

건강 칼럼

화병으로 인해 난치병, 고질적 통증, 암 예방하는 법

화병이라는 말을 많이 쓴다. 무언가 가슴에 맺힌 것이 풀리지 않아서 생긴 것이다. 주로 한국의 어머니에게 많이 생기는 것으로 알려져 있다. 한국사람에게 화병을 말로 정확하게 표현하지는 못하지만 화병이라고 하면 충분히 공감이 가는 병이다. 그러나 의학적으로 "화병은 무엇이다"라고 표현하기는 쉽지가 않다.

그렇다면 화병의 원인이 되는 것은 무엇일까? 예를 들면 충분히 이해가 될 것이다. 자신의 사랑하는 아들이 갑자기 사고나 병으로 사망을 하면 평생 잊지 못할 것이다. 이것이 바로 화병이 되는 것이다. 부모로서 절대 잊을 수 없는 사건이다. 사업을 하다가 잘 아는 친구나 지인에게 사기를 당하여 사업이 망해 회복을 할 수 없다면 평생 화병으로 남는다. 항상 존경하고 사랑하던 남편에게 배신을 당하여 혼자 산다면 가슴에 화병이 생길 것이다. 친척이나 지인에게 큰 돈을 빌려주고 받지 못하여 자신이 평생 어렵게 살게 된다면 역시 이것도 화병으로 될 것이다.

그렇다면 자신이 잊지 못할 사건을 잊으려고 노력하지 않을까? 물론 자신도 원인을 알고 용서하고 종교적으로 풀려고 노력을 할 것이다. 물론 마음에 정리를 하여 안정을 찾은 분도 있다. 그러나 상대방의 사람들은 포기 하고 있으며 해도 불현 듯 생각이 나면서 자

신의 감정을 조절하지 못한다. 자신이 이 증세를 알 수도 있고 증세가 왜 생겼는지 모르면서 고통을 받을 수도 있다. 자신은 의식적으로 잊으려고 노력을 하지만 무의식에서는 잊을 수 없는 경우이다. 분노, 화병이 참을 수 없는 상황이 계속된다면 암, 난치병, 고질적인 통증으로 나타나는 경우가 많다. 예를 들면 사업에 실패하거나 사랑하는 애인에게 배신을 당하거나 사기를 당하여 재산을 잃거나 자신의 재산을 재판에 휘말려서 잃게 되거나 하는 큰 사건 후에 암에 걸리거나 사망을 하는 경우가 많다. 자신의 분노, 화병을 이기지 못하고 병에 걸려 사망을 하는 경우이다.

화병의 증세는 어떻게 나타날까? 화병의 증세는 매우 다양하게 나타난다. 하나의 특징적인 증세라면 가슴의 흉골부위에 붉은 선이 잡히면서 아픈 경우가 많다. 증세로는 흔히 가슴이 답답하거나 심장이 뛰거나 잠이 안 오거나 머리가 아프거나 갑자기 더웠다 추웠다 하거나 불안하거나 욕하니 화가 많이 올라

가거나 참지 못하는 증세 등이 나타나기 쉽다. 일반적인 정신질환이 나타나는 것은 이해하기가 편하다. 그런데 이런 정신증상과 관계없이 나타나지는 것이 문제다. 목이 아프거나 어깨가 아프거나 허리가 아프거나 팔꿈치, 무릎이 아프거나 관절통의 증세랑 같이 나타나는 경우도 있는 것이 문제이다. 특히 옛날에 허리, 무릎 등을 다친 경력이 있다면 항상 그곳에 통증이 오기 쉬운 것도 특징이다. 옛날에 군대에서 몽둥이로 허리를 잘못 맞았거나 높은 데서 떨어져서 다쳤거나 하면 항상 그곳에 먼저 통증이 올 수 있다.

또다른 문제가 있다. 여러 가지 치료를 하거나 수술을 하여 치료를 하면 화병도 같이 없어지는 것일까? 아니다. 특정 부위의 치료를 하여 호전이되면 화병으로 인한 병은 다른 곳으로 이동을 하여 증세가 나타날 수 있는 것이 문제다.

흔히 답이 걸렸다는 이야기를 어른들이 많이 한다. 불어다니면서 통증이 나타나는 것이다. 하루는 허리가 아프다가 다음에는 어깨가 아픈

증세가 나타난다. 그러나 팔을 무리하거나 무릎을 무리하여 쓰면 그곳으로 통증이 옮겨갈 수 있는 것이다.

이때 환자들이 반응을 심각하고 불치의 병이라고 생각을 한다면 병은 점점 더 심해질 수 있다. 병이 없어지지 않고 계속되면 오장육부의 병으로도 옮겨가서 오장육부와 관련된 병으로 되면 심하면 난치병, 고질적 통증, 암 등으로 변할 수도 있는 것이다.

화병을 어떻게 대처해야 할까? 외상이나 기질적 변형이 왔다면 그것에 대한 대처를 먼저 한다. 어느 정도 치료가 되면 통증이나 증상이 다른 곳으로 갈 수 있다는 것을 생각하여야 한다. 증세가 이동을 하면 화병으로 인한 경우에는 마음의 준비를 하고 다시 변할 수 있다는 것을 생각한다. 또한 화병이 없어지지 않는 이상은 어딘가에 통증으로 나타날 수 있다고 생각을 해야 한다.

어느 정도의 통증은 그대로 갖고 사는 것도 하나의 방법이라고 할 수 있다. 무의식적인 분노나 화병이 완전히 없어지지 않는 이상은 몸의 어딘가에 통증이 올 수 있기 때문이다. 통증이 나타났다면 옛날이 일어난 사건에 대한 분노가 아직 있는가 보다 하고 생각을 하고 대처한다면 통증이 훨씬 가벼워지고 참을 수 있을 것이다. 이렇게 적응을 한다면 병이 심해지지 않고 가볍게 넘어가며 난치병, 고질적통증, 암 등으로 진행되지는 않을 것이다.



김수범  
우리한의원장

사설

전북 발전 3대 현안 통과 기대

전북도가 3대 현안의 국회 통과를 위해 뛰고 있는데 도민은 그제 큰 관심의 대상이다. 소식통에 따르면 오늘 탄소법을 필두로 연금법이 내일 상정되리라는 것이다. 그리고 새만금 특별법은 이달말까인 27일로 전말되고 있다. 3대 현안은 전북 지역의 발전을 약속한 것들이라 이번에는 반드시 통과가 되어야 한다. 정말이지 이번에는 전북도가 실력 발휘를 해줘야겠다. 그것도 강하고 힘차게 실력발휘를 해줘야겠다. 왜 이런 말을 하는지 지난 연말에 덕걸이 수준에서 안타까움을 보여주었기 때문이다.

전북도가 익히 잘 알고 있었겠으나 지역 발전을 약속한 사업들이 많았지만 그에 따른 후속 사업들도 때를 기다려야 한다. 그렇게 지역 발전을 위한 현안들이 거듭해 지연되면 낙후만 예정돼 있다. 그러므로 전북도는 이번에 또 다시 힘내야 한다. 고성의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 도내에는 유명무실한 사업들이 적지 않다. 말로만 현안사업이고 국책사업이지 정해진 사업들이 아닐 수 없다. 도민들은 탄소저축형 살림법이 기본 소식을 들려주기를 바랐지만 맹탕 인채로 그동안 산자위에 계류돼왔다. 역시나 국민연금 전문 대학원 설립법도 첫사업비 2억원을 확보했

을 뺀, 복지위에 계류돼왔다. 새만금공사 설립법은 첫사업비 확보가 50억 원이나 돼 그 기대가 컸는데 역시나 법사위에 계류돼왔다.

전북도는 이번에 막판까지 힘내야 한다. 이번에도 터덕거리면 지역 발전은 요원하다. 전북도가 더 힘내지 않는다면 지역 발전을 위한 현안이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기가 어렵다. 예전에도 여러 번 지적했거니와 청사진대로라던 진작에 완료됐어야 할 사업들이 답답한 모습만 보여주고 있다. 이런 지적에 대해 전북도의 관계자들은 못 말려 할지도 모르겠다. 때가 되면 다 이루어지게 돼 있는 게 아니냐고 말이다. 만약 그런 생각을 갖고 있다면 이제 진취적으로 정신 태도를 바꿔야 한다. 그동안 뛰기는 뛰어도 저자세만 보여준 까닭에 다른 지역과 비교해 우리 지역이 한참 낙후돼 있다.

전북도는 발전 현안의 힘찬 추진을 위해서 비상한 각오가 있어야겠다. 발전 보폭이 마음은 안든다고 도민들이 여러 번 지적해 왔거니와 전북도는 지역의 당연한 발전 현안들이 추진될 수 있도록 힘내야 한다. 밝은 소식으로 도민들이 설 연휴 기간을 든든한 기분으로 보낼 수 있도록 해줘야 한다는 당부이다.

도시재생 뉴딜사업, 제 몫 잡기 계속돼야

전북도는 정부의 도시 재생 뉴딜 사업에 계속 주목해야겠다. 지난해 전북도는 다른 광역시도를 보다 좋은 성과를 보여줘 도민에게 기쁨을 주었다. 그것은 분명히 제 몫 잡기의 표본 같은 것이었다. 전북도는 올해도 그같은 성과를 보여주어야겠다. 이것은 물론 다른 지자체와의 경쟁에서 이겨야 한다는 이야기이다. 다른 광역시도들도 자기 지역을 위해 머릿속이 복잡할 터이니 말이다.

사업 기간 동안 있을 불가 인상을 감안해도 정부가 밝힌 '50조 원'은 거대한 액수이다. 전북도의 한 해 예산이 6조 원대임을 생각할 때 그 규모는 엄청나다. 전북도 여러 정부의 도시 재생 뉴딜 정책에 계속 주목하라는 이유는 그때때만이 아니다. 정부는 사업의 선정 권한을 지방정부에 대폭 위임하겠다고 말했다. 과연 정부는 그렇게 했고 지난해 전북도는 도민의 뜻에 부응해 소기의 성과를 올렸다. 도민들은 그같은 성과를 올해도 보여주기를 바라고 있다.

정부의 도시 재생 사업과 관련해 제 몫 잡기 계속돼야 하는 이유는

또 있다. 저번에도 말했다시피 심했다가는 서울시민의 잔치판이 될 수도 있음이다. 서울시가 '수도권 맞춤형 정책'으로 위임을 주고 있는 것이다. 그러므로 전북도는 다른 광역시도와 연대해 제 몫을 지켜야 한다. 정부의 도시 재생 뉴딜 정책이 도내에 혜택을 줄 것이지만 그대도 마냥 낙관할 이유는 되지 못한다. 그것은 어디까지나 경쟁의 소산이 될테니까 말이다.

본보는 도시 재생을 위해서는 열정을 내야 한다고 여러번 재촉한 바 있다. 구도심 활성화 사업은 익산시와 군산시를 포함해 다른 시군들도 욕심을 내볼 일이다. 정부가 도시재생 뉴딜사업을 착수할 모양이므로 준비를 단단히 하고 있어야 한다. 전주시는 수년 전부터 가장 인간적인 플랜 5G를 추진하겠다고 밝힌 바 있다. 그 인간적인 플랜 5G를 위해서라도 전주시는 더욱 열심을 냈으면 한다. 각 시군 지자체도 마찬가지다. 거주 인구가 줄고 있는 곳에 관심을 두어야 한다. 구도심 지역을 새롭게 변모시킬 수 있는 절호의 기회를 확실히 붙잡자는 당부이다.

독자제언

출퇴근 재해보상제도라고 알고 있는가? 2018년 1월 1일부터 출퇴근 재해보상제도를 시행하고 있다. 개정된 산업재해보상보험법은 일정 조건 아래에서 발생한 출퇴근길 교통사고에 대해서도 산업재해를 인정하고 있다. 일정조건이란 무엇인가? 취업과 관련하여 출퇴근 중(주거-취업장소, 취업장소-주거), 통상적인 경로·방법으로 이동 중에 발생한 사고, 출퇴근 경로의 이탈 또는 중단이 없어야 한다. 기존에는 통근버스 등 사업주가 제공하는 교통수단을 이용하던 중 발생한 사고만을 산재로 인정했지만 개정된 산재보험법에서는 통상적인 경로와 방법으로 출퇴근하는 중 발생한 사고도 산재로 인정하고 있다. 통상적

알아두면 유용한 출퇴근 재해보상제도

인 경로와 방법은 대중교통, 자가용, 도보, 자전거 등 다양한 교통수단을 이용해 누구나 이용할 수 있다고 인정되는 통상적인 경로로 출퇴근을 하는 것을 말한다. 공사, 시위, 집회 및 카풀을 위해 우회하는 경로도 포함한다.

하지만 통상적인 출퇴근 경로를 이탈 또는 중단하던 중 발생한 사고는 원칙적으로 업무상 재해로 보지 않는다. 그러나 이탈·중단의 사유가 일상 생활에 필요한 행위인 경우에는 예외적으로 업무상의 재해로 인정된다. 예를 들면 출퇴근길에 식료품을 구입, 병원에 다녀오는 길, 직무관련 교육

훈련, 선거권 행사, 가족간병 등 일상 생활에 필요한 일을 하다가 사고를 당해도 업무상 재해로 간주된다. 다만 개인택시기사, 퀵서비스기사 등과 같이 출퇴근의 경로와 방법이 일정하지 않은 직종은 인정되지 않는다. 본인의 주거지에 차고지를 두고 있어, 주거지에서 출발 시 업무가 개시되는 거라 사실상 출퇴근재해의 혜택은 받기 어렵고 보험료만 부담할 우려가 있다. 때문에 이런 직종에 종사하는 출퇴근재해에 한해 일반 산재보험료만 부담하고, 출퇴근재해 보험료는 부담하지 않도록 했다. 더불어, 출퇴근 중 교통사고로 인

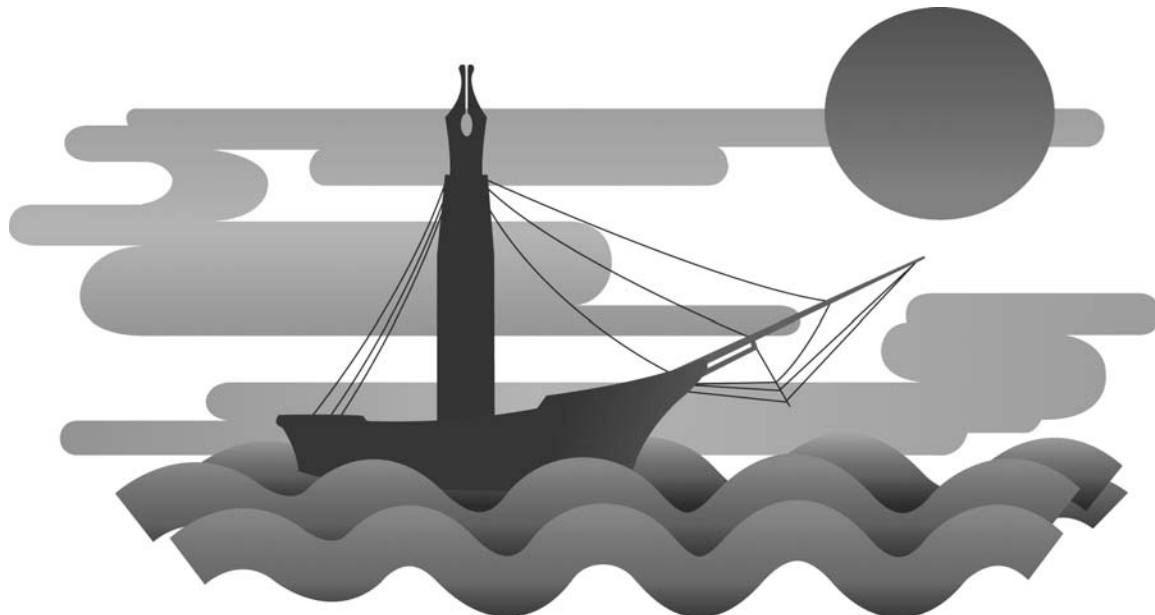
한 산재보상금여 신청을 위해서는 신청인이 경찰관서를 방문해 교통사고사실확인원을 발급받아 근로복지공단에 제출해야 했다. 하지만 이제는 교통사고 산재보상금여 신청할 때, 교통사고사실 확인원을 떼지 않아도 된다. 경찰이 '교통경찰업무관리시스템'을 개선하여 교통사고 확인에 필요한 정보를 행정정보공동이용망을 이용해 근로복지공단에 제공하고 있다. 경찰청과 근로복지공단은 이로 인해 연간 7만여 명에 달하는 국민들에게 편의를 제공할 수 있을 것으로 기대한다. 교통사고사실 확인원은 필요시 '민원24', 'e파인', '경찰민원포털'을 통해서도 신청, 발급 가능하다.

김민지 남원경찰서 도동지구대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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 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.