

건강 칼럼

만성적 스트레스 대처법

만성적인 스트레스가 존재한다면 이는 건강에 매우 안 좋은 영향을 줄 수 있다. 우울증이나 불면증부터 암의 발생까지, 정신적 신체적으로 많은 후유증을 남길 수 있다. 그럼에도 현대인들은 끊임없이 스트레스를 안고 살면서 싸우고 있다고 해도 과언이 아니다.

스트레스는 기본적으로 인체에서 호르몬의 불균형을 유발하는데 스트레스가 발생하면 우선 부신이 이에 반응하여 여러 가지 스트레스호르몬을 분비한다. 부신에서 분비되는 각종 호르몬들은 스트레스를 극복하거나 이를 처리하기 위한 정상적인 신체반응인데, 문제는 이러한 과정이 반복되면 부신의 기능을 점차 약화시킨다는 데에 있다. 또한 교감신경이 흥분되어 교감신경흥분페턴의 신진대사가 이루어지게 된다. 부신의 기능이 더 약화되면 더 이상 스트레스를 감내하지 못하고 우울증, 불면증 등이 발생하게 된다. 신체적인 증세로는 만성피로가 발생하여 일상생활에서 무기력증이 가시화될 수 있다. 이러한 현상이 지속되면 내분비계통의 기능저하, 근골격계의 균형이 악화되는 현상도 나타날 수 있으므로 경각심이 필요하다.

한편 이 과정에서 부신에서 분비되는 에피네프린, 노르에피네프린과 같은 호르몬은 림프액을 자극해 림프에서 암세포가 용이하게 이동하게끔 도와주는 역할을 할 수도 있다. 암세포는 대체로 혈류나 림프액의 흐름을 통해 다른 곳으로 이

동할 수 있는데 이는 암 전이를 촉진하는 결과를 유발한다. 따라서 암의 발생 원인에는 여러 가지가 있지만 각종 스트레스도 이에 한몫을 하고 있다고 판단한다. 최근에 이루어진 동물실험에서도 동물에게 만성적인 스트레스를 가했을 때 암의 전이와 발전이 더욱 빠른 속도로 이뤄진다는 사실을 밝혀냈다.

스트레스에는 실직, 사업장 부도, 부모님의 사망 등 외부적인 환경에 의한 것으로 본인이 처리할 수 없는 스트레스가 있고 인간관계에서 발생하는 스트레스, 직장 내의 업무 스트레스 등 어느 정도 스스로 해결이 가능한 스트레스도 있다. 이러한 각종 스트레스에 대처하는 요령을 살펴보자면 다음과 같다.

▲ 스트레스 회피하기 · 만약 자신의 스트레스가 자신이 회피할 수 있는 스트레스라면, 이를 회피하는 것이 가장 바람직하다. 예를 들어서 대인관계에서 스트레스가 발생한다면, 해당되는 대인관계를 피하는 방식으로 스트레스를 없앨 수 있다. 예를 들어서 연락을 뜰까 하거나 관계가 시들어지도록 유도하여 서

서히 관계를 단절할 수 있다. 그러나 관계단절에는 이처럼 잘 진행될 수 있는 경우도 있지만 어느 정도 용기가 필요한 경우도 있다. 이런 경우 용기있게 해당관계를 단절할 수 있다. 만약 관계단절이 어느 정도 위험성을 지니고 있다면 이에 대한 대처방법을 마련한 후에 관계 단절을 시도할 수 있다. 직장업무에서 발생하는 스트레스가 있다면 직장을 옮기는 방법도 있을 수 있다.

▲ 스트레스 감내하기 · 스트레스를 회피하는 것이 불가능하다면 해당 스트레스를 감내하는 방법도 한 가지 방법이다. 그러나 이 경우 해당 스트레스를 인정하고 다만 이것을 본인의 마음으로 수긍하고 인정하는 것이기에 본인에게 어느 정도의 피해는 불가피하지만 이를 최소화할 수 있다는 장점이 있다. 예를 들어서 부부간에 불협화음이 있을 때, 상대방의 태도를 인정하고 이를 수용하는 방식으로 대처하는 것이다.

▲ 취미생활하기 · 스트레스 대처 요령으로 한 가지 방법은 자신에게

위안을 줄 수 있는 취미생활이나 마음에 즐거운 활동을 하는 것이다. 예를 들어서 기타를 치다가, 적절한 운동 및 산책을 한다거나 하면 스트레스 해소에 어느 정도 도움을 받을 수 있다. 이는 스트레스를 완전히 없애기가 불가능할 때 할 수 있는 방법이라고 할 수 있다. 다만, 술, 담배 등은 일시적 스트레스해소에 도움을 주는 듯하나, 인체에 매우 많은 역작용을 유발하므로 절대로 피해야 한다.

▲ 스트레스와 타협하기 · 이는 스트레스를 피할 수 없고 그렇다고 스트레스를 극복할 수도 없을 경우, 타협하는 방법으로 활로를 모색하는 방안이다. 예컨대 대인관계에서 스트레스가 발생하는 경우 대화를 통해 협상하고 서로의 잘못을 고침으로써 공존하는 방법이다. 어떠한 상황이 스트레스가 된다면, 자신의 노력을 통하여 이를 변화시키는 방법이다. 그러나 이는 어느 정도의 용기와 노력을 필요로 한다.

▲ 적절한 운동, 명상 · 과거로부터 명상은 스트레스 해소, 우울증 해소 등에 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 등산양을 통하여 여러 가지 명상방법이 있으며 이 중에서 자신에게 적합한 것을 선택하면 된다. 적절한 운동이나 야외활동 역시 스트레스 해소에 도움이 된다.

▲ 해독요법 · 체내에 독소를 해소하면 스트레스 해소에 도움이 될 수 있다.



조 호군
조호균의원 원장

사설

현안 추진 행보 구체적이어야

현안 추진에 주목해야겠다. 행보가 구체적이어야한다는 주문이다. 구체적인 작업이 없이 세월만 보내서는 안 된다. 중앙정부를 상대로 한두 번 건의 해보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이였는가. 그래서 지난날 여러 번 말했던 것을 여기 또 반복한다. 새로운 정부를 기다리는 지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘을 낼 때이다. 발전현안을 새롭게 다듬는 가운데 의지를 다져야 한다. 기필코 현안을 성취시키고자 말겠다는 각오로 나가야 한다.

전북도는 그 행보가 뚜렷해야 한다. 무슨 현안이고 구체적인 움직임이 있어야한다는 이야기이다. 지금 지역 발전 사업의 맨 앞장에 있는 새만금만 해도 그렇다. 방조제 사업이 완공된 이후 오랜 세월 내부 개발 사업이 추진되고 있다지만 그 변화된 모습이 미미하다. 그리고 일거리마다 외지업체가 도맡아서 하고 있다. 정달이지 이 래서는 곤란하다. 요사이 또 다시 논란이 되고 있는 수도권 규제 완화 문제도 그렇고 IT면기업 세제 혜택 발언도 그렇다. 도내 지자체 관계자들은 그 행보가 인증

샷을 남기는 수준이어서는 안 된다. 규제 완화를 넘어 규제 철폐를 밀어부치려는 수도권 인사들이 얼마나 집요한지 알아야 한다. 전북도는 책임이 막중하다. 수도권 인사들보다 일의 강도가 세지 않으면 안 된다. 날마다 발전 현안 사업에 힘을 쏟아야 한다. 그리고 그 힘을 쏟는 주목적은 지역 경제에 도움이 되는 것이어야 한다. 발전 현안을 챙기고 있다 해도 그게 지역 경제에 미치는 영향력이 미미하다면 무슨 소용이 있겠는가. 도민들은 전북도가 현안을 내놓을 때마다 그 기대가 크다. 그런데 그 기대가 무한 기다림의 연속이다. 추진을 위한 행보가 구체적이어야겠다고 거듭 주문하는 이유다.

전북도는 지역발전 현안을 반드시 실현시켜야 한다. 그러려면 선두에서 앞서 나가야 한다. 타협을 보거나 뒤로 물러나는 식으로 일을 처리해서는 안 된다. 도민들은 전북도를 지켜보고 있다. 전북도는 도민의 기대에 부응해야 한다. 거듭 말하거니와 발전 현안 추진 성취를 위해 구체적 행보를 보여야 한다.

일자리 창출이 먼저다

일자리 창출이 먼저다. 일자리 창출은 그 무엇보다도 최고 우선 순위에 두어야 한다. 그런데 요즘 사회 분위기가 해괴하다. 박근혜 정부가 몰락한 이후에도 일자리 창출에 대한 언급이 미미하니 말이다. 그런 까닭에 '혹수저'니 '헬조선'이니 하는 말이 계속 되고 있다. 한국사회는 여전히 병리 현상이 심각하다. 태생이 '금수저'는 판 세상 사람들이다. 나라가 어떻게 굴러가든 부모 세습되고 일자리도 세습되는 판이다.

전국에서 가장 낙후된 우리 전북 지역의 현실에 눈을 주어야겠다. 도내 젊은이들 중에는 일자리가 없어서 방황하며 절망하는 이가 적지 않다. 이것은 보통 문제가 아니다. 매년 많은 젊은이들이 사회로 쏟아져 나오고 있지만 정작 받아주는 곳이 없으니 난감하다. 대학교 졸업장이 곧바로 백수 인증서가 되고 있는 것이다. 부모 앞에서 앞에서 자신이 실업자로 있음을 자각하는 것만큼 괴로운 것도 없을 것이다. 그것은 부모 입장에서라도 그렇다. 장성한 자녀들의 미취업을 무한정 지켜볼 수도 없는 노릇이다. 그러고보면 실업은 심각한 고민거리가 아닐 수

없다. 일자리 창출을 우선순위에 두어야 한다. 저번에 산(産)·관(官)·학(學)의 노력으로 취업률을 올렸다는 보도가 있었는데 지금도 그러한지 궁금하다. 그때 눈이 번쩍 뜨이고 귀가 솔깃했던 것이 다. 기업과 행정기관과 대학이 젊은이들의 취업에 마음을 쓰고 있음을 모르는 바 아니지만 그게 무슨 훈훈하면 한다. 그처럼 삼자(三者)가 만나서 머리를 맞댄 것은 마음 든든한 일이다. 그래서 또 이렇게 당부한다. 정기적으로 젊은이들의 취업에 신경을 쓰고 도와주었으면 한다.

전북도는 생각의 초점을 일자리 창출에 모아야 한다. 그래서 지금 다시 물어보고 싶은 게 있다. 지난해 커피링 사업으로 전국 평균보다 높은 취업률을 보였던 때가 생각난다. 그게 한 때의 번쩍 효과가 아니었는지 다시 물어보고 싶은 것이다. 취업의 기회를 잡은 젊은이가 소수에 그쳤다면 전북도는 더욱 분발해야 한다고 말했었는데 말이다. 전북도는 이제 일자리 창출 실적을 분기마다 확인시켜주기 바란다.

독자제언

청소년 탈선 사각지대 '코인노래방'

요즘 변화가져서 특히나 많이 발견할 수 있는 '무인 동전노래방(코인노래방)'이 '무인텔'에 이어 청소년 탈선 장소로 악용되고 있다. 코인노래방의 경우 동전을 투입하면 누구나 자유롭게 노래방을 이용할 수 있고 동전교환도 기계로 할 수 있다 보니 별다른 관리 인력이 필요 없다. 관리자가 있는 경우도 있지만 보통 1명으로 방 안내와 청소가 주 업무이다 보니 실질적으로 감시가 이뤄지고 있는 경우가 적다. 관리의 부재 속에서 코인노래방은 청소년 심야 출입, 청소년 음주·흡연 등 탈선행위는 물론 범죄까지도 이뤄지는 사각지대에 놓여 있다.

지난달 경기도에서는 무인으로 관리되는 코인노래방에서 수백만원 상당의 절도범죄를 저지른 10대 청소년들이 입건되기도 했다. 이들은 한명이 CCTV를 가지고 다른 한 명이 현금보관함을 뜯어 돈을 훔치는 수법으로 범행을 저질렀다. CCTV로만 이뤄지는 보안이 얼마나 위험하고 허술한지를 알 수 있다. 음악산업진흥법에 따르면 19세 미만 청소년들은 오후 10시 이후 노래방 관리함과 장점이 있는 무인시스템이지만 청소년 탈선을 예방하고 안전을 보호하기 위해서는 신분증 검사 등 최소한의 절차는 필요해 보인다. 김소정 고창경찰서 흥덕파출소

독자제언

우리아이 미야 방지하는 사전지문등록제도란?

우리는 뉴스에서 실종사건을 심심치 않게 접하게 되는데, 아동 실종 문제가 갈수록 심각해지고 있는 것으로 밝혀졌다. 지난 2015년 아동 실종 신고는 2만3008건으로 집계됐다. 이는 하루에 60명, 1시간에 2.5명 수준이다. 이 가운데 신고 이후에도 부모의 품으로 돌아오지 못하고 있는 장기 실종 아동 건수가 증가하고 있다. 실종아동 사건에 있어서 '골든타임(golden time)'이 존재한다. 아이가 실종된 지 12시간 이내에 발견하지 못하면 발견 확률이 떨어진다. 경찰청 통계에 따르면 한해 실종아동의 수는 약 2만여명, 그 중에서도 3개월이 지나도 가족의 품으로 돌아오지 못한 실종아동의 수는 한해 약 600여명에

이른다. 이러한 실종아동 방지를 위해 경찰청은 2012년 7월 1일부터 사전지문 등록제도를 운영하고 있다. 사전지문등록제도란 아동 등이 실종 되었을 때를 대비해 경찰청 시스템에 미리 아이의 지문과 사진, 연락처, 생년월일, 신체적 특징 등을 등록하고 실종 시 등록된 정보를 활용하여 신속히 발견할 수 있는 제도이다. 대상은 18세 미만 아동, 지적·자폐성 장애인, 치매 노인이며 지문 등록 방법은 가족관계증명서류를 지참하여 가까운 경찰서 또는 지구대, 파출소에 방문하거나 모바일 앱, 인터넷 안전 Dream(www.safel82.gakr)로 신청을 할 수 있다. 박재원 지방경찰청 경찰관리과 순경

용 와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 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