



하루하루가 '별안' ... 불안감을 다스리는 방법은?

## 평상시 행동 패턴 그대로 유지

2018년 대학수학능력시험이 열흘 앞으로 다가왔다. 단 한번의 시험으로 미래가 결정된다는 큰 압박감을 수험생들에게 불안감을 야기한다. 약간의 스트레스와 불안감을 오히려 집중력을 높이는데 도움이 된다. 하지만 심한 경우 잠도 못자고 입맛도 없어져 컨디션이 악화되기 쉽다.

수험생들이 앓는 긴장성 두통, 충분한 휴식·안정취해야 치료에 많은 도움돼 가벼운 스트레칭 등으로도 증상 개선하는데 큰 도움

부모들의 자세도 중요 아이의 부족한 부분 채워야

수능은 제한된 시간내 빠르게 많은 문제를 풀어야 한다. 따라서 긴장감과 불안감이 자연스레 높아진다. 또 시험에 대한 중압감으로 수능 당일 호흡곤란이 오거나 과민성 대장증후군으로 인한 자주 화장실을 가게 되는 학생들도 많다.

이 시기에는 수험생 모두가 긴장하고 불안해한다는 사실과 누구나 공부에 충분히 고대 구로병원 정신건강의학과 이문수 교수는 "타인과 비교하는 태도는 불면증, 우울증 등 정신적인 문제까지 야기될 수 있으니 자신의 장점에 초점을 맞춰 긍정적인 자세가 필요하다"며 "심리적 안정을 위해 평상시의 일상적인 행동 패턴들(특별한 행동보다는 조용한 음악을 듣고 가벼운 목욕을 하는 것)을 그대로 유지하기를 권장한다"고 말했다.

또 수험생들의 수능 성적을 좌우할 수 있는 두통중 가장 대표적인 것이 긴장성 두통이다. 스트레스, 피로, 수면부족, 잘못된 자세 등이 원인이 되며 머리아픔, 목 등의 근육이 과도하게 긴장돼 생긴다. 긴장성 두통은 충분한 휴식과 안정을 취하는 것이 치료에 가장 많은 도움을 받을 수 있다. 하지만 이 같은 휴식이 어려운 수험생들은 하루의 스케줄을 정리해 규칙적인 생활을 하면서 가벼운 스트레칭이나 운동을 해주는 것만으로도 어느 정도 증상을 개선하는데 도움을 받을 수 있다.

세란병원 신경과 뇌신경센터 이지림중 클리닉 이용주 과장은 "최근 추석으로 인해 10여일간의 연휴를 보낸 수험생들은 생체 리듬이 깨져 더욱 쉽게 두통이 나타날 수 있다"면서 "학습능률을 고려했을 때 급격 악을 복용하지 말고 생활습관 개선을 통해 증상을 완화하는 것이 바람직하다"고 설명했다.

부모들의 자세도 중요하다. 모든 걸 해주고 싶은 부모의 강력한 바람으로 음식이나 특정 행위 등을 강요하는 경우가 많은데 갑작스런 생활패턴의 변화는 좋지 않다. 대화가 중요하다 생각해 강압적으로 대화를 시작하는 태도는 오히려 아이에게 부담감을 유발한다. 아이를 꾸준히 지켜보며 부족한 부분을 채워준다는 자세가 좋다. 아이는 관심을 받고 있다고 느끼면 먼저 도움을 요청하고 대화도 자연스럽게 시작하게 된다. 언제나 항상 함께하고 있다는 마음을 전달하는 것이 좋다.

수능 후 허탈과 좌절, 우울증 걸리기 쉬워 수능이 끝났다 해서 아이들의 심신의 고단함이 완전히 해방되는 것은 아니다. 시험 스트레스 해방감 못지않게 성적에 관계없이 일종의 허탈감이 빠지기 쉽다. 하루 일과를 어떻게 해야 할지 갈피를 잡지 못하고 방만한 생활패턴과 일시적인 우울감 등으로 나타날 수 있다. 이런 경우에는 우선 부모가 자녀의 하루 일과를 규칙적으로 유지하도록 도와주는 것이 중요하다. 초조함과 신경과민, 자기비하, 미안함 등이 지속되면 심한 경우 우울증으로 발전해 해마다 수능이 끝난 후 극단적인 선택을 하는 아이들이 나타난다. 오랜 시간 공부에 집중해야한다는 압박감에 숨겨졌던 병이 표출되기도 한다. 부모의 높은 기대와 욕심으로 인해 동기 없이 공부를 한 아이들은 자존감이 낮아 낮은 점수가 나올 경우 우울감과 상실감이 훨씬 크다. 우울증은 수많은 상황이 복합적으로 작용해 나타나기 때문에 아이의 기분이 좋지 않은 것을 성적 때문이라 단연시 여기지 말고, 일상적인 생활에 문제가 생긴다면 전문의 상담진료를 받는 것도 방법이다. 이 교수는 "아이가 혼자자 아니라 가족들과 함께 어려움을 헤쳐 나갈 수 있다는 것을 인식하게 하는 것이 중요하다"면서 "평생을 함께해온 부모의 한마디는 언제나 중요하며, 은연중에 자녀들에게 성적과 진학에 대한 부담을 주고 있지 않는지 되돌아 봐야한다"고 말했다. /뉴시스

## 작년 성인남성 비만 유병률 42.3% 전년보다 2.6%p ↑... 40%대 진입

▶ 국민건강영양조사 결과

30세 이상 절반가량이 비만  
외식·음주 등 식습관 영향  
여성보다 신체활동 활발하나  
체중 감소 시도율은 낮아  
당뇨병 등 만성질환 우려도 커

성인 비만율이 해마다 상승세를 거듭하고 있는 가운데, 30세 이상 남성 둘 중 한 명은 비만인 것으로 나타났다.

비만뿐 아니라 고혈압, 고콜레스테롤혈증, 당뇨병 등 만성질환 유병률도 전반적으로 높지만, 건강관리에는 소극적인 것으로 나타났다.

6일 질병관리본부가 발표한 2016년 '국민건강영양조사(7기)'와 '청소년건강행태 온라인조사(13차)'에 따르면, 우리나라 19세 이상 남성 비만 유병률은 39.7%에서 42.3%로 2.6%포인트 늘며 사상 처음 40%대에 진입했다.

같은 기간 여성도 25.9%에서 26.4%로 0.5%포인트 증가했으나, 남성의 증가세가 상대적으로 더 가팔랐다.

30세 남성 경우 상황이 더 심각하다.

30세 이상 남성 성인의 비만 유병률은 43.3%로, 전년 41.8%보다 1.5%포인트 증가했다. 절반에 가까운 숫자가 비만이라는 얘기가. 30세 이상 여성 역시 29.6%에서 30.0%로 늘며, 2012년(32.2%) 이래 4년만에 30%대에 진입했으나 아직 남성보다는 낮은 수준이다. 식생활습관도 나빠졌다.

남성의 하루 1회 이상 외식률은 45.8%로 절반 수준에 육박하며, 전년(43.1%) 대비 상승세를 유지했다. 역대 최고치다.

성인 남성의 지방의 에너지 섭취분율은 23.2%로, 전년(21.5%)보다 1.7%포인트 높아졌을뿐 아니라 여성(21.7%)보다 높은 수준을 유지하고 있다.

지하고 있다.

음주습관도 여성에 비해 나쁜 편이다. 성인(19세 이상)을 대상으로 조사하는, 월간 음주율(한달에 1회 이상)의 경우 남성은 75.3%로 집계됐다. 여성(48.9%)보다 높은 수준이다.

고위험음주율(주 2회 이상 음주, 1회당 남자 7잔 이상, 여자 5잔 이상)은 남성이 21.2%로, 여성(6.3%)의 3.4배 수준이며, 월간 폭음율(월 1회 이상 남자 7잔 이상, 여자 5잔 이상)도 남성이 53.5%로 여성(25.0%)의 2배로 나타났다.

신체활동의 경우 남성이 여성보다는 활발한 것으로 나타났으나 여전히 부족한 실정이다.

성인의 걷기 실천율은 남성이 40.6%로 전년 41.8%보다 0.8%포인트 줄었다. 같은 해 여성(38.6%)보다는 높은 수준이다.

성인 유산소 신체활동실천율은 남성이 52.5%로 여성(46.4%)보다 높고, 유산소 및 근력운동 실천율도 남성이 19.2%로 여성(10.8%)보다는 우위다.

다만 체중감소 시도율의 경우 남성은 55.6%로, 여성(63.2%)보다 낮은 수준이었다.

남성의 만성질환 유병률도 전반적으로 증가했다.

남성 3명 중 1명(35.0%)은 고혈압을, 5명 중 1명(19.3%)은 고콜레스테롤혈증을, 8명 중 1명(12.9%)은 당뇨병을 앓고 있는 것으로 나타났다.

보건복지부 이상진 건강정책과장은 "비만, 고혈압, 고콜레스테롤혈증 등 전반적으로 만성질환이 증가하고 있어 건강행태 개선을 통한 만성질환 예방 노력이 매우 중요하다"며 "차 의료기관 중심의 만성질환 예방·관리 시스템 구축, 국가차원의 비만관리대책을 마련하겠다"고 밝혔다.

또 "일선 보건소, 건강생활지원센터의 영양·금연·방문건강관리 등의 건강증진 프로그램은 국민의 눈높이에 맞춰 더욱 효과적으로 운영하겠다"고 강조했다. /뉴시스

## 청소년, 성인보다 일상생활 스트레스 더 느껴

우리나라 성인 3명중 1명은 일상생활에서 스트레스를 많이 느낀다고 답했다.

또 성인보다는 청소년(중1~고3)이 스트레스를 많이 느낀다고 답한 비중이 상대적으로 높았다.

6일 질병관리본부 발표 2016년 '국민건강영양조사(7기)'와 '청소년건강행태 온라인조사(13차)'에 따르면, 19세 이상 성인의 스트레스 인지율은 29.4%로, 전년 31.0%보다 0.6%포인트 하락했다.

스트레스 인지율은 평소 일상생활 중 스트레스를 '대단히 많이' 또는 '많이' 느끼는 분

율을 의미한다.

남성의 경우 28.2%로 전년 29.9% 대비 1.7%포인트 내렸고, 여성은 30.6%로 전년 32.1%보다 1.5%포인트 감소했다.

청소년의 경우 응답률이 성인 대비 상대적으로 높게 조사됐다.

청소년 전체 스트레스 인지율은 37.2%로 전년(37.4%)보다 0.2%포인트 하락했으나 같은 해 성인 응답률(29.4%)보다는 높게 나타났다.

남학생은 30.4%, 여학생은 44.6%로 여학생이 상대적으로 높았다. /뉴시스

가을 따라 걷기




### 옥정호 물안개길

때묻지 않은 오솔길. 더불어 느끼는 자연의 신비한 풍경. 산과 구름, 물과 바람이 하나가 되는 곳. 옥정호 물안개길입니다.

### 섬진강 자전거길

물줄기를 따라 병풍처럼 둘러진 산이 마음을 편안하게 이끕니다. 줄줄줄 반짝이는 시냇물과 징검다리라는 아련한 옛 추억을 떠올려줍니다. 그래서 이 곳에서는 누구나 시인이 됩니다.