

건강 칼럼

분노는 만병의 원인, 이해 · 소통으로 풀어야

세상을 살아간다는 것은 쉽지가 않다. 많은 사람들의 생각이 서로 다르고 주장하는 바가 다르기 때문이다.

그렇다면 누가 옳은 것인가? 시시비비를 가리기 위해 서로의 주장을 들어보면 서로의 타당한 이유가 있다. 서로의 입장이 있기 때문이다.

강자와 약자 입장에서, 갑과 을의 관계에서도 그렇다. 각자가 살아온 길이 다르고 배운 것이 다르고 입장이 다르기 때문에 그렇다.

심한 경우에는 똑같은 상황이어도 다르게 보인다는 것이다. 한 예를 들면 같은 사진의 웃인데도 어떤 사람은 금색으로 보이고 어떤 사람은 청색으로 보인다는 것이다. 어느 누구도 틀린 것이 아니다. 인간의 판단을 할 때 자신의 경험에 따라서 판단을 하기 때문에 그렇다고 한다.

이러한 상황을 이해하고 대화를 한다. 문제가 되지 않으나 자신의 관점만을 주장하다 보면 누군가 한 쪽이 피해를 보게 된다. 강한 자보다 약한 자가 더 영향을 받을 수 있다.

또 참아주는 쪽이 더 영향을 받을 수 있다. 어쨌든 사람들은 자신이 만족하지 못하면 불만을 갖게 되며 이것이 해결이 되면 문제가 없지만 해결이 안 되는 경우에는 영향을 받는다.

예를 든다면 믿고 있던 사람에게 돈을 받지 못하거나, 주식투자 등으로 투자를 하였다가 돈을 받지 못하는 경우가 있다. 친구와 우정도 상하고 돈도 받지 못해 스트레스를 받게 된다.



김수범

우리한의원장

또한 특정인이나 사회현상에 대하여 불만이 있거나 억울함을 느끼는 경우에도 지속적인 스트레스를 받게 된다.

사회생활을 할 때도 문제가 생긴다. 사회생활을 잘하려면 모든 일을 무난하게 참고 잘 넘겨야 한다. 자신의 감정대로 표현한다면 하루에도 화나는 일이 한 두 가지가 아니고 하루에도 몇 번을 싸워야 한다.

그뿐 아니라 참지 못하고 싸워서 돌아오는 불이익이 더 큰 경우도 많다. 이러한 생활과 환경에 계속 노출이 된다면 분노, 스트레스가 지속적으로 쌓이게 된다. 우리의 마음과 무의식에 계속 쌓이게 되는 것이다.

▲ 분노가 우리 몸에 어떤 영향을 줄까?

분노가 쌓이면 우리 몸에 증상으로 나타난다. 분노는 주로 화와 열을 동반하는 경우가 많다.

분노가 쌓이면 신체와 가슴으로 열이 올라간다. 가슴이 답답하고 열이 붙어지고 잠이 안 온다. 어지럽고 머리가 아프고 눈에 충혈이 되고 얼굴에 홍기, 여드름이 많아지

고 탈모가 되기도 한다. 정신적으로 흥분이 되어 있는 경우가 많아서 사소한 것에도 화가 많이 나며 남들과도 쉽게 다투기도 한다. 증세들을 자세히 관찰을 하면 분노로 인하여 오는 증세들이다.

문제는 그 외의 증세도 많다는 것이다. 목디스크, 허리디스크, 견갑통, 팔, 무릎의 관절염, 골반통, 발의 통증과 같은 각종 통증이 나타나는 경우도 많다. 특히 스트레스 받거나 화가 나는 일과 관련된 부위의 통증이 나타나기도 한다.

또 소화불량, 역류성식도염, 기침, 천식, 비염, 과민성대장증후군, 복통, 설사, 흉통 등의 증세로 나타나는 경우도 있다.

증세가 다양하게 나타나는 것은 개인별로 체질도 다를 뿐만 아니라 각각의 자라는 생활환경이 다르기 때문에 다양한 증세가 나타난다.

분노가 더 오래되고 누적이 된다면 각종 암, 난치병에도 많이 나타난다. 특히 유방암, 갑상선암, 간암, 갑상선암, 두부의 암, 뇌종양, 대장암, 위암 등의 증세에도 영향을 준다. 암에 걸린 정도라면 심적으로 많은 스트레스, 분노가 있는 경우가

많다. 체질적으로도 분노에 대하여 다르게 반응을 한다. 태음인들은 분노가 생겼을 때 처음에는 많이 참다가 계속되면 욱하니 올라오며 폭발을 한다.

소양인, 태양인은 바로 분노를 폭발하며 표시를 한다. 소음인들은 분노를 표현하지 못하고 속으로 삭이면서 분노를 느끼게 된다. 이러한 분노는 우리 몸에 많은 영향을 주며 질병으로 연결이 된다.

▲ 분노를 없애기 위하여서는 어떻게 하여야 하나?

분노를 마음과 무의식에 쌓이지 않게 하여야 한다. 화나는 일이나 분노를 남을 위하여 많이 참고 인내를 하다 보면 자신의 몸에 분노가 쌓이게 된다. 자신의 몸을 위하여서는 적절한 범위 내에서 분노를 풀어주어야 한다.

본인이 하기 싫은 일이 있을 경우에는 적절하게 표현을 하여 주어야 한다. 만일 상대에게 말하기 힘든 경우에는 취미활동이나 종교활동 등으로 상대를 충분히 이해해야 한다. 아니면 완전히 용서하여 풀어주어야 한다.

그래도 분노가 안 풀린다면 믿을 만한 친구, 선배에게 자신의 괴로운 점을 이야기하거나 노래방이나 산에 가서 큰소리로 목을 하여서 풀어 볼 수 있다.

중요한 것은 자신의 분노하는 감정을 덮어 두면 분노는 마음이나 무의식에 그대로 축적이 되어 해소되지 않으며, 여러 가지 증상으로 나타날 수 있다는 것이다.

사설

청년들의 기 살려 전북 활력 찾아야

청년들의 기를 살려 지역의 활력을 찾아야겠다. 전북도는 최근에 제 1회 청년정책위원회를 열어 정책 목표와 5개 분야별 과제에 대해 심의 의결하고 발표하는 행사를 가졌다. 전북도가 그만큼 관심을 가진 것은 만시지탄의 감이 있다. 오래 전부터 청년층의 탈진 현상이 보통 심각한 게 아니기 때문이다. 전북도를 비롯해서 각 시군 지자체는 지금의 이 현실을 어떻게 보고 있는 지 궁금하다. 청년 실업률이 전국에서 가장 심각하다는 보도가 있을 후, 전북도

전북도는 지금의 이 현실을 의면해선 안 된다. 각 시군 지자체도 마찬가지다. 혁신도시의 공공기관들 역시나 그렇다. 다들 청년 고용에 동참해야 한다. 언론사가 카메라를 들이 댄 때만 협조하는 척 할 게 아니다. 청년 고용 열기가 식지 않도록 다들 진정성을 가지고 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 도내에 일자리가 부족하니 탈 전북 가속화 현상이 끊이지 않고 있는 것이다. 그러므로 이번 제1회 청년정책의 모임도 행사를 치렀다는 데 의미를 두지 말고 실제로 구체적인 대책 마련을 위한 것이어야 한다.

전북도에게 할 말이 있다. 단도직입적으로 말해 전국 1위의 실업률이라는 성적표를 어떻게들 생각하고 있는가. 현실이 이런데도 어찌된 일인지 오래도록 청년층의 마음을 붙잡아 물만한 대책이 없었다는 것은 반성할 문제이다. 현재 지역의 청년 고용 열기가 식어 이제야 깨달았는지 여간 답답한 게 아니다. 청년 취업률이 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다.

전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야겠다. 미취업자들은 전북도가 때때마다 발표한 실업률의 수치에 공감하지 않고 있다. 일자리 찾기에 지친 젊은이들이나 시간제 일자리에서 힘들어 하는 젊은이들을 생각해야 한다. 관청은 일자리를 찾아 서울과 수도권지역으로 떠나는 청년들의 입장을 역지사지해야겠다.

새만금 남북도로 건설 공기에 맞게 서둘러야

새만금 남북도로 건설을 공사 기한에 맞게 서둘러야겠다. 새만금 남북도로 건설은 전북의 미래 발전을 위해서이다. 장차 새만금 남북도로의 완공은 전북의 미래 발전이기도 하고 더 나아가 한국의 미래 발전이기도 하다. 저번에 새만금 군산 컨벤션센터에서 이낙연 총리와 김현미 국토교통부장관과 송하진 도지사등 관계자들이 동시에 발파 버튼을 누른 것은 글자 그대로 지역 발전의 신호탄이라고 말했는데 전북도는 그 걸 잊지 말아야 한다.

새만금 남북도로 건설을 공사 기한에 맞게 서둘러야겠다. 새만금 남북도로 건설은 전북의 미래 발전을 위해서이다. 장차 새만금 남북도로의 완공은 전북의 미래 발전이기도 하고 더 나아가 한국의 미래 발전이기도 하다. 저번에 새만금 군산 컨벤션센터에서 이낙연 총리와 김현미 국토교통부장관과 송하진 도지사등 관계자들이 동시에 발파 버튼을 누른 것은 글자 그대로 지역 발전의 신호탄이라고 말했는데 전북도는 그 걸 잊지 말아야 한다.

문대통령은 새만금을 동북아의 허브로 개발하겠다고 말한 적이 있다. 그러나 그 약속이 운전하지 때에 성취될 지는 두고 보아야 한다. 지금까지 나타난 내년도 예산 반영 성적을 보니 자칫했다가는 새정부도 전임 정부가 보여줬던 것과 발판 다를 게 없었다는 판단이다. 전북도는 새만금과 관련해 스스로의 역할 증대를 도모해야 한다는 이야기다.

전북도는 새만금사업의 미래가 예산에 달려 있음을 잘 알 터이다. 도지사 이하 고위 관계자들의 책임이 막중하다. 나라의 공간이 풍성하지 않기에 새정부도 예산 편성에는 전임 정부와 크게 다르지 않을 것으로 전망된다. 전북도가 사업 추진의 당위성을 설득하기 위한 세부 논리를 치밀하게 다듬어야 하는 이유이다. 저번의 기공식보다 중요한 것은 앞으로 있을 준공식이고 개통식이다. 새만금 개발을 속도감 있게 추진하려면 예산 집행의 명분을 더욱 강화해야 한다는 주문이다.

전북도의 목소리가 작다면 대통령 임기 내에 속도감 있는 개발이 있을 리 만무하다. 역대 전임 정부들이 그러했던 것처럼 새정부도 나름의 적당한 한계선을

국 박재원 전북경찰청 경찰관리과장 순경

독자제언

이륜차 안전운전으로 소중한 생명 지키자

이륜차는 차체가 작아 주차도 편리하고, 신속하다는 장점 때문에 많은 시민들에게 이용되고 있으며, 특히 퀵서비스, 식당 등 업체에서 배달 수단으로 이용하는 중요한 교통수단이다.

하지만 동전의 양면과 같이 이륜차는 승용차와 비교했을 때 운전자의 신체가 위험에 그대로 노출되어 있어 교통사고 발생시 심각한 부상 및 소중한 생명을 잃는 경우가 있고, 보행자의 안전까지 위협하고 있어 이륜차 운행에 경각심이 필요하다.

실제 근무 중 차 대 오토바이 사고 신고를 접수하고 출동을 나가서 현장을 확인해 보면 이륜차 운전자의 머

리와 가슴부위에 큰 충격으로 생명을 잃는 경우가 있었다. 원인을 분석해 본 결과 안전모미착용, 신호위반, 보도침범, 과속, 위험천만한 곡예운전 등 운전자의 준비의식 부족이 확인 되었다.

이러한 피해를 근절하기 위해 우리 모두 각고의 노력이 절실히 요구된다. 이륜차 운전자도 운행시 반드시 안전모를 착용하고, 주·야간 관계없이 전조등을 켜고, 차량 접근시 경적을 울려 스스로 방어운전을 하여 사고를 미연에 방지하는 등 안전운행 수칙을 적극 숙지하고, 운행해야겠다.

김윤철 전북경찰청 경찰관리과장 순경

독자제언

'스텔스 차량'의 위험성

동화장치는 야간 운행 또는 비·눈이 오거나 안개가 끼는 등 어두운 상태에서 자동차의 위치와 형태 등을 상대방에게 알려주는 중요한 수단이다.

야간이나 비가 오는 어두운 날씨로 시야가 제한된 상태에서 난데없이 차량이 튀어나온다면 운전경력이 많은 운전자라도 순간적으로 놀라 당황할 수밖에 없으며, 추돌 사고가 발생하거나 이를 피하기 위한 돌발행위로 2차 사고로 이어질 가능성이 높다.

야간에 도로에서 차를 운전하다 보면 전조등을 켜지 않고 운행 중인 차량들을 심심찮게 볼 수 있는데 상대

의 레이더나 적외선 탐지기 등에 대항하는 은폐 기술을 뜻하는 '스텔스'(Stealth) 기술에 빚대어 야간에 전조등을 아예 끄거나 미등만을 켜고 다니는 이러한 차량을 스텔스 차량이라고 한다.

스텔스 차량은 명백한 단속 대상이다. 현행 도로교통법 제37조 1항에서 모든 운전자는 야간은 물론 안개가 끼거나 비 또는 눈이 내릴 때 동화장치(전조등, 차폭등, 미등 등)를 점등하도록 규정하고 있으며, 이를 위반했을 때는 승용·승합차는 2만원, 이륜차는 1만원의 교통법칙금이 부과된다. 박재원 전북경찰청 경찰관리과장 순경

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 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일