

건강 칼럼

‘화병’ 더 이상 참거나 망설이지 말고 치료받아야

화병은 현대 의학에서 우울증의 한 종류로 분류하고 있으며, 의학계에서 오랜 기간 인정된 진단이다. ‘화병’은 흔히 신체적인 증상을 동반하며, 일반적인 우울증에서 나타나는 증상인 △우울한 기분, 부정적인 생각 증가 △불면증 △식욕 저하, 체중 감소 △기운이 없고 피곤함 △의욕 저하나 흥미 상실 뿐만 아니라, 다음과 같은 특징적인 신체 증상이 나타난다.

△ 가슴이나 복부가 답답하고 숨쉬기 어려운 △ 가슴이 두근거리고 심한 경우 일시적인 혈압 상승 동반 △ 화끈거림, 열감이 가슴, 등, 얼굴에 느껴짐 △ 말로 표현하기 힘든 양상의 통증이나 전기가 오는 듯한 저린 느낌이 신체 전체 부위, 흔히 양 팔에 있는 경우 △ 허리, 무릎, 손, 발 통증의 악화 △ 특별한 이유 없이 갑자기 죽을 것 같은 공포와 불안, 초조감 △ 명치에 뭔가 걸려 있는 느낌이 들고 소화가 안 될 △ 여러 검사에도 이상 소견이 없으나 하루 종일 지속되는 두통과 어지러움 △ 입안이나 혀가 따갑고 미끌거림 등의 증상도 있다.

위와 같은 다양한 신체 증상이 돌아가며 나타나거나 함께 나타나기도 하며 주로 청년기 이후인 50대에서 60대, 70대의 여성에게서 가장 흔한 편이다. 그러나 남성이나 젊은 층에서도 적지 않게 관찰되고, 갱년기와 동반하여 초발하기도 한다. 화병에서 주로 호소하는 증상이 열감, 통증, 심계항진, 호흡 곤란, 소화불량, 두통, 어지러움과 같은 신체 증상이다 보니 여러 병원과 진료과를 다니면서 심장 검사, 뇌 자기공명검사(Brain MRI, MRA 등), 말초신경전도검사 등 다양한 검사를 해보고 치료해보았으나 호전이 없었다고 하며 뒤늦게 내원하는 경우가 많다.



윤지환

삼성공감정신건강의학과 센터장 원장

우선 신체적인 증상이 발생하면 해당하는 증상에 대한 신체적인 문제가 있는지 먼저 검사를 받아보는 것이 바람직하다. 특히 가슴통증, 체중 감소, 극심한 두통, 어지러움과 같은 증상은 반드시 신체적 질환으로 인한 증상인지 여부를 검사를 통해 확인해야 한다. 병원에서 검사를 해보아도 이상 소견이 발견되지 않는 신체 증상이 있고 그 증상이 위에서 나열한 ‘화병’에서 나타나는 전형적인 증상인 경우에는 망설이지 말고 의뢰진과 상담해보길 권한다.

앞서 ‘화병’은 우울증의 한 종류라고 이야기했다. ‘화병’이 우리나라 중년 이후의 여성에서 흔하게 발생하는 이유는 사별, 남편, 재혼에 대해 우울하고 억울한 감정을 표출하지 못하고 참아왔던 한국 특유의 문화적인 배경이 영향을 준 것으로 생각되며 이를 정통 문화적으로나 한의학에서는 ‘화(火)’의 개념으로 설명하기도 한다. 오랜 시간동안 자신의 우울과 분노를 참고 억누르다보면 억압된 스트레스가 지속되게 된다. 이는 뇌의 신경회로에서 신호의 전달을 담당하는 여러 신경전달물질 체계의 균형에 이상을 일으키게 되고, 이는 우울증, 불면증, 불안 장애로 이어질 뿐만 아니라, 장기적으로는 뇌에 분포하는 자율신경계의 균

형에도 이상을 일으켜서 특별한 이유가 없이도 자발적으로 불편한 신체 증상을 일으키게 된다.

‘화병’의 신체 증상은 이미 오랜 기간 동안 우울, 분노와 같은 감정을 참고 억누르며 살아오다가 발생한 신체 증상이기 때문에, 이미 병원에 찾아올 때에는 뇌의 신경전달물질 체계와 몸의 자율신경계의 균형이 깨진 상태에 이른, 즉 자신의 의지와 생활습관 개선만으로는 호전되지 않는 우울증, 불안 장애가 동반된 상태일 가능성이 높다. 따라서 세로토닌, 노르에피네프린, 도파민 등의 신경전달물질을 조절하는 항우울제를 주로 약 처방이 먼저 필요하다.

증상이 오래 되고 심할수록 호전되는 데에는 긴 시간이 필요하므로 약물 치료를 꾸준히 유지해야 하며, 최소 2~3주 이상 약물 치료를 유지해야 호전이 있다. 또한 ‘화병’은 증상이 호전된 뒤에도 쉽게 재발할 수 있는 질환이므로, 재발 방지를 위해 수개월 이상 약물 치료를 유지해야하며, 약제의 강약을 반드시 의뢰진과 상의하여 서서히 하는 것이 바람직하다. 또한 ‘화병’은 ‘참는 습관’에서 비롯된 병이므로, 건강하고 적절한 방법으로 스트레스를 해소하는 습관을 들이는 것이 장기적으로 ‘화병’을 예방하고 재발을 방지하는 데 많은 도움이 될 것이다.

사설

공공기관 2차 전복 이전

공공기관 2차 이전 문제에 관심이 커지고 있다. 정부가 이르면 올 상반기 안에 공공기관 2차 지방 이전 계획을 발표할 방침이다. 전라북도도 금융과 농생명과 관련한 기관의 우선 배치를 요구하며 유치전에 본격 뛰어들었다.

정부는 국가 균형 발전을 위해 올해부터 3백60개 공공기관을 차례로 지방에 보내겠다고 밝혔다. 이를 위해 상반기 안에 지역별 특성에 맞게 공공기관의 배치 계획을 세워 발표하기로 했다. 2차 공공기관 이전의 기준과 원칙, 방법을 조속히 마련하여 빠르면 내년이나 올해 하반기에는 이전을 시작하겠다는 것이다. 전라북도도 여야 정치권은 금융과 농생명 관련 공공기관의 전복 우선 배치에 힘을 모으기로 했다.

최근 금융운용본부의 서울 이전이 제기돼 정부의 균형 발전 의지에 대한 전북 도민 불신이 커졌다고 지적하고, 대신 공약인 금융 중심지 조성 이행을 강조하며 한국투자공사 이전을 서둘러 줄 것을 요구했다.

아울러 자산운용과 관련한 경찰, 소방, 군인, 교직원 공제회 등 이른바 7대 공제회의 우선 배치도 촉구했다. 또 농생명 산업 수도 구현과 말 산업 특구 내실화를 위해 농협중앙회와 한국마사회를 전북에 이전할 것을 요구했다. 특히 전북은 정부 지정 말 산업 특구를 보유하고 있으나 유일하게 경마장이 없는 지역이다. 지금까지 전라북도가 지역적 특성에 맞게 발굴한 이전 대상 공공기관은 모두 46곳이다.

전복의 특성에 맞는 공공기관 이전을 결행해야 한다. 현재 각 시도별로 차별화된 논리로 경쟁이 뛰어들면서 유치 희망 기관이 서로 겹치는 상황이다. 전라북도도 과거 한국투자공사를 내준 아픔을 딛고 이번 공공기관 2차 이전에서 어떤 성적표를 가져올 수 있을지 주목된다.

미국 은행 연쇄 파산

국제 금융 상황이 심상치 않다. 미국 내 16위 은행, 실리콘밸리은행이 파산 절차를 밟고 있다. 한국산업은행 자산 규모보다 조금 적은 2,120억 달러 규모 은행이다.

미 정부가 다른 은행들로 위험이 전이되는 걸 막기 위해 발 빠르게 유동성 지원에 나섰다. 그러나 전 세계는 여전히 불안한 눈길로 미국을 바라보고 있다.

그런데 실리콘밸리은행(SVB)은 금융위기 때처럼 위험한 상품에 투자한 것도 아니고 국제 위주의 투자를 했다. 문제는 자산 대비 너무 많은 비중, 59%가량을 국제 같은 장기 증권에 투자했다는 것이다.

채권은 금리가 상승하면 반대로 가격은 떨어져서 손해를 보기 때문에 만기 이전에 찾아가면 손실을 본다. 그런데 때마침 주 고객인 벤처기업들이 자금이 부족해 예금 인출에 나섰다. SVB는 현금이 없어 손실을 보고서라도 국채를 팔아치우다

가 소식이 공개되면서 뱅크런을 불렀다.

미 정부는 은행 시스템은 건전하다고 하고 있지만, 일시적 충격 시 피해는 불가피해 보인다.

미국 은행들의 장부상 손실, 미실현 손실이 지난해 말 기준 6,200억 달러, 우리 돈 807조 원에 달하기 때문이다. 이 번처럼 예상 밖에 현금이 필요할 때 은행들은 가지고 있던 증권을 팔아야 해 미실현 손실은 그대로 실제 손실로 이어져 뱅크런의 빌미가 될 수 있다.

현지 언론은 도널드 트럼프 전 대통령 시절 규제 완화를 한 원인으로 보며 주목하고 있다.

실리콘밸리은행 자산 규모는 지난해 말 기준 2,120억 달러이기 때문에 규제완화만 없었더라면 이 은행이 위기에 대비해서 꾸준히 스트레스 테스트를 받아 채권투자 비중을 이렇게 늘리지 못했을 거라는 지적이다. 불평이 어디까지 번질지 주목된다.

독자재언

학교폭력 예방 우리 모두 학교전담 경찰관 돼야

최근 OTT서비스에서 방영된 ‘더 글로리’가 화제를 모으며 드라마를 시청하는 모든 이들이 가해자들의 가혹한 폭력 행위에 분노했고 그와 함께 유명인들의 과거 학교폭력을 지필했다는 사실이 알려지면서 사회적 이슈로 떠올랐다.

학교폭력은 ‘학교폭력예방 및 대책에 관한 법률’상 학교 인팍에서 학생을 대상으로 신체·정신 또는 재산상의 피해를 주는 행위를 뜻한다. 한국교육개발원의 ‘2022년 1차 학교폭력 실태조사 분석 보고서’에 따르면 학교폭력 피해 유형 중 언어폭력(41.8%), 신체폭력(14.6%), 집단따돌림(13.3%)순으로 학교폭력 추세가 폭행·상해, 금품갈취 등 전통적인 의미의 물리적 폭력은 감소하고 모욕·명예훼손, 강요 등 정서적 폭력 비중이 증가하는 추세로 나타났다.

이런 결과는 코로나19로 물리적 접촉이 어려워지면서 비대면 폭력인 SNS 등 사이버 폭력으로 진화한 것으로 풀이된다.

경찰에서는 학교폭력을 예방하기 위해 교육부와 협업을 통해 청소년 경찰

학교’를 운영하고 학교폭력 가해·피해자 역할극, 심리상담 등 프로그램을 진행하고 있으며 누구든지 홈페이지에 접속하여 교육참여 신청이 가능하다. 그리고 경찰청·교육부·여성가족부 합동으로 117 학교폭력 신고센터를 운영하고 24시간 신고접수 및 상담 등의 서비스를 제공하고 있다.

현재 전국 1만여명의 학교폭력전담경찰관이 학교폭력을 예방하기 위해서 불철주야 노력하고 있으나 1인당 12개 학교를 담당하고 있는 실정으로 어려움이 많다. 그렇기에 각 가정에서 아이들의 교육을 통한 학교폭력 예방을 위해서 노력하고 우리 사회 전체가 학교폭력을 개인의 문제가 아닌 사회적인 문제로 보는 인식의 전환이 필요하다.

만약, 학교폭력 피해를 당했다면 숨기거나 혼자 문제를 해결하려 하지 말고 보다 적극적인 자세로 117 신고센터나 선생님 및 가족, 학교전담경찰관에게 상담을 요청해 문제를 해결해야 할 것이다. 김대근 고령경찰서 여성청소년계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

구호 외치는 프랑스 연금 개혁 반대 시위대



19일(현지시간) 프랑스 파리에서 연금 개혁 반대 시위대가 구호를 외치고 있다. 지난 16일 에마뉘엘 마크롱 정부가 연금 개혁 법안을 하원 표결 없이 입법하는 헌법 제40조 3항을 전격 발동하면서 격렬한 반대 시위가 프랑스 전역에서 이어지고 있다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

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 '전복 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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일