

건강 칼럼

자율신경계 이상, 불안장애는 물론 공황장애까지 야기할 수 있어

인터넷을 통해 누구나 쉽게 의학 정보에 접근할 수 있게 되면서, 웹상에서 자가 보고식의 불안장애 테스트를 찾아서 해본 후, 보다 정확한 진단과 치료를 위해 병원을 찾는 이들이 많아지고 있다. 불안장애 극복과 더 나아가 완치를 위해서는 먼저 '불안'이라는 정서에 대해 충분한 이해가 필요하다.

사람의 마음에는 '아직' 일어나지 않은 일, 혹은 과거나 현재 발생한 일로 인해 장차 일어날 '가능성'이 있는 사건과 관련된 생각이 때때로 떠오르곤 한다. 심지어 이러한 생각에 빠져들다가 나도 모르게 걱정과 근심이 머릿속에 가득 차 어찌할 수 없는 상태에 이르기도 한다. '걱정과 근심'의 상태가 지나쳐 스스로 통제하기 어려운 상태를 '불안'이라고 부른다. 이러한 불안 상황이 장기간 반복되면서, 생활의 불편함을 야기하면, 공황장애, 범불안장애, 사회불안장애, 분리불안장애 등 다양한 불안장애 상태를 야기하게 된다.

불안은, 처한 상황을 지나치게 비판적/부정적으로 인식한 나머지, 부정적인 결과를 가져올 수 있는 모든 요인을 통제하고자 하는 욕구가 과도할 때 발생할 수 있는

감정이다. 하지만, 모든 상황을 통제한다는 것은 불가능하기 때문에 문제가 발생한다. 불안장애로 고생하는 이들의 이야기를 들어보면 너무나 시달린 나머지 '불안'이라는 정서가 없어졌으면 좋겠다고 이야기하는 경우가 많다. 하지만 '불안'은 생존을 위협하는 요인들을 감지하고 대비 및 대응하는 역할을 하는 '경보장치'와 같은 것으로, 인간의 생존에 필수적인 감정이기 때문에 없앨 수도 없고, 없애져서도 안 된다. 경보장치가 오작동하는 것이 불편하다고 꺼버리거나 경보 소리를 과하게 줄여버리면 더 큰 위험에 노출되는 것과 같은 이치다. 불안장애의 치료 목표는 약으로 불안을 없애는 것이 아니라, 불안이라는 감정을 다룰 수 있는 정신적 신체적 역량을 회복하고 강화

하는 것이다. '불안'이라는 정서적 반응 외에 두근거림, 숨 참, 어지러움, 땀, 근육 경직, 이상각각 등 다양한 자율신경 기능 이상 관련 신체증상들도 포함된다. 앞서 언급했듯이 '불안'은 위험을 감지했을 때 나타나는 정서이고, 불안은 자율신경계에 영향을 끼쳐 인체가 위험 상황에 대응하도록 한다.

그러나 비정상적인 불안에 의해 나타나는 자율신경계 이상 반응은 위와 같이 상황에 맞지 않는 병적인 증상으로 연결된다. 자율신경 기능 이상이 발생한 병증을 '자율신경 실조증'이라고 한다. 두근거림, 어지러움, 빈맥, 피로, 과민성, 짜증, 무기력, 위장장애 등이 대표적인 증상이다. 혈액순환 장애와 자율신경 실조증도 밀접한 관련이 있으며 별다른 원인 없이 나타나

는 경우도 있는데 이런 경우를 본태성 자율신경실조증이라고 한다. 자율신경실조증은 원인 질환이나 요인이 명확한 경우, 그 부분에 대한 치료를 우선시한다. 그러나 검사나 병력 상 뚜렷한 원인을 찾을 수 없는 경우의 자율신경 실조증 치료법은 다양한 방향에서의 접근이 필수적이다. 한의학적 관점, 심리학적 관점, 신경생물학적 관점, 환경적 관점 등을 충분히 검토해야 한다.

또 직접적으로 자율 신경 기능 이상을 진단할 수 있는 검사는 아직 없으므로 심박수나 혈압 변화 등을 측정하는 간접적 방식의 자율신경실조증 검사와 신체 검진, 병력 청취 등을 종합하여 진단하는 것이 일반적이다.

마지막으로, 한의학적 자율신경 실조증 치료는 두뇌와 신체의 무너진 균형 상태를 회복하는 것을 목표로 한다. 건전한 여가생활, 명상, 적절하고 꾸준한 운동을 하는 등 평소 스트레스 관리도 중요하다. 자율신경을 자극하는 알코올을 카페인 등 자극적인 음식 제한, 평소 7시간 이상의 적절한 수면 시간의 확보, 규칙적인 생활 리듬 유지, 핸드폰 및 TV 시청 시간을 줄이는 등 생활 관리의 노력도 필수적이다.



서 현욱

해이림한의원 미포신촌점 원장

사설

전라북도 완제시조 기념연주회

사단법인 '정가보존회'가 지난 17일 국립무형유산원 열수마루 소극장에서 기념 연주회를 열어 크게 관심을 모았다. 이번 연주회는 일환 상임이사의 '전라북도 완제시조' 음반 발매를 기념하기 위해 마련됐다.

공연의 주제는 '백포사로'다. 시선(詩仙), 이백(李白)의 시에서 가져온 것이다. 일환 상임이사는 올해 전주대사습놀이 전국 대회에서 시조 부문 장원에 오르는 등 그동안 전국의 크고 작은 시조경향대회에서 실력을 쌓았다.

무대에는 변진심 서울무형문화재 시조 예능보유자, 이병도 경남시조명인회 회장, 김금과 인천무형문화재 여창가곡 예능보유자 등이 출연했다.

일 상임이사는 3년 전 '정가 세상으로 본 미래의 창-지봉 일산본 창문 재해석'을 출간한 뒤 후속 작업으로 이번 음반을 발매했다. 일 상임이사의 아버지는 고 지봉 일산본 명인이다. 그는 한평생 완제시조

를 위해 치열한 삶을 살았으며 전북무형문화재 제14-1호 정가 보유자다.

일 상임이사는 디지털 혁명이 가속화될수록 전통문화를 계승 발전시키는 일의 중요성을 인식하고 전통음악과 정가의 대중화를 위해 앞장섰다. 이번 공연은 황승주 전북도립국악원 관현악단 단원이 기획·연출했다.

일환 상임이사는 "책과 음반을 내기까지 여러 어려움을 겪었지만 전통문화 계승을 위해 우공이산(愚公移山)의 우직함으로 묵묵히 걸어왔다"며 "선친의 예술적 업적을 계승하고 전북 무형유산으로 전승하기 위해 기념연주회를 개최하는 용기를 냈다"고 말했다. 완제시조 음반 수익금은 복지재단에 기부할 예정이다. 갈수록 전통문화를 계승하고 발전시키는 일이 중요해지고 있다.

전라북도 완제시조 기념연주회를 계기로 정가보존회가 더욱 발전하기를 기대한다.

전국 청약경쟁률 한 자릿수

금리와 분양가 상승에 최근 수년간 이어지던 분양시장 열기가 식었다. 이에 따라 올해 전국 청약경쟁률이 2014년 이후 8년 만에 한 자릿수로 하락한 것으로 나타났다.

올해 12월 7일 기준 전국 1순위 청약 경쟁률은 평균 8.5대 1로 집계됐다. 이는 2014년 평균 6.7대 1을 기록한 이후 8년 만에 한 자릿수 경쟁률이 다.

1순위 청약 경쟁률은 2015년 11.1대 1을 기록한 뒤 매년 두 자릿수를 유지했다.

분격적으로 집값이 상승하기 시작한 2020년에는 전국 평균 경쟁률이 26.8대 1까지 높아졌다.

그러나 올해 들어선 기준금리 인상이 시작돼 대출 이자 부담이 커졌다. 집값까지 하락하는 상황에서 분양가는 계속 상승하면서 청약 인기가 식었다.

서울의 3.3㎡당 분양가는 지난해 2천945만 원 수준에서

올해 3천522만 원까지 577만 원 올랐다.

울산 321만 원(1천488만 원 → 1천809만 원), 대구 316만 원(1천716만 원 → 2천32만 원), 대전 275만 원(1천330만 원 → 1천605만 원) 등 주요 도시에 상승했다.

올해 1순위 청약 경쟁률이 가장 높은 지역은 세종시(397.3대 1)다. 전국 청약이 가능한 데다가 분양가가 저렴한 10년 공공임대 분양 전환 물량이 공급되면서 청약자들의 관심이 쏠렸다.

부산 37.4대 1, 인천 15.3대 1, 대전 11.9대 1, 경남 10.6대 1 등은 두 자릿수 경쟁률을 기록했고 나머지 11개 시·도는 한 자릿수 경쟁률에 그쳤다.

특히 대구는 올해 1만 1천 500가구 공급에 3천495명만 접수하면서 0.3대 1로 전국 최저 경쟁률을 보였다. 치솟는 금리는 내년에도 이어질 전망이다. 대책 마련이 절실하다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

곰 털 의상 입고 춤추는 루마니아 공연단



18일(현지시간) 루마니아 부쿠레슈티에서 곰 털 의상을 입은 공연자들이 겨울 전통 퍼레이드 동안 춤을 추고 있다. 기독교 이전 시대에 시골 마을에서 다양한 색상의 옷이나 동물의 털을 쓴 무용수들이 집마다 다니며 노래하고 춤추면서 악을 물리치던 풍습이 이어오고 있다.

우승에 환호하는 아르헨티나 거리 응원단



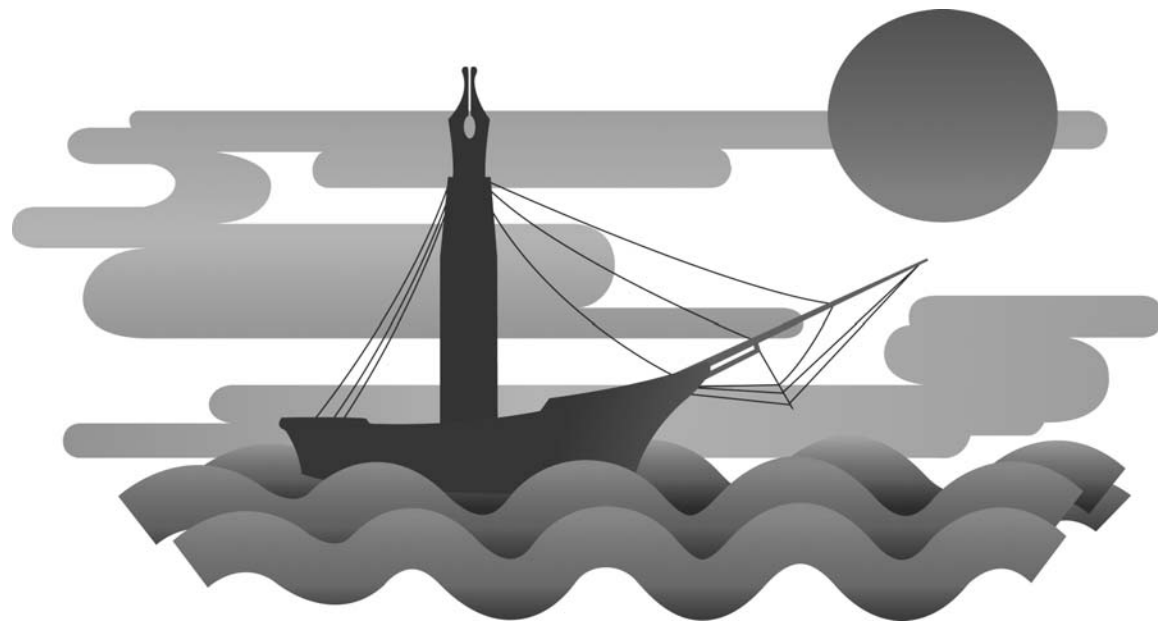
아르헨티나 축구 팬들이 18일(현지시간) 부에노스아이레스에서 거리 응원을 하며 아르헨티나의 2022 카타르 월드컵 우승에 환호하고 있다. 아르헨티나는 결승전에서 프랑스를 승부차기 끝에 4-2로 꺾고 36년 만에 정상에 올랐다.

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