김신영은 "앞으로 전국 팔도 방방곡곡 여러분들을 만나게 될 일요일의 막내딸 김신영"이라며 "재깍이라고 생각해 사랑의 자양분을 많이 주셨으면 좋겠다"고 큰절을 했다.

10월 23일에는 김신영의 고향인 대구 달서구 편이 방송된다. 한편 전국노래자랑은 KBS

1TV에서 매주 일요일 낮 12시 10분부터 1시 20분까지 방영한다. 역사와 전통을 자랑하는 음악 프로그램이다.

1971년 KBS배 정발 전국노래자랑이라는 이름으로 시작해 1980년 전국노래자랑으로 방영되기 시작했다. 전국 각 지방을 돌면서 주민이 참여하는 순회공연 형식이다.

예선을 거치고 선발된 지역 주민들이 노래나 장기 자랑을 선보이고 중간에 초대가수도 등장한다. 공개 녹화 방식으로 녹화되며 주로 지자체 단위로 녹화를 한다.

출연자가 녹화 지역의 특산품이나 유명 음식을 가져와 송해와 악단에게 권하는 장면이 자주 등장한다. 출연자와 송해의 만담이 방송의 재미를 더했다.

주로 노년층에서 인기가 많아 지속적으로 시청률 10% 초중반대의 안정된 시청률을 기록했다. 국민방송 전국노래자랑이 변함없이 전 국민의 사랑을 받기 바란다.

사진으로 보는 지구촌 소식

드론 공격 희생자 옮기는 키이우 소방관들



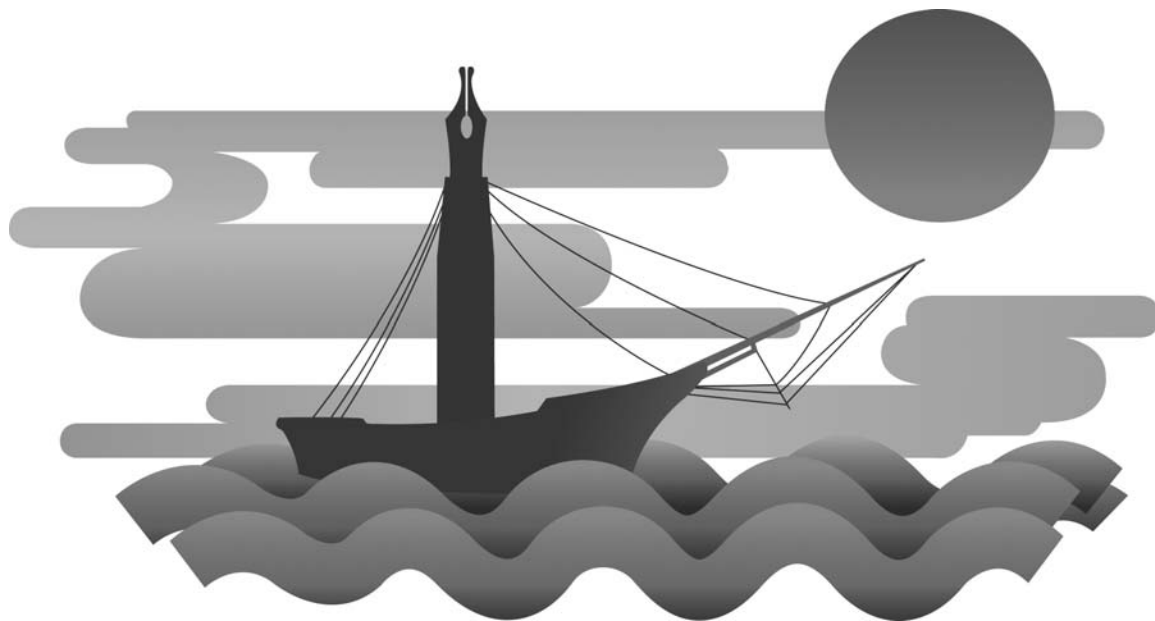
17일(현지시간) 우크라이나 키이우에서 소방관들이 드론 공격으로 숨진 희생자 시신을 옮기고 있다.

대선 유세하는 룰라 전 브라질 대통령



루이스 이나시우 룰라 다 시우바 브라질 전 대통령이 17일(현지시간) 브라질 상파울루에서 대선 유세를 하고 있다. 룰라 전 대통령은 오는 30일 자이르 보우소니루 현 대통령과 대선 결선투표를 치른다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일