

건강 칼럼

‘사람들의 시선이 무서워요’ 당신을 힘들게 하는 대인기피증

누구나 타인의 시선에서 완벽히 자유로울 수는 없다. 특히 대인기피증을 앓고 있는 이들은 사회적 상황에서 늘 긴장과 불안을 마주하게 된다. 대인기피증이라는 말은 서구권에서는 사용하지 않는 용어이지만 중앙 문화권에서는 자주 사용한다. 정신과의 정확한 진단명은 ‘사회불안장애(사회공포증)’이다.



최영득  
건협 전북지부 건강증진의원장

▲대인기피증(사회불안장애)이란? 흔히 대인기피증이라고 불리는 ‘사회불안장애(사회공포증)’는 다른 사람에게 주목받을 수 있는 사회적 상황 또는 무엇인가 수행을 하는 상황에 대해 현저하게 지속적인 두려움을 가지며, 자신이 창피를 당하거나 당황스럽게 행동하는 것에 대해 지나친 불안감을 갖는 현상으로 정의한다. 핵심은 남들 앞에서 자신이 당황스러운 실수를 해서 크게 창피를 당할 것이라는 두려움이다.

▲대인기피증(사회불안장애)의 형태 사회불안장애는 2개의 형태로 구분되는데 ‘수행불안’과 ‘사람들과의 상호관계에서 오는 불안’이다. 이들도 대인기피증에 가장 맞는 형태는 후자라고 생각한다.

우리는 사회불안을 흔히 경험한다. 어떤 만남을 앞두고 느끼는 가슴 두근거림, 자신의 평가에 대한 걱정, 말을 유창하게 하지 못하는 경험을 한다. 승진을 해서 처음 참석해보는 회의, 상사와의 면담, 구직 면접, 상견례 등 다양한 사회적 상황의 좋은 예시로 들 수 있다. 사회 불안장애를 가진 사람들은 그렇지 않은 사람에 비해서 자신의 평가에 매우 예민하다. 이러한 특징이 가장 핵심적인 문제이지만 실제 상황에서는 자신이 다른 사람들 앞에서 실수를 하거나 불안하다는 것을 드러내는 신체 증상(얼굴이 붉어지거나 손이 떨리는 현상)을 보이게 될까 두려워하거나, 자신의 결함을 남들에게 들리게 되는 것, 또는 자신이 남들에게 주목

을 받는 상황 그 자체를 두려워한다. ▲대인기피증(사회불안장애) 예후 사회불안장애 환자들의 예후는 만성적이며 잘 치료되지는 않는 것으로 알려져 있다. 대체로 낮은 수준의 생활을 영위하게 되며, 학업, 결혼이나 직업 등과 같은 성취에서 많은 지장을 초래하게 된다. 치료에도 잘 반응하지 않으며, 치료를 받으려고 하는 의지 또한 낮은 경향을 보인다. 또한 우울증, 알코올과 같은 물질 사용 장애, 다른 불안장애, 회피성 인격 등과 자주 동반되는 것으로 알려져 있다. 특히 우울증은 60% 이상의 환자에게 나타나며, 발병한 지 몇 년이 지나 발생하게 되는 것이 보통이며,

만성화되고 치료에 저항적이다. 주의 할 점은 회피성 인격은 사회 불안장애와 유사하게 대인기피증을 보이지만 핵심적인 특징은 남들에게 인정을 받지 못하는 것에 대한 두려움 때문에 사람들을 회피한다는 점에 다르다. ▲대인기피증(사회불안장애)의 치료법 사회불안장애의 치료는 매우 어려운 편이다. 치료는 우선 정확한 진단과 함께 치료를 위한 준비가 필요하다. 불안의 3가지 요소, 즉 신체적 반응, 부정적인 사고 패턴과 같은 인지적 요소, 회피와 같은 행동적 요소를 파악한 후 치료계획을 세워야 한다. 사회불안장애의 치료는 크게 약물 치료와 정신치료를 나누어진다. 약물치료는 사회불안 증상을 경감시키는 데 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 또한 불안을 유발하는 상황에 대한 노출치료 등 인지행동치료가 증상 경감에 효과적인 것으로 알려져 있다. 중요한 점은 사회불안장애는 시간이 경과하면서 만성화되는 질환으로, 꾸준한 치료가 반드시 필요하다는 점이다.

사설

전북도의 역량 발휘를 기대한다

지금은 전북도가 역량을 한껏 발휘해야 할 때이다. 이달 들어서만도 도민들에게는 조속히 해결해줄 것을 바라는 것이 있다.군산 경계를 다시 살리는 것이 그 하나이고 토양 환경 보전법을 전북에 맞게 개정하는 것이 또 하나이다. 그리고 지역 탄소산업의 위치를 확고히 하기 위한 작업이 필요하다. 때마침 도민들이 바라는 바를 전북도가 이달의 3대 안으로 선정했음은 시기 적절하다. 전북도는 도민들의 열망을 받들어 더욱 지역 발전에 매진해야만 한다. 여기 거둬 당부하거나 전북도는 도민의 역량을 받들어 지역 발전에 매진해야 한다. 이같은 요구는 지난날 여러 번 했던 바이지만 지금은 정서가 다르다. 지역 발전 매진과 관련해 주민의 성격이 다르다는 이야기다. 과거와 같은 정도로 지역 발전 요구를 받아들이는 안 된다.전북도는 군산 현대조선소 문제와 관련해 기다릴만 큼 기다려야 한다. 전북도는 이제 능동적으로 군산 현대조선소 재가동에 힘을 실어야 한다. GM 공장 부지 활용 방안도 활발하게 논의해야 한다. 그리고 아울러 실직 후 일자리를 찾지 못한 이들에게도 관심을 가져야 한다. @전북도가 역량을 발휘해야 할

부면은 또 있다. 두루 잘 알고 있는 것처럼 도민들은 제3금융도시 지정의 반가운 소식을 고대하고 있다. 그런데 돌아가는 현실은 그 반대이다.국민연금 기금운용본부에 대한 타지역의 흔들기가 아주 클난 게 아니기 때문이다. 저들은 국내 보수 언론들을 통한 장난질로도 모자라 미국 언론까지 동원해 막장 드라마를 연출했다. 그리고 부산상공회의소도 전주 제3 금융도시 지정에 대해 격렬하게 반발했는데 그것은 지금도 여전하다. 전북도는 계속해서 실력발휘를 해야 한다. 전북도는 도민의 마음을 하나로 모아 발전 방향을 선도해야 한다. 전북도가 저변에 화이부동의 정신을 댄왔었는데 그것은 지금 풀이켜 생각해봐도 매우 바람직한 것이다. 바로 그 화이부동의 정신으로 전북도는 지역 발전을 이끌어 한 단계 업그레이드시킨 모습을 보여야 한다. 다들 묵도하는데도 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 내일이 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤쳐진 체로 있다. 도지사와 고위 관계자들에게 주는 도민들의 주문은 한결 같다. 계속해서 지역 발전을 위해 매진해주시기 바란다.

기성세대는 청년들에게 희망의 근거가 돼야

기성세대는 청년들에게 희망의 근거가 돼줘야겠다.미취업 청년들이 ‘헬 전북’을 말하면서 방향하고 있기 때문이다. 일자리 부족 때문에 여전히 탈북이 이어지고 있는 것이다. 그런데 더욱 답답한 것이 있다. 열 명중 네 명꼴로 비경제 인구가 상존하고 있다는 점이다. 이것은 심각한 고민거리가 아닐 수 없다. 얼핏 생각해 비경제 활동 인구를 두고 그게 무슨 고민거리라고 말할 이도 있을 지 모르겠다. 일하기 싫어서 비경제 활동인구가 된 게 아니냐고 하면서 말이다. 그러나 그렇게 단정할 것이 아니다. 비경제활동 인구가 분류된 이들은 일반 실업자보다 문제가 더 심각하다. 아예 취업하기를 포기하고 있기 때문이다. 관청은 일자리 마련의 책임은 전북도에게만 있는 것이 아니다.공기업인들에게도 있고 일반 민간기업인들에게도 있다. 다들 진정성을 가지고 관청은 일자리 만들기에 나서야겠다. 기성세대는 눈을 똑바로 떠야 한다. 도내 언론사들의 보도를 면밀히 읽어야 한다는 지적이다. 우

리 지역의 취업률이 매년 전국 최하위 수준이니 답답한 세월이다. 힘 있는 자리에 있는 이들은 지역 사회를 위해서 고민해야 한다. 그래서 당부하는데 지역의 청년 고용이 제대로 평가를 받으려면 관청은 일자리 만들기가 공감인 되는 거야 한다. 그러므로 일자리 만들기에 협조하는 척 했다가 그만 두기를 반복하는 것은 청년들의 마음에 상처를 주는 것이 아닐 수 없다. 기성세대는 도내의 많은 젊은이들이 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 취업의지를 상실한 젊은이들의 입장을 헤아려야 달라는 부탁이다. 관청은 일자리 만들기는 한두 번 시도해보고 말 성질의 것이 아니다. 관심을 가지고 지속적으로 노력해야 한다. 어른들은 그 책임이 막중하다. 매년 전국 꼴찌 수준의 취업률은 말이 안 된다. 비경제활동자로 분류된 이들은 놓고 싶어서 놓고 있는 게 결코 아니다. 일자리를 구하려고 애쓰다가 안 되니까 포기해 버린 것을 알아야 한다.

사건으로 보는 지구촌 소식

흑인 투표권 보장 법안 촉매된 ‘블러디 선데이’



3일(현지시간) 미 앨라배마주 셀마의 에드먼드 페터스 다리 위에 ‘블러디 선데이’를 추념하는 주민들이 누워 있다. 1965년 3월 7일 흑인 인권 시위대가 셀마에서 몽고메리로 행진하던 중 에드먼드 페터스 다리에서 백인 주립 경찰대에 곤봉 등 무력으로 진압된 ‘블러디 선데이’는 흑인 투표권을 보장하는 입법의 촉매가 됐다.

독자제언

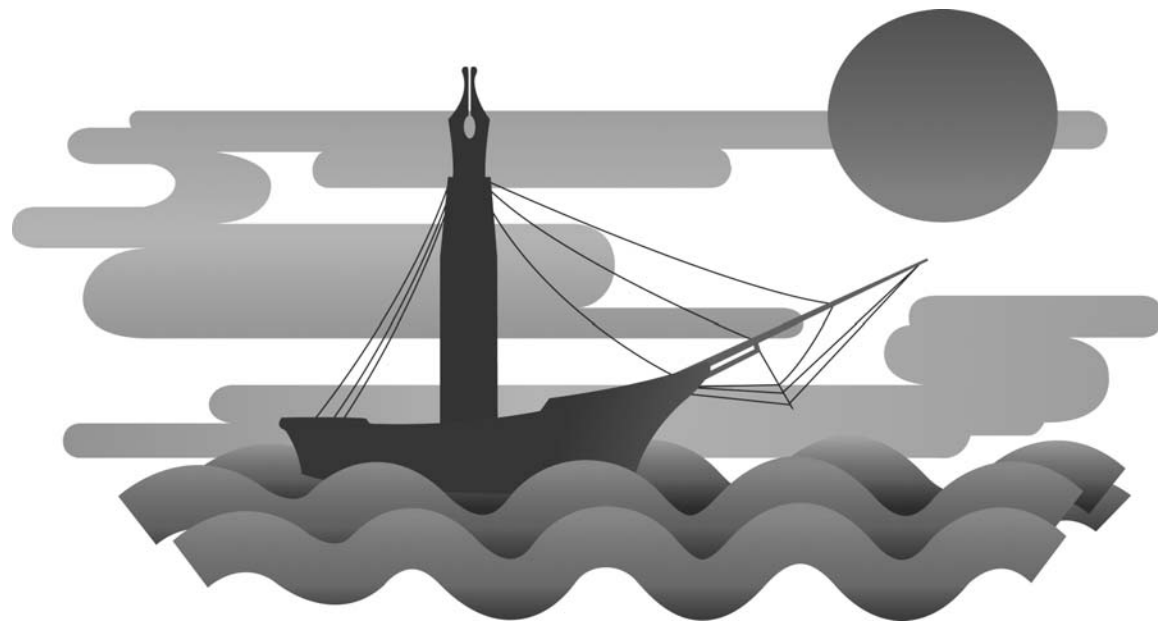
신학기 학교폭력에서 다문화자녀 보호

봄이 찾아오며 학교에서는 개학과 더불어 신학기가 시작되었다. 설렘 가득한 시작이지만 학교폭력이 가장 많이 발생하는 시기인 이에 관심을 가져야 할 때이다. 특히 학교폭력에 취약한 탈북민 및 다문화가정 자녀를 보호하기 위해 법정부적으로 세심한 접근이 필요하며 이와 더불어 경찰에서는 맞춤형 치안활동과 협력치안을 통한 신고 유도로 사전예방에 치중해야 한다. 다문화 가정의 아이들은 외모와 언어가 다르다는 이유로 따돌림 등 학교폭력의 피해 가능성이 높고 이는 중도에 학업을 포기하는 주요 원인이 되기도 한다. 이에 대한 해결책으로 지역 다문화지원센터와 공부방 등 다문화 가정 자녀들만 모여 있는 학교 밖 사각지대 중심으로 학교폭력 예방

교육을 전개하고 다문화 자녀 대상 프로그램은 일반 자녀들과 자연스럽게 어울릴 수 있거나 다문화 자녀의 자긍심을 높일 수 있는 방식으로 접근해야 할 것이다. 또한 방문교육 지도사, 다문화지원센터 등을 통해 다문화 및 탈북민 가정 자녀에 대한 학교폭력 모니터링을 강화하고 학교폭력 피해 관련 정보 입수시 경찰서 학교전담경찰관과 협력체제를 구축하여 통역 및 심리상담사와 함께 심도있게 면담을 실시함으로써 입체적인 지원방안을 지속적으로 모색해 나가야 할 것이다. 이제는 가족이 된 다문화가정, 인권이 존중되고 다양한 문화적 차이를 없애야 비로소 함께하는 다문화 사회를 앞당길 수 있을 것이다. 백옥섭 고창경찰서 흥덕파출소 순경

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