

억압된 감정이 신체적 증상으로... '화병' 자존감도 낮아진다



건강 바로 알기 화병(火病)

백상철

상무365한방병원 원장

최근 대한민국은 늘어난 문자와 범접로 전국민이 두려움에 떨고 있다. 이들의 폭력적인 행동은 충동 조절장애, 분노조절장애에 기인한 것으로 의심된다.

충동조절장애는 심리적으로 불안한 이들이 억눌려왔던 부정적인 감정이 충동적으로 표출되면서 나타나는 질환이다. 한의학에서는 화병의 범주에서 설명하는데, 충동조절장애가 억눌린 감정의 표출에 초점이 맞춰져 있다면 화병은 감정의 억압으로 나타난 신체적 증상에 초점이 맞춰져 있다고 볼 수 있다.

◇스트레스와 밀접=화병(火病)은 율화병(鬱火病)의 준말로, 분노와 같은 부정적인 감정이 해소되지 못해 화(火)의 양상으로 폭발하여 증상이 나타나는 증후군이다. 일반적으로 뚜렷한 스트레스 사건과 관련되어 나타난다.

사회적 억압에 의한 희생 주 원인
국내 유병률 4.2~13.3% 만성적
가슴 답답함·열감·억울함 등 증상
원인 찾아 치료...재발방지 교육도

2009년 화병역학연구 자료에 따르면 화병을 유발하는 스트레스 종류는 남편(48%), 경제적 문제(17%), 시댁(16%), 자녀문제(8%)였다. 최근에는 직장 스트레스로 인한 화병 유발이 증가한 것으로 보인다. 우리나라의 가부장적인 사회제도와 운명주의, 집단주의 같은 전통적인 문화로부터 비롯한 불공평한 사회적 억압에 의한 희생이 주된 원인이고 이로 인해 낮은 자존감을 보이는 경우가 많은 것으로 나타났다.

화병은 국내 유병률이 4.2~13.3%로 만성적인 경과를 보이고, 유병 기간이 늘어날수록 다른 질환과 병발하는 경우가 많다. 갱년기증후군이나 갑상샘 기능장애, 고혈압 등 질환의 신체증상과 비슷한 양상이 나타날 수 있다.

지난 6개월 간 핵심 신체증상으로 가슴 답답함, 열감, 치밀어 오름, 목이나 머리에 덩어리가 뭉친

느낌 4가지중 3가지 이상, 핵심 심리증상 억울하고 분한 감정, 마음의 응어리나 한(恨) 2가지중 1가지 이상 동반된 경우 화병으로 진단할 수 있다.

최외선 체열검사를 통해 체간과 사지의 온도차이를 확인하고 전중혈 압동, 스트레스 검사가 추가적으로 필요하다 하겠다.

◇재발을 막을 수 있는 교육=스트레스에 대한 일반적 반응으로 나타나는 부정적인 감정은 우울, 불안, 분노이다. 우울과 불안의 감정은 우울장애 또는 기분장애, 불안장애로 정신장애로 분류하고 치료를 하지만 분노로 인한 경우 양의학적으로 명확히 묘사하지 못하고 있으며 치료에 활용하지 못하는 실정이다. 따라서 한의학의 범주인 화병의 범주에서 진단 및 치료가 필요하다 하겠다.

한의학적으로는 간기울결(肝氣鬱結), 간양상항(肝陽上亢), 심신불교(心腎不交), 기혈양허(氣血兩虛), 담울담요(膽鬱痰擾) 등으로 변증하여 치료한다.

환자의 의식을 움직여 정서적 소통을 통해 대인관계로 비롯된 스트레스성 질환에 효과적인 이정변기요법(移氣變氣療法), 화병의 경과와 치료에 대한 설명, 설득, 지지 등의 대화요법인 지인고론요법(至言高論療法), 화병 환자의 주된 감정인 분노와 슬픔의 치유를 위해 상대적 관계에 있는 다른 감정



상무365한방병원 백상철 원장이 화병이 있는 환자에게 약침을 주사하고 있다.

을 유발해 병적인 정서를 치유하는 오지상승요법(五志相勝療法)을 이용한다.

화병은 일차적으로 외부 스트레스로 인한 심리적 외상으로 발생한다. 심리적 외상으로 인한 억울함, 분노, 한(恨) 등의 정서가 누적되어 화병이 발생하게 된다. 따라서 화병의 원인이 될 수 있는 일상 환경에서의 스트레스 요인을 가능한 한 피하고, 줄이

는 것이 필요하다. 화병 환자의 관리는 재발을 막을 수 있도록 화병에 대한 교육이 꼭 필요하고, 치료 이후에 예견되는 스트레스 사건에 대한 대처 전략이 분노조절의 관점에서 이루어져야 하며, 궁극적으로는 원인 대상을 용서하고 자기 효능감과 자존감을 회복해야 한다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

조선대병원, 광주·전남지역 협력병원 간담회 '성료'



조선대병원(병원장 김경중)은 최근 홀리데이인 광주호텔 3층 컨벤션홀에서 개최한 '2023 조선대학교병원 협력병원 간담회'를 성황리에 마무리했다. <사진>

이번 협력병원 간담회는 지역민에게 보다 신속하고 수준 높은 의료서비스를 제공하기 위해 지역 1·2차 의료기관과의 원활한 협력관계를 구축하고자 마련됐다.

이날 행사에는 김경중 병원장과 임동훈 부원장 등 주요 보직자를 비롯하여 박유환 광주시의사회장, 최운창 전라남도사회장, 광주·전남지역 협력병원 원장 및 병원 관계자 등 총 110여 명이 참석한 가운데 진행됐다.

행사는 김경중 조선대병원장의 축사를 시작으로 1부에서는 ▲조선대병원 현황보고 ▲진료협력센터 운영 현황보고 ▲진료정보교류사업 발표 등이 이어졌다. 2부에서는 ▲뉴노멀시대 조직관리&리더십 강의 ▲뇌신경외과 응급의료체계 ▲우수협력병원 감사장 수여 ▲진료협력체계 활성화 방안에 대한 토의 순으로 진행됐다.

김경중 병원장은 "협력 병의원 원장님들을 모시고 이번 간담회를 개최하게 돼 영광으로 생각한다"며 "열린 네트워킹을 통해 서로 간의 진료협력체계를 공고히 구축하여 지역의료의 기반을 더욱 굳건하게 하는 초석이 되기를 바란다"고 말했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

전남대병원, 환자 안전·의료질 향상 경진대회...간호부 대상

18개팀 참가 10개월간 활동
중환자실 최우수, 약제부 우수상

전남대병원(병원장 안영근)은 최근 병원 6동 8층 백년홀에서 환자안전과 의료질 향상(QI)을 위한 QI경진대회를 개최했다.

의료질관리실(실장 정인석 교수) 주최로 열린 QI경진대회는 환자 안전관리와 감염예방, 고객만족증진 활동 등 주제로 총 18개 팀이 참여해 10개월간 활동했으며, 중간평가와 최종평가를

통해 12팀을 선정했다.

12개팀은 지난 13~23일까지 1동 1층에서 포스터를 전시했으며, 심사를 통해 4개 팀은 구연 발표 부문 대상·최우수상·우수상, 8개 팀은 포스터 부문 우수상과 장려상으로 선정됐다.

구연 부문 수상자로는 간호부가 '투여오류 관련 위해사건 감소활동'을 발표해 대상을 차지했고, 중환자실(인공호흡기관련 폐렴 발생률 감소 활동)은 최우수상, 약제부(다제약물 관리사업 활성화)와 외래간호과(다학제론 활동한 진료프로세스 개선을 통한 외래 초진 활성화)가 우수

상을 받았다. 또 포스터 부문은 중앙수술실과 영상의학과가 우수상을, 중앙응급실·마취관리실·의무기록실·응급실·진단검사의학과·재활치료실이 장려상을 받았다.

안영근 병원장은 "환자 안전과 의료질 향상을 위해 많은 노력을 해준 직원 여러분들께 감사드립니다"며 "현장에서 몸소 겪은 부분에 대해 좋은 아이디어를 내준 만큼 이를 활용해 환자들에게 수준 높은 의료서비스를 제공할 수 있도록 최선을 다하자"고 당부했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

조선대병원 신경과, 엔젤스어워드 최고상

뇌졸중 치료 및 관리 세계적 우수성 인정 받아

조선대병원(병원장 김경중)은 최근 세계뇌졸중학회(World Stroke Organization, WSO)에서 제정하고 배정인 엔젤스어워드는 2023년 엔젤스어워드(Angels Awards)에서 최고상인 다이아몬드 등급을 획득했다. <사진>

엔젤어워드상은 2016년부터 세계뇌졸중학회에서 운영하는 뇌졸중등록사업에 참여하고 있는 뇌졸중 센터병원들을 대상으로, 참여 병원들의 뇌졸중 관련 데이터를 분석해 급성기 뇌졸중 치료와 입원 환자의 치료 질 관리를 잘 하는 병원을 선정해 매년 시상하고 있다.

안성환 조선대병원 뇌졸중센터장(신경과 교수)은 "우리 지역의 뇌졸중 치료를 선도하는 병원으로서 국내뿐 아니라 세계적으로도 인정을 받고 있다는 데 큰 의의가 있다"며 "앞으로도 조선대병원은 뇌졸중 환자 치료 개선에 도움이 되는 데이터를 기록하며 지역 생명을 지키는 의료기관으로 더욱 높은 의료서비스를 제공하도록 노력하겠다"고 말했다.

한편, 조선대병원은 지난해 뇌졸중학회에서 인정하는 뇌졸중 치료 우수병원으로 선정된 바 있다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

2023 WSO 엔젤스 어워드 시상식



광주일보 71년
호반 최대 부수 열독률 호반 1위

함께하는 100년 동행

아름다운 동행 서광주농협

농업인·고객·지역사회와 함께 농업의 새로운 가치를 창조하고, 더불어 사는 밝은 미래를 만들고자 최선의 노력을 다하겠습니다.

NH **크** **뱅크**

언제 어디서나 간편하게 록!

초회, 송금, 결제, 대출 그리고 금융서비스까지!

전국 3,000여 개 하나로마트에서 록! 바로 바로 확인까지 록!



올바른 POINT UP 카드

국내·외 전 가맹점에서 무제한 포인트 적립! 전 가맹점 최대%적립 + 생활밀착형 가맹점 추가 적립 전자금융 수수료 면제 국제공항 라운지 무료이용

NEW 리치하우스 가정종합보험 2201 (무배당)

누구에게나 일어날 수 있는 화재 피할 수 없어도 대비해야 합니다

임시(거주비속박비+식비) 하루 10만원(임시90일한도) 한도 실손보장(해당특약가입시) 월5만원으로 만기시 80%환급 (매월등가납. 공시이율 2022년 1월 기준)



서광주농협에서 더 편한 환전·해외송금을 말하다

환전부터 해외송금까지 수수료 우대 적용



열심히 사는 사람들을 위한 따뜻한 금융

저신용자, 저소득자 서민(사업자 및 근로자)을 위한 대출, 개인신용등급에 따라 대출한도 차등 적용

본점 | 광주광역시 서구 죽봉대로 107(광천동) TEL. 062)362-8400~6 FAX. 062)362-8407

용산지점 062)526-0222~3
치평지점 062)381-8212~3
쌍촌지점 062)381-6551~2
외정지점 062)372-0421~3

유동지점 062)512-1984~5
동림지점 062)513-8521~3
운암지점 062)527-3295~6
운천지점 062)371-2772~3

유덕지점 062)373-3235~6
동운지점 062)528-2640~2
배틀지점 062)381-1971~2
상무동지점 062)372-3741~2

운암벽산지점 062)529-5335~6
빛고을로지점 062)531-1213~5
양동센터지점 062)361-4472~4
기아자동차지점 062)385-4977~8

동림하나로지점 062)531-7745~6
로컬푸드(시청) 062)364-8400
유덕하나로마트 062)373-3235
하나로마트동림점 062)511-2901~3

지역대표 금융기관

