

건강 칼럼

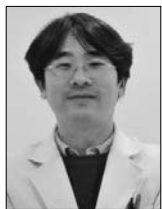
스트레스, 왜 건강에 해로울까

스트레스란 무엇인가?
스트레스라는 말은 원래 15세기 물리학에서 '외부로부터 물체에 가해지는 압력'이라는 뜻으로 쓰이기 시작했다.
그러다가 17세기에는 일반화되어 역경이나 곤란이라는 의미로 사용되었고, 20세기에 들어서면서 의학에서 '질병의 발생이나 악화에 영향을 미치는 인자'로도 그 뜻을 넓혀 나갔다.
당시 생리학자였던 Cannon은 stress가 정서적 반응을 일으키고, 이는 우리 몸의 항상성을 저해하여 질병을 일으킨다고 설명하였다.
하지만, 이러한 스트레스는 이중성을 가지고 있다.
긍정적 스트레스인 'eustress'는 질병 저항력을 높여 건강을 증진시키며, 반대로 부정적 스트레스인 'distress'는 질병 저항력을 낮춰 건강을 해치는 것으로 알려져 있다.
즉, 적절한 수준의 스트레스는 삶

의 필수요소인 셈이다.
또한 Lazarus라는 학자는 스트레스에 대한 개인의 지각이 중요하다고 하였다.
같은 스트레스라도 그것을 처리하고 대처하는 기술이 부족한 경우 취약성이 높다고 하는 데 반해, 스트레스를 다루는 개인의 노력인 대처능력이 뛰어난 사람도 있다.
예로부터 스트레스와 관련이 높은 질환으로 심혈관질환, 그리고 마음

의 병인 정신질환이 알려져 왔다.
급성 스트레스는 심근경색, 부정맥, 혈전 형성의 위험을 높여 심혈관계 질환을 유발하거나 악화시킨다.
만성 스트레스는 '시상하부-뇌하수체-부신' 축을 과도하게 자극하고 행동 변화를 일으켜 심혈관질환을 악화시킨다.
마음이 느긋한 B형(혈액형이 아닌) 성격에 비해, 적개심으로 가득

찬 A형 성격의 경우 관상동맥질환에 더 취약하다.
출생 전의 스트레스, 출생 후의 유년기 스트레스, 그리고 성년기에 겪을 수 있는 생활 사건들의 상호작용으로 인해 우리 몸의 내분비계, 신경전달물질계, 면역계 등의 생물학적 체계의 불균형이 오고, 이러한 생물학적 손상은 유전적 취약성을 가진 사람에게 우울증, 조현병, 불안장애와 같은 정신질환을 일으키게 된다.
비유하자면 태어나기 전부터 마음이라는 총 안에 있던 총알이 스트레스라는 힘에 의해 방아쇠가 당겨져서 총알이 나가는, 즉 정신질환이 발병한다고 설명할 수 있다.
다시 말해, 스트레스가 없는 병을 일으키기 힘들지만, 그 병이 발생할 가능성이 높은 사람에게 발병하게 하는 역할은 한다고 볼 수 있다.



신 의 상
건원 총복세종지부 내과전문의

독자제언

수사구조 개혁은 올바른 민주주의로 가는길

흔히 말하는 민주주의 원리 중 권력 분립의 원리가 있다.
이는 국가 권력을 서로 독립된 기관이 나누어 맡음으로써, 견제와 균형을 통해 국가 권력의 남용을 방지하여 국민의 자유와 권리를 보장하기 위한 것이다.
1954년 형사소송법이 만들어진 이래로 검찰이 독점하고 있는 막강한 권한을 조정하려는 움직임은 번번이 실패하였다.
조정예 동의는 하지만 기득권의 반발로 무산된 것이다.
기소권과 수사권을 모두 가지고 있는 우리나라 검찰은 어디에도 견제 받지 않고, 마음대로 수사와 기소를 할 수 있는 권한이 있어 인권침해 등 여러 가지 부작용을 낳았다.
검찰의 수사지휘권을 이용한 부당한 영향력을 행사는 특히 영장단계에서 자주 볼 수 있다.
검찰이 수사하고 있어도 검사에게 청탁하거나 검사출신 변호사를 통해

영장청구를 막는다면 사건이 완전히 왜곡될 위험이 있으며, 그 외에도 검찰의 수사 지휘권은 부당수사의 통로가 되는 역기능이 훨씬 많기 때문이다.
지난 국정농단 사태에 대하여 검찰권을 남용한 것이 원인이 되었다는 분석도 있다.
전 현직 검사들의 부정 비리 사건들이 발생하는 이유도 검찰의 비대해진 권력 때문이다.
이런 사건들의 반복되면 국민의 사법제도에 대한 신뢰는 낮아질 수밖에 없다.
이 모두가 검사가 수사하고 검사가 기소하게 되어서 발생하는 문제로 시민이 바라는 정의롭고 공정한 사회로 가기 위해서는 수사구조 개혁은 반드시 시행해야 한다.
우리도 견제와 균형을 통한 공정하고 올바른 민주주의로 가는 길임을 잊지 않았으면 한다.
정철진 고창경찰서 수사지원팀장 경감

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

美 항공당국, 보잉 737 맥스 "안전비행 가능"



11일(현지시간) 미 워싱턴주 렌턴 소재 보잉사 조립공장에서 한 근무자가 보잉 737 맥스 8 항공기를 살피고 있다. 몇몇 국가의 항공사들은 최근 5개월 사이 두 번의 추락 참사를 낸 보잉 737 Max 8의 안전성 논란에 운항을 중단한 가운데 미 항공 당국은 여전히 "안전하게 비행할 수 있는 기종"이라는 입장을 밝혔다. 현지 언론이 전했다.

사설

군산경제 위기 대응 총체적 부실 지적

전북도의 군산 경제 위기 대응이 총체적으로 부실하다는 비판이다. 전북도의회 3월 임시회에서 나온 발언이다. 그래서 여기 또다시 말할 게 있다. 군산이 제2의 광주형 일자리 대상으로 선정이 되는 것인지 궁금한 시점이다. 군산시민을 포함해 도민들은 무조건 추진 여론이 높다. 얼마 전에 광주형 일자리가 극적 타결을 본 게잖아 있지만 군산 지역의 경제가 여전히 말이 아니기 때문이다. 그런데 문제가 있다. 군산형 일자리가 아직까지도 확정적이지 않다. 후보 물망으로서 떠오르고 있을 뿐이다. 그래서 또 군산시민들의 마음이 타들어가고 있다.
전북도와 군산시는 이번엔 군산 살리기를 확실히 해야겠다. 전북을 위해서 전북형 일자리가 필요하다면 군산을 위해서는 군산형 일자리가 더욱더 필요하다.
군산의 위기 극복을 위한 조기 지원은 그저 원론적인 말에 지나지 않았던 것이다.
전북도와 군산시는 이번엔 군산형 일자리 추진 행보가 뚜렷해야 한다.조선과 자동차를 살리면서 이와 무관한 토목 공사비를 무더기로 편성 했는데 그나마 17% 미 집행이라는 도의회의 지적이다.

전북도와 군산시는 시민의 뜻에 부응해 군산 살리기를 확실히 해야 한다.
그동안 현대조선소 쪽에서는 재가동이 될지도 모른다는 미련 섞인 말들이 있음에도 군산 GM쪽은 아예 냉랭하다.
그리고 공장 부지를 어떻게 활용하겠다는 언급도 없다.공장이 폐쇄 되면서 1만5천 명의 실직자가 발생했는데 그들을 위해 어떻게 일자리 마련을 하겠다는 말도 없다.
그래서 여기 전북도에게 할 말이 있다.
태양광 사업을 추진할 것인지 말 것인지를 확실하게 해야 한다. 군산 경실련은 공장 재가동 선언을 먼저 요구하고 있는 편이다.
전북도는 판단을 잘 해야 한다. 두 갈래 길에서 갈팡질팡하면 곤란하다. 선택은 하나다. 다시 강조해 당부하거나 군산을 살려내려면 군산형 일자리가 필요하다. 군산 살리기는 한시적으론 할 게 아니다.
전북도는 믿음직한 구석이 있어야 한다. 군산 경제를 살리기 위해 지금 무엇이 요구되고 있는지를 정확하게 알아야 한다는 이야기다.

전북은 광주와 전남의 들러리가 결코 아니다

전북도가 광주와 전남 중심의 호남권에서 벗어나 독자권역 시동 행보를 보이고 있어 관심이 크다. 연말에 고시될 제5차 국토종합 계획에서 전북권 별도 편성을 요구하기로 한 것이다. 그래서 2020년에서 2040년까지 장장 20년에 이르는 장기 비전 실현에 제약을 위한 제 목소리를 분명히 내겠다는 것이다. 그래서 여기 다시 말하는데 정부가 전북을 확대하는 걸 지켜보는 기분이 쓸쓸하다. 현 정부도 역대 정부들과 별반 다를 게 없는 것 같다. 전북 도민의 요구에 공감한다는 말이 실속 없는 대답이었구나 라는 생각을 떨칠 수가 없다. 매번 지원하겠다고 해놓고 돌아서면 판소리니가 말이다.
군산 경제가 몰락한 지 오래 됐건만 정부쪽 고위 관계자들에게 급할 게 하나도 없는 변방의 일로 무시되고 있다. 현대중공업 군산 조선소의 재가동을 촉구하고 있는 것이다. 일자리를 창출하려면 태양광 사업만으로는 어렵 턱도 없다.그러므로 도지사와 고위 관계자들은 각오를 단단히 해야 한다. 정부는 전북을 호남권으로 묶어서 광주와 전남 다음 순서의 대

우를 하고 있음이 역력하다. 광주형 일자리라는 말은 있어도 군산형 일자리라는 말은 없으니 하는 지적이다.
전북도는 분명히 떨치고 일어나야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수가 없다. 정부 측 인사의 발명에 따라 다른 것들이 주요 관심사로 떠올랐다가 사라지길 반복하고 있는데 결코 바람직하지 않다.
전북이 오래도록 광주와 전남의 들러리 신세인데 결단코 좌시해서는 안 된다.
전북도는 우리 지역이 다른 광역 시도에 비하면 매우 낙후돼 있음을 알아야 한다. 예전에 했던 말을 또 반복하거나 발전 보폭이라는 게 마음에 들지 않는다.
다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 우리 지역의 발전은 미미하기 이를데 없다.
도내 대형 프로젝트 사업들이 거북이 걸음을 보이고 있는 중에 군산 살리기와 전주 혁신도시의 제3금융도시 지정이 터덕거리고 있음은 답답한 일이다.
전북도는 이참에 전북은 광주와 전남의 들러리가 아니라는 것을 확실하게 말해야겠다.

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**