

光州日報·전남대병원 공동주최

해마가 있는 시냇가강화 <122>

분노조절과 정신건강

이주연 전남대학교병원 정신건강의학과 교수

-전남대학교 대학원 의학과(의학박사 과정)
-전남대병원 정신건강의학과 임상조교수



화 내기 전 심호흡하며 열까지 세보세요

분노란 자신의 욕구가 저지당하거나 어떤 일을 강요당했을 때, 이에 저항하기 위해 생기는 부정적인 정서 상태를 의미한다.

분노와 비슷한 용어로는 화, 짜증, 울분, 격분 등이 있는데 분노는 이러한 불쾌한 감정 중에서 제일 격한 감정이다.

분노는 대표적인 부정적 정서로 인식되지만, 사람들이 하루에도 몇 번씩 경험하는 보편적인 정서로 분노를 느끼고 표현하는 것은 자연스러운 반응이라 할 수 있다. 그러나 분노 조절이 되지 않아 충동적이고 공격적으로 분노를 표출하는 경우 분노 조절의 문제가 있다고 볼 수 있다. 분노 조절의 문제는 공격적인 행동은 물론 비난, 욕설, 언어적 폭력, 극단적 모욕, 분노억압 등의 형태로 나타난다.

◇분노조절 원인 따라 다르게 접근해야
⇒흔히 말하는 분노조절장애는 분노 조절의 실패로 문제가 초래되는 경우를 말하며 엄밀히 말하면 정신과적 진단이 아니다. 분노 조절 문제는 하나의 정신장애로 설명할 수 없을 만큼 다양한 유전적·인, 양육 환경, 신경생물학, 사회심리학적 요인이 복합적으로 관여한다. 기질적으로 과민하고 쉽게 짜증을 내는 사람은 분노조절에 더 취약할 수 있다. 양육적 요인으로는 일관성 없는 훈육과 부모의 과격한 감정 표현으로 인한 잦은 갈등은 아동의 분노조절을 어렵게 할 수 있다.

성격적으로는 문제에 대해 주로 남을 탓하고 비난하는 경우 분노가 증폭될 수 있다. 이와 같이 다양한 개인의 분노조절 문제를 파악하고 원인에 따라 다르게 접근해야 한다.

분노조절에 어려움이 있는 대표적인 정신과 질환으로는 알코올중독, 불안장애, 주의력결핍과잉행동장애, 적대적 반항장애, 품행장애, 간헐적 폭발장애, 주요우울장애, 양극성장애, 조현병 등이 있다. 정신 질환으로 인해 분노조절의 어려움이 있는 경우는 정확한 평가를 통해 진단받고 증상에 맞는 약물요법이나 상담 등의 정신의학 적 치료를 받는 것이 중요하다.

◇분노는 개인적 상황 면밀히 살펴보는 게 우선
=분노는 상황에 대한 주관적인 사고와 부정적인 감정으로 촉발되기 때문에 분노가 생기는 다양한 개인적인 상황을 살펴볼 필요가 있다. 예를 들면, 비난을 들



이주연 전남대학교병원 정신건강의학과 교수가 분노 조절과 정신건강을 주제로 강연하고 있다.

〈전남대병원 제공〉

남 탓 성격·피곤한 상태 분노조절장애↑

나를 화나게 하는 이유 스스로 찾아봐야

을 때, 원하는 것을 얻을 수 없을 때, 사생활이 침해당할 때, 괴롭힘을 당할 때, 무시당할 때 등과 같이 분노과정에서 자신을 자극하는 요소가 어떤 것인지 스스로 찾아보는 것이 중요하다.

자신의 분노를 자극하는 상황은 순식간에 부정적인 생각과 감정에 영향을 주고 생리적인 각성 상태로 만들어 온몸에 힘이 들어가고 호흡이나 맥박이 빨라지고 손에서 땀이 나기도 한다. 이와 같은 분노 싸이클은 거의 동시에 일어나기 때문에 일단 분노가 생기면 조절하는 것은 매우 어렵다. 그러므로 분노반응이 일어나는 상황을 돌이켜봄으로써 자신의 분노반응을 스스로 깨닫고 반복적인 훈련을 통해 사전에 감지하는 능력을 키우는 것이 중요하다.

◇분노는 외부 분출보다 마음을 다스리는 게 중요
=간혹 분노가 생기면 참지 말고 밖으로 분출해야 한다는 말이 있지만, 분노는 부정적으로 표출할수록 오히려 조절이 어렵고 강화될 수 있다. 그러므로 분노를 감정과 행동으로 쏟아내기 전에 자신을 관리하고 마음을 다스리는 방법을 먼저 배워야 한다.

평소 마음이 편하면 분노도 덜 생기는 경향이 있다. 피곤하거나, 잠을 못 잤거나, 건강이 좋지 않으면 분노도 쉽게 나타난다.

충분한 휴식과 즐거운 활동을 통해 자신을 위로해 주는 시간을 갖는다. 규칙적으로 건강상태를 점검하고 쌓인 스트레스를 방출할 수 있는 가벼운 운동도 도움이

된다. 직장에서는 업무량을 적절히 조절하여 성취감을 올리고 소진을 예방하는 것이 좋다.

또 분노를 유발하는 상황에 대해 부정적인 한 가지 생각에 몰두돼 있으면 분노조절이 어렵다. 그러므로 여러 가지 대안적인 생각과 행동을 떠올려보고 나와 주변에 가장 좋은 선택을 해나가는 훈련을 해 본다.

이미 분노했을 때 해볼 수 있는 방법으로는 깊이 숨을 쉬면서 마음속으로 숫자를 세어보거나 눈앞에 보이는 물건의 이름을 말해본다. 분노 상황을 잠시 피해 있거나 다른 이야기로 주제를 돌려보는 것도 도움이 된다. 분노 자체가 병이 아니며, 분노한다고 다 같은 분노가 아니다. 분노하는 양상에 따라 진단과 치료가 달라질 수 있다. 만일 남들보다 분노를 자주 느낀다면 전문가의 정확한 진단과 평가를 통해 도움을 받아야 한다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

당뇨 질환, 명의에게 직접 묻는다

태영21병원서 28일 강좌

당뇨에 대한 올바른 정보와 관리 방법을 제시해줄 ‘광주 당뇨학교’가 오는 28일 오후 2시부터 6시까지 태영21병원에서 열린다.

당뇨 질환을 가진 환자들의 모임인 ‘당뇨와 건강 환우회’는 지역을 순회하며 행사를 주최하고 있으며, 이번 당뇨학교는 호남권 최초로 개설됐다.

당뇨학교는 당뇨병과 관련된 각종 질환을 권위 있는 의료진이 직접 강의·질 의하는 프로그램으로, 진료 때 자세히 설명 듣지 못한 부분이나 궁금한 사항은 물론 실생활에 직접 도움이 되는 내용 등으로 구성돼 있다. 특히 이번 당뇨 학교에선 클래식 콘서트(퀸스퀸트)까지 가미돼 가을의 선율도 감상할 수 있을 것으로 기대된다.

당뇨학교 강의 내용은 ▲당뇨병성 심혈관계질환(가슴뛰는내과 유종현 원장) ▲당뇨병성 안과질환(보라안과병원 문

귀형 원장) ▲당뇨병성 관절질환(광주 21세기병원 오선종 원장) ▲당뇨병과 치아관리(인하루치과 이광훈 원장) ▲당뇨병의 전반적인 이해(태영21병원 양태영 원장) ▲강의 질의·응답(삼성서울병원 김재현 교수) 등으로 진행된다.

주최 측은 “인터넷에 나오는 당뇨 관련 수많은 정보는 막대한 두려움만을 자극하거나 급식식품만 나열하고 때로는 상업적인 목적을 갖고 있다. 이를 잘못 받아들이거나 맹신할 경우 자칫 효과 없는 관리에만 매달려 건강을 해칠 수도 있다”고 당뇨학교의 취지를 설명했다.

양태영 태영21병원장은 “당뇨학교 강의는 내분비 전문의의 강의는 물론 관리에서 매우 중요한 식사요법, 운동, 그리고 초기에 가장 쉽게 발병하는 안과 합병증 등 전문가들의 고급 정보로 가득하다”면서 “짧은 진료 시간에는 듣기 힘든 내용들이 만큼 많이 참석해 당뇨인간의 정보 공유 및 교류의 시간을 갖길 바란다”고 말했다. /박진표기자 lucky@



화순전남대병원 등은 최근 광주 패밀리랜드에서 ‘키즈 리본’ 캠페인을 진행했다.

‘키즈 리본’으로 아이들 건강 지켜주세요

화순전남대병원 등 암예방 캠페인

화순전남대학교병원(원장 김형준)과 전남지역암센터(소장 김영철)·소아암 환경보건센터(센터장 국훈)가 어린이를 대상으로 미래세대의 암예방과 치유 활동에 나서 큰 호응을 얻고 있다.

22일 전남지역암센터에 따르면 최근 광주 패밀리랜드에서 소아청소년을 대상으로 ‘키즈 리본’ 캠페인을 펼쳤다. <사진> 이번 캠페인에서는 흡연예방, 불링, 암예방 수칙 다트 맞추기, 암예방 생활습관을 다짐하는 투호던지기, 포토존, 빼빼로 풍선아트 등 다양한 프로그램이 진행됐다.

키즈 리본 캠페인은 ‘어린이들이 성인 이 될 때 10명 중 5명은 암을 예방할 수 있도록 하자’는 의미를 담아 매년 10월5일이 속한 주간에 행사에 나서고 있다. 전남지역암센터에서 또 미래세대의

암 발생률을 낮추기 위해 어린이와 청소년들의 눈높이에 맞는 암예방 홍보사업을 지속적으로 전개하고 있다. 소아암환경보건센터에서는 최근 무등산국립공원 동부사무소(소장 남태환)와 공동으로 병원과 국립공원내 만연산 일대에서 ‘건강나누리 캠프’를 열기도 했다.

국훈 소아암환경보건센터장은 “소아암·환경성 질환으로 고통받는 환아와 가족들이 친환경적이고 건강한 생활습관을 실천할 수 있도록 적극 돕고 있다”고 말했다.

한편 화순전남대병원 소아암 환경보건센터는 지난 2008년 6월 환경부 지정 이후 암과 소아백혈병의 환경적 유해요소를 파악하는 연구·교육홍보사업을 추진하고 있다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr



부동산

중개법인

한국토지(주)

광주,전라 추천물건

담양군 고서면 고읍리

조정가



토지 1497평
건물 180평

작가레지던스
캠핑장 추천

매매가 16억

동구 금남로2가 중심상가

경매물건



토지 488평
건물 6008평

감정가 25,143,000,000
최저가 14,100,000,000

【법원 경매/공매】

토 지

▶담양군 용면 용치리 건양마을인근 보전관리지역 마을버스도로점
임야 114000평 감정가 454,000,000 최저가 318,000,000
▶담양군 금성면 대성리 도로변
토지 659평 감정가 52,000,000 최저가 52,000,000
▶담양군 남면 만월리 만월제바로우 도로점
토지 4409평 감정가 30,000,000 최소가 30,000,000

근 린 시 설

▶남구 봉선동 우체국인근
토지 690평 건물 430평 감정가 4,685,000,000 최저가 4,685,000,000
▶서구 농성동 근사거리 도로변
토지 43평 건물 51평 감정가 261,000,000 최저가 261,000,000

일 반 물 건

▶북구 운암동 중흥아파트인근 수익형빌라
토지 110평 건물 124평 매매가 520,000,000
▶담양군 담양읍 터미널인근 로터리 중심상가
대지 144평 건물 2층 매매가 11억
▶서구 치평동 세정 아울렛 옆 도로가 중심상가 4층건물 현재 상업 중
토지 133평 건물면적 90평 매매가 23억

일 반 물 건

▶서구 용암동 중심상가 근린시설
토지 400평 건물면적 100평 매매가 17억
▶서구 치평동 삼성화재 인근 근린시설 현재 상업 중
토지 120평 건물 614평 매매가 38억
▶서구 치평동 중심상가 삼성화재인근
토지 191평 건물 770평 매매가 51억
▶서구 마북동 도시지역 도시철도공사 뒤편
대지 508평 건물 302평 매매가 38억 조정가
▶서구 치평동 소각장인근 도시지역 자연녹지지역
대지 377평 타입중 가능 매매가 17억
▶광산구 비아동 주민센터인근 원룸, 창고부지
대지 97.4평 매매가 4억1천만원 조정가
▶광산구 운남동 우방아파트건너편 제2종일반주거지역
토지 162평 매매가 7억5천만원 조정가
▶장성군 진원면 학림리 366 전 도로점 토지200평 매매가 1억4천
▶담양군 남면 경산리 전원주택지 1종일반주거지역 무등산자락
토지 456평 3억 조정가능
▶태양광가능 평당 2만원 강진 신전면 수양리 임야 42000평
▶신안군 증도면 우전리 임야 토지 6714평 매매가 3억3천
▶담양군 금성면 덕성리 11필지
자연녹지 택지조성 2540평 5억 5천만원

010-3070-2147 유 여 사

투자금 100% 보장
부동산매도 매수환영

010-8559-8905 이용국 팀장