

건강 칼럼

### 계속되는 스트레스와 불안함, 어떻게 다스릴까

**직** 장인 A씨(30)는 지난해 말부터 매일 아침 회사에 출근할 때마다 극심한 스트레스를 느꼈다. 심지어 업무를 하다 갑자기 숨이 차오르면서 가슴이 답답해지는 공황발작 증상까지 겪었다.

시간이 지나면 좋아질 거라 믿었지만 증상은 갈수록 심해졌고, 출근길에서도 극심한 가슴 답답함과 숨찬을 겪어 결국 병원에 방문했다.

건강을 위협하는 스트레스와 불안장애를 다스리는 방법에 대해 알아보자.

△격정에 심장이 두근두근, 잠도 잘 오지 않는다면 '불안장애' 불안은 누구나 가지는 증상이다. 대부분의 경우 일시적이고 유발요인이 해결되면 사라지게 되는데, 이것이 일상생활을 방해하는 수준이 되거나 지속된다면 '불안장애'로 진단을 할 수 있다.

유발요인 및 증상의 양상에 따라 공황장애, 강박장애, 외상 후 스트레스 장애, 특정 공포증 등의 세부 진단으로 나눌 수 있지만, 분명히 구분되지 않은 경우도 많고 우울증과 공존하거나 구분이 어려울 수 있다. 또한, 진단으로 스스로의 증상에 이름을 붙이는 것은 도움이 되지 않는 경우도 있다.

대전율지대학교병원 정신건강의학과 윤지애 교수는 "불안을 느끼는 것은 지극히 자연스러운 반응이며, 과도한 불안은 마치 오작동 되는 소방 경보와 같아서 오작동 된 경보를



윤 지 애  
대전율지대병원 정신건강의학과 교수

적절하게 알아차리고 끄는 것과 같이 불안을 잘 다루는 방법에 대한 고민이 필요하다"고 말했다.

△불안 : 미래지향적 감정 스트레스란 변화에 대처하려는 모든 시도 중에 나타난다. 그러므로 나쁜 일뿐만 아니라 좋은 일에서도 변화에 대처하려는 노력은 스트레스를 발생시킨다. 스트레스는 한 사람이 발전하는데 있어 매우 중요한 요소이다. 하지만 과도한 스트레스는 우리가 잘 알듯이 몸과 마음에 영향을 준다.

불안은 스트레스가 있을 때 흔히 발생하지만, 외적 요인이 아닌 내적 요인에 의해 유발될 수도 있다. 별다른 스트레스가 없어도 불안하다고 이야기하는 경우가 이에 해당한다. 불안은 미래지향적 감정이다. 미리 일어날 것에 대해 염려하고 걱정하며 동시에 근육이 긴장된다.

그러나 이는 나쁜 효과만 있는 것이 아니다. 불안을 느낀으로써 우리는 앞으로의 미래를 준비하려 노력할 수 있다.

불안이라는 정서적인 경험을 없애려고만 몰입하는 동안 불안과 싸우고, 피하고, 도망친다. 불안과의 투쟁은 생각보다 일상의 많은 중요한 것을 놓치도록 하며, 정상적인 삶을 파괴한다.

이러한 관점에서는 불안을 있는 그대로 수용하는 것이 필요한데, 이는 포기하고 체념하라는 말과는 다르다. 우선 불안을 유발하는 문제들을 바라볼 수 있어야 한다. 또한, 나를 계속 불안상태로 머무르게 하는 것이 무엇인지 확인할 수 있어야 한다.

이 과정에서 '정확한' 진단은 그렇게 중요한 점이 아니다. 예를 들어 "불안을 경험할 때 나를 가장 불편하게 하는 것은 어떤 점인가? 또 불안에 의해서 가장 많은 지장을 받은 것은 어떤 부분인가?"라는 질문을 던져볼 수 있다.

△'몸도 건강, 마음도 건강하게' 사람이 많은 곳이 두려워 외출을 피해 집에만 있을 경우, 단기적으로는 불안이 감소하지만 장기적으로는 외출을 회피한 결과 발생하는 부정

적인 결과와 마주하게 되면서 결국 악순환을 겪게 된다.

예를 들어 사회생활을 제대로 하지 못해 결국 원하고자 하는 바를 이루는 것이 지연될 수 있고 이는 미래에 대한 불안과 현재의 우울감을 불러오게 되어 더욱더 외출하기 어려워지게 된다.

모든 종류의 불안은 같은 종류의 원인으로 다루어진다. 가장 효과적인 치료는 일상적인 연습과 검증된 불안 해소 전략들이다.

△규칙적인 생활 습관 평소 규칙적인 생활 습관을 가지는 것이 건강의 출발이다. 수면 시간은 6~8시간이 적당하다. 부족하거나 넘치는 것은 오히려 해롭고 수명에도 악영향을 미친다. 운동은 하루 30~60분 정도, 일주일에 최소 세 번 이상 하는 것이 좋다.

운동을 전혀 하지 않았던 경우에는 단계적으로 횟수나 시간을 늘려가는 것도 좋은 방법이다. 활동을 하려 해도 그럴 기분이 나지 않아 움직이지 못하는 경우가 많다. '행동활성화 기법'에서는 기분에 따라 활동하도록 두는 것이 아닌, 반대로 활동을 통해 기분을 바꾸게 하도록 유도한다.

△공정적 심리 심리적 상태는 몸의 상태를 변화시키는 데 큰 역할을 한다. 긍정적 사고는 개인이 바라는 결과를 성공적으로 얻어낼 수 있다고 믿을 때 증진된다. 일부러 감사할만한 일을 찾아 적어보는 감사하기 작업을 통해 긍정성을 훈련으로 함양할 수 있다

### 사설

#### 영국 BBC 한국 저출생 조망

한국의 합계 출생율이 사상 처음으로 0.6명대로 떨어진 데 대해 영국 공영 방송 BBC가 그 배경을 집중 조명했다. '한국 여성들이 왜 아이를 낳지 않나'라는 제목의 기사를 웹 사이트에 게재했다.

저출생 정책 입안자들이 정작 청년들과 여성들의 필요는 제대로 듣지 않는 것이 현실이다. BBC는 1년간 전국을 다니며 한국 여성을 인터뷰했다. 실제로 한국에서는 집안일과 육아를 똑같이 분담할 남자를 찾기 어렵고 혼자 아이를 가진 여성에 대한 평가는 친절하지 않다.

육아휴직 후 해고되거나 승진에서 누락된 경우도 매우 흔하다.

아이들을 좋아하지만 일하고 즐기다 보니 너무 바쁘고 이전 자신들의 생활 방식으로 출산·육아가 불가능함을 인정한다. 주거비는 세계 공통 문제이지만 사교육비는 한국의 독특한 점이다. 아이들은 4세부터 수학, 영

어, 음악 등의 비판 수업을 받는다. 아이를 실패하도록 하는 것은 초경쟁적인 한국에선 상상할 수 없는 일이다. 과도한 사교육은 비용 자체보다 더 깊은 영향을 준다.

한국인은 어릴 때부터 20대까지 공부하면서 너무 지쳤다. 한국은 아이가 행복하게 살 수 있는 곳이 아니라는 결론이 맞다. 출산 후에 곧 사회, 경제적 압박을 받게 된다.

이런 상황에서 일부 남편은 도와주지도 않는다. 남자가 평등하다고 배웠기 때문에 받아들일 수 없는 일이다. 그러나 주변을 보면 상당수 젊은 엄마들이 육아 문제로 우울하다. 여성에 대한 배려가 문제의 핵심이다.

한국 경제는 지난 50년간 고속 발전했다. 이 과정에서 여성을 고등 교육과 일터로 밀어 넣고 야망을 키워줬다. 그러나 아내와 어머니의 역할은 같은 속도로 발전하지 못했다는 지적이다.

#### 강의 뒷거래 성행

대학가 '강의' 뒷거래가 여전하다. 새학기를 앞두고 대학마다 수강신청이 진행 중인 가운데 학생들 간 강의를 사고파는, 이른바 '뒷거래' 행위가 증가하고 있어 대학의 지도·감독이 필요하다.

대학 측에서도 강의를 사고파는 학생들이 있다는 건 알고 있다. 그러나 빈자리가 생긴 후 수강 신청한 학생을 거래관계자로 특정할 수도 없다. 때문에 실질적으로 처벌하거나 이를 막기가 어렵다.

강의를 되파는 행위는 대학에서 오랜 기간 자리 잡은 수강신청 매개 문화로 알려진다. 한 커뮤니티에 들어가 '사오' 또는 '강의 팝니다'라는 내용을 검색해보니 관련된 글이 수십 개가 발견됐다.

강의를 사겠다는 사람과 팔겠다는 사람이 대부분이었다. 또 다른 대학의 커뮤니티도 상황은 비슷했다.

강의를 팔겠다는 글에는 '부르는 대로 사겠다', '가격 선

제시를 해 달라'는 등의 답글이 달리기도 했다.

수많은 판매 글 중 한 작성자에게 메시지를 보내 가격을 묻자 강의 하나당 5만원이라는 답변이 돌아왔다. 또 다른 판매자에게 가격을 물었을 때는 8만원, 10만원 등을 부르기도 했다.

이처럼 실제로 수강하지 않은 과목도 수강신청을 하고 되파는 '강의 매개 문화'가 증가하고 있다. 강의 매개 수법은 비교적 수강 정정을 하는 사람이 적은 새벽 시간대에 판매 학생이 강의를 취소한다.

그리고 곧바로 구매 학생이 신청하는 방식으로 이뤄진다. 이를 방지하기 위해 학생이 수강취소 버튼을 누른 뒤 몇 십 초에서 길게는 몇 시간 뒤에 빈자리가 뜨게 하는 등의 시스템을 적용하고 있다. 정작 수강이 필요한 학생이 강의를 못 듣게 되는 등 피해보는 학생이 많아질 것으로 우려돼 대책이 시급하다.

### 사진으로 보는 지구촌 소식

#### 중국 식당 폭발 현장에서 작업하는 소방대원들



13일(현지시간) 중국 허베이성 쉐허의 한 식당에서 가스 누출로 추정되는 폭발이 일어나 소방대원들이 작업하고 있다. 현지 소방 당국은 이 폭발로 최소 1명이 숨지고 22명이 다쳤다고 밝혔다.

#### 프랑스 하원, 우크라이나 안보 협정 승인



가브리엘 아탈 프랑스 총리가 12일(현지시간) 국회에서 연설하고 있다. 프랑스 하원은 지난달 우크라이나 정부와 맺은 양자 안보 협정을 승인했으나 에마뉘엘 마크롱 대통령의 '우크라이나 파병' 발언에 대해서는 입을 모아 비판했다.

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 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