



光州日報·전남대병원 공동주체
테마가 있는 시민건강강좌

현대인의 적 스트레스·우울증

혼자 해결하기 보다 전문가 도움 받아야

현대인들은 누구나 살아가는 과정에 스트레스를 받을 수 있고, 상황에 따라 우울해질 수 있다. 하지만 그 정도가 심해지면 건강을 심각하게 해칠 수 있을 뿐만 아니라 자살이라는 극단적인 선택을 하는 경우도 발생한다. 스트레스와 우울증의 원인 및 극복 방법에 대해 알아본다.

◇스트레스란? = 스트레스란 고통이던, 쾌락이던 간에 신체기관(머리부터 발끝까지)에 긴장과 부담을 주 신체나 정신의 균형이 위협받는 상태로, 재 적응을 필요하게 만드는 자극에 대한 신체의 비특이적인 반응을 말한다.

스트레스를 예방하기 위해서는 기본적으로 균형 잡힌 식사와 규칙적인 운동을 해야한다. 하지만 적당한 스트레스는 도움이 된다.

스트레스를 극복하기 위해선 우선 '호흡조절법'을 권한다. 복식호흡을 하면서 자신의 호흡에 정신을 집중하며, 복식호흡 중 명상을 한다. 불안·과호흡·공황발작시 호흡을 조절하면 증상을 완화할 수 있다.

목발침이나 팔걸이가 있는 의자, 침대나 요에서 각 부위별로 근육 수축과 이완 훈련을 하면 효과가 있다. 순서대로 근육을 10초 동안 수축시킨 후 20초에 걸쳐 천천히 이완시킨다. 익숙해지면 정신의 근육을 한꺼번에 수축했다가 이완시키는 훈련을 한다. 훈련을 꾸준히 반복하면 나중에는 긴장성 스스로 이완하는 방법을 익히게 된다.

◇우울증의 원인·증상 및 극복 방법 = 우울증이란 사람의 내적 감정상태가 비정상적으로 우울하고 저하된 상태를 말한다. 물론 사람은 살다가 어려운 일을 당하거나 스트레스를 받으면 마음이 일시적으로 우울해질 수 있다. 그러나 우울증은 그러한 정상적인 감정반응을 넘어서 2주 이상 우울한 감정이 지속되며, 대부분 전문적 치료를 필요로 하는 상태이다.

우울증의 원인은 크게 생물학적 원인과 사회심리적 원인으로 대별할 수 있다. 먼저 생물학적 원인으로 인간의 뇌에서 노르에피네프린이나 세로토닌이라는 물질이 결핍됐을 때 우울증이 발생하는 것으로 알려져 있다. 둘째 사회심리적 원인으로 중요한 대상을 상실하는 등의 개인 경험이 중요하고, 또한 사회경제적 수준이 취약하거나 친구나 직장 동료 그리고 이웃들로부터 사회적 지지를 잘 받지 못한 경우에 흔히 발생한다.

우울증 환자들이 흔히 호소하는 증상은 무엇보다도 정서적으로 우울하고 슬픈 느낌이다. 그래서 우울증 환자는 매사에 자신감이 없고 삶에 의욕이 없으며, 쉽게 피로를 느끼게 된다. 전 같으면 쉽게 처리할 수 있던 일들이 매우 큰 짐으로 느껴져서 평소 해오던 직업을 포기하기도 한다.

또한 신체증상이 자주 나타난다. 예를 들어 체중이 감소하고, 식욕이 떨어지며, 소화가 잘 안되고,



김재민 전남대병원 정신과교수가 최근 전남대병원 강당에서 열린 '테마가 있는 시민건강 강좌'에서 현대인들의 스트레스와 우울증에 대해 강연하고 있다.

스트레스로 인한 불안·공황발작시 복식호흡 증상 완화

우울증 자살 40~80%... 지속적인 종교·사회활동 도움

변비가 잘 생기며, 가슴이 답답하고, 두통이 발생한다. 이러한 우울 증상은 새벽과 아침 무렵에 악화되는 것이 특징적이다. 즉 우울증 환자는 새벽에 잠을 일찍 깨서 깊은 우울감에 휩쓸려 하는 모습을 보인다.

우울증은 매우 흔한 질환이다. 남성은 평생 10명 중 1명, 여성은 5명 중 1명꼴로 크고 작은 우울증에 시달린다. 우울증을 앓고 있는 분들 가운데 "마음의 병이므로 정신력으로 이겨내야 한다"고 생각하거나 "정신과에 가는 것은 수치스러운 일"이라고 여기는 분들이 있다. 일부의 경우에는 종교활동이나 다른 사회적 활동을 지속하려는 노력 등이 우울 증상을 개선하는데 도움이 될 수도 있다.

그러나 대부분의 우울증 환자는 그러한 노력을 해보려는 의욕조차 사라져버리기 때문에, 실제로 환자 스스로 어떤 시도를 하는 것은 생각해보기 어렵다. 그러나 우울증은 전문가에게 치료를 받으면 대부분 효과를 보기 때문에, 정신과에 대한 거부감을 없애는 것이 중요하다. 결국 우울증을 앓고 있는 경우에는 전문가에게 치료적 도움을 받는 것이 가장 추천되는 방법이다.

◇자살예방법 = 우울 증상이 심해지면 자살시도

를 하게 되는 것이 가장 큰 문제이다. 자살하는 이유 중에서 우울증은 첫째로 꼽힌다. 보고에 의하면 자살하는 이유 가운데 우울증으로 인한 것이 전체의 40~80%에 이른다고 한다.

자살자의 80%는 어떠한 형태로든 자살 수개월 전부터 자살 가능성의 징조를 보인다. 가족이나 친구가 해야 할 일은 이들의 고백을 절대 가볍게 여겨선 안 된다는 것이다.

흔히 보이는 자살의 전조 증상은 다음과 같다. ▲가족이나 친구로부터 멀어질 때 ▲자신의 몸치장을 소홀히 할 때 ▲"끝내고 싶다" "타인의 짐이 된다" "인생은 살 가치가 없다"는 말을 자주 할 때 ▲구체적인 자살계획을 세우고 있을 때 ▲계속 절망해있다가 갑자기 명랑해질 때 등이다.

이러한 모습을 보이는 사람들에게 대한 해결책은 이들의 고민을 들어주고, 가급적 빨리 정신과 전문의를 찾게 하는 것이다. 특히 급성 우울증은 불과 며칠 사이 시기를 놓쳐 자살로 이어지기도 하는 초응급 질환이므로, 필요에 따라서는 입원 치료를 하는 것도 필요하다.

〈전남대병원 정신과 김재민 교수〉
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

벌어진 앞니·변색 치아가 고민? 심미보철로 환한 미소 만드세요

최근 들어 성형과 더불어 '심미 보철'에 대한 관심이 커지고 있다. 얼굴에서 구강이 차지하는 부분은 일부지만 전체적인 얼굴 생김새에 있어 구강은 아주 중요한 역할을 한다.

심미 보철은 대개 도재(사기 재료) 수복물을 이용하며, 도재에 대한 기술의 발달로 이제는 거의 자연치에 가까운 수복물을 제작할 수 있게 됐다.

하지만 도재 수복물은 내구성이 약한 단점 때문에 파절되기 쉬워 이를 보강하기 위해 아래 부분에 금속 구조물을 제작했다. 이러한 금속구조물은 비취 보이거나 빛을 투과하지 않아 자연치와 같은 투명도를 낼 수 없었고 잇몸에 변색을 일으키는 단점이 있었다. 현재는 지르코니아의 개발로 이런 문제는 다소 해결이 됐다.

이러한 심미보철에는 라미네이트와 완전 도재관 등이 있다. 라미네이트는 치아의 보이는 면을 손톱 두께 정도로 얇게 삭제한 후 보철수복을 하는 방법으로 치아 사이의 작은 공간이나 치아 표면의 결손, 왜소치, 변색치 등을 간단히 심미적으로 수복할 수 있게 한다. 치아의 법랑질을 0.3~0.5mm 정도 삭제해 법랑질 상에 도재를 접착하는 방식으로 투명도가 좋고 치아의 색조를 거의 유사하게 재현해 낼 수 있다. 라미네이트의 실패율은 7% 내외로 보고되고 있으나 임상에서 직접 느끼기에는 이보다 훨씬 빈번하다. 실패의 주원인은 깨지거나 탈락되거나 미세누출 등이다. 파절은 법랑질을 벗어난 상아질까지 삭제된 경우, 결합부위가 큰 경우, 교합력이 과도하거나 구강 이상 기능을 가진 경우 등에서 더 잘 일어난다. 탈락의 80%도 상아질까지 삭제된 것이 원인일 가능성이 가장 높아 정확한 삭제가 무엇보다도 중요하다고 하겠다. 법랑질에 접착될 수 있도록 적절한 삭제를 하고 정확하게 접합되도록 부착하는 것은 술자의 숙련도에 의해 크게 결정된다.

완전도재관은 치아를 전체적으로 삭제한 후 도재보철물로 완전히 씌우는 것을 말한다. 완전도재관은 전치부 사이 공간이 많이 벌어져 있거나 많이 빠졌거나 치아, 파절된 치아, 이전 보철물이 있었던 치아에 심미를 목적으로 사용할 수 있다. 앞서 언급한 대로 지르코니아라는 재료의 개발로 좀 더 자연적인 수복물을 제

작하게 됐다.

아직은 도재의 강도가 금속 보철물에 크게 미치지 못하며 따라서 구치부와 같이 교합력이 높은 부위나 심한 이갈이와 같은 악습관을 가진 경우, 충치 유발률이 높은 경우, 구강 위생 조절이 되지 않는 환자나 같은 경우에는 피하는 것이 좋을 것으로 생각된다. 최근에는 치아가 상실됐을 때 양쪽 치아를 삭제해 제작하는 브릿지에도 완전도재관을 적용하기도 한다. 그러나 아직까지는 장기간의 임상적인 자료가 불충분한 실정이다.

구강상태가 건강하지 못한 경우 시술 후 부작용이 일어날 수 있으므로 치과적 치료가 필요하다면 반드시 시 치료를 한 뒤 라미네이트나 완전도재관과 같은 보철치료를 해야 한다. 충치나 잇몸염증 등이 보이는 치아 위에 바로 라미네이트나 완전도재관을 부착하게 되면 후에 질환 발견이 어려울 뿐만 아니라 라미네이트의 수명을 떨어뜨리기까지 하므로 주의해야 한다. 또 라미네이트나 완전도재관의 치아상형은 시술 후 관리가 중요하다. 가급적 부드러운 음식을 먹고 단단한 음식은 피하는 것이 좋으며 알니로 베어 무는 습관은 없애야 한다. 칫솔질 후에는 치실이나 치간 칫솔 등을 사용해 치아 사이에 음식물을 제거하며 구강위생에 더욱 주의를 기울여야 한다.

완전도재관 뿐만 아니라 라미네이트도 치아 삭제를 동반하는 치료로서 치아는 한번 삭제하면 되돌릴 수 없으므로 신중히 선택해야 한다. 일부 치료에서 마케팅 수단으로 연예인들을 앞세워 지나치게 현혹시키는 경우가 있으나 시간이 흘러도 교정치료를 통해 최대한 치아 본연의 형태를 살리고 미백을 통해 색조를 개선하는 방법도 치아 삭제 전에 신중히 검토해야 한다.

〈전남대치과병원 양홍서 교수〉

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 中에 미용성형외과 운영

조선대병원(병원장 김만우)과 중국 산둥성 연대중의원의원(원장 류운봉)이 합작해 중국 현지에서 미용성형외과를 운영한다.

조선대병원 교수진들은 정기적으로 연대중의원의원 미용성형외과를 방문해 중국인들에게 진료 및 수술을 하는 등 선진 의료기술을 전파할 예정이다.

김만우 조선대병원장과 최상준 진료부장 등은 최근 중국 연대중의원의원을 방문해 '합작성형외과 진료협약'을 체결했다. 이날 협약식은 중국의 의료전면개혁개방 정책의 일환으로 조선대병원의 선진 의료기술을 도입하기 위해 이뤄졌다.

특히 협약식과 함께 연대중의원의원 미용성형외과 개소식도 진행했다. 미용성형외과는 조선대병원 성형외과의



료진 5명이 정기적으로 방문해 현지 병원 의료진과 함께 중국인들을 상대로 진료 및 수술을 하게 된다. 조선대병원은 지난 2007년부터 연대중의원의원과 협력병원 협약을 맺은 후 진료·교육·연구 지원 체계를 갖춰 활발한 교류를 해왔다.

김만우 병원장은 "미용성형외과 개소는 중국인들의 의료관광 유치는 물론 우리나라 의료기술을 더욱 알릴 수 있는 계기가 될 것이다"고 말했다.

Since 2002

화/정/동
[광주 새우리병원]



광주 농성역 사거리
대표전화: 062) 603-8000

www.saewoori.com

“경축”

광주 새우리병원
(구)광주우리들병원

보건복지부지정 **「척추전문병원」** 선정

국민건강보험공단발표 척추질환진료실적
“영·호남 1위, 전국 4위”

그동안 보내주신 성원에 진심으로 감사드립니다.
앞으로 새우리병원은 척추질환의 전문적인 의료서비스 제공을 위해 더욱 노력하겠습니다.

새우리병원은 **광주 화정동** **순천 조례동** **2곳** 뿐입니다.

Since 2011

조/례/동
[순천 새우리병원]



순천 조례 삼거리
대표전화: 061) 906-8000