

칼럼

박성용 나온병원 정신건강의학과 과장



분노 못 참는 사회...“화를 참을 수 없어요”

얼마전, 한 아파트 주민이 작업 중인 인부가 틀어놓은 음악소리가 시끄럽다며 고층의 매달린 줄을 끊어 사망하게 한 사건이 있었습니다.

상대방 운전실력이 형편없다며 위협운전을 하고, 중간소음으로 다들다 이웃간의 살인이 벌어졌 일도 있었습니다. 끔찍한 사건이라 많은 이들을 놀라게 했지만 더 놀라운 사실은 이들이 순간적인 화를 참을 수 없어 충동적으로 범죄를 저질렀다는 것입니다. 이른바 '분노 범죄'가 사회적으로 많은 화제가 되고 있습니다.

세상에 화를 내지 않는 사람은 없습니다. 적절한 감정표현은 카타르시스와 심리적 이완을 통해 내적갈등을 해결하는데 도움을 줍니다.

그러나 그럴만한 상황이 아닌데도 화를 내거나 그정도가 지나쳐 범죄와 같은 사회문제로 이어지는 경우라면 문제가 될 것입니다.

'분노조절장애'는 감정과 행동의 병적인 충동성을 조절하지 못

하는 것으로, 대인관계 혹은 각종 상황에 대해 지나친 분노폭발을 나타내고 타인의 권리나 사회적 규범을 침해하는 경우를 말합니다.

분노조절장애의 원인은 여러가지로 알려져 있습니다. 연구 결과 충동적 공격성에는 유전적 연관성이 있으며, 뇌 변연계(Lybic system)와 전두엽(prefrontal lde)의 구조 및 기능, 혹은 신경전달물질 중 세로토닌(serotonin)의 감소와도 관련이 있다고 합니다.

출산시의 뇌손상 성장기의 두부손상도 원인이 될 수 있으며, 아동기에 부모의 알코올 중독, 구타, 생명의 위협, 성적 학대와 같은 성장배경에도 그 요인이 있습니다. 나쁜 음주 습관 및 마약과 같은 향정신성 약물 의존도 중요한 원인 중 하나일 것입니다.

보고에 따르면 우발적이거나 현실불만이 원인인 경우가 폭력범죄 중 거의 절반을 차지합니다.

현대인들은 늘 치열한 경쟁과 다툼속에 내몰려 있습니다. 의식

주 문제를 해결하는 것부터 사회적 성취를 이루는 과정에 이르기까지 낙오하지 않아야 한다는 불안 속에서 살아갑니다.

주어진 상황을 극복하고 다른 사람을 이겨야 더 높은 곳에 올라갈 수 있다는 막연한 믿음에 당장의 손해와 손실에 대해 매우 민감합니다.

이러한 과정 속에서 평소 쌓인 불안이나 스트레스를 적절히 해소하지 못하고 긴장상태를 유지하며 불안정하게 살아가다보니, 사소한 일에도 불어익을 받는다고 생각해 감정을 극단적이고 폭력적인 방식으로 표출하게 되는 것입니다.

만일 본인의 감정표현이 지나쳐 일상 및 직업생활에 지장이 있거나, 주변인에게 이 문제와 관련해 자주 충고를 듣거나, 법적 문제가 생길 상황이라면 '분노조절장애'를 의심해야 합니다.

분노는 부당한 상황에서 순간적 충동으로 일어나는 경우가 많으므로 짧은 시간 동안 화를 어떻게 다스리느냐가 중요합니다.

잠시 생각을 멈추고 휴지기를 갖은 후 인식의 전환을 시도하고 숨을 천천히 내쉬는 방법으로 호흡을 조절하는 것은 한번쯤 시도해 볼만한 방법입니다.

평소 스트레스가 심하다면 이를 해소할 수 있는 방법을 찾아야 합니다. 규칙적인 운동과 취미생활을 갖는 것이 도움이 됩니다. 혼자 있는 시간이 많다면 다른이들과 대화하는 시간을 늘리고 그들의 말을 경청하고 공감하는 것도 좋습니다.

스스로 해결할수가 없다면 병원을 찾는것도 주저하지 말아야 합니다. 정신건강의학과 전문의의 도움을 받아꾸준히 정신치료와 약물치료를 하는 것도 문제를 극복하는 방법 중 하나입니다.

그러나 모든 문제가 개인의 노력만으로 해결되는 것은 아닙니다. 과거 분노 범죄는 개인차원의 문제로 생각했습니다. 이러한 인식을 넘어 이제는 사회차원의 노력이 동반되어야 합니다.

부당한 사회적 대우 및 불평등에 대한 개선책을 마련하고, 소외되어 있는 계층에 대해서도 각별한 사회적 관심을 가져야 합니다.

이를 통해 과도하고 불필요한 긴장과 경쟁관계를 완화하고 현대인들이 겪는 스트레스를 줄여주어야 합니다.

개인과 사회 모두가 이 문제에 관심을 갖고 적극적으로 대처했을 때 분노조절장애와 이로 인한 분노 범죄는 충분히 극복할 수 있는 문제일 것입니다.

社說

‘빛 안값는 풍조’ 경계해야

정부가 100만원 이하의 빛 원금을 10년 이상 다 갚지 못한 장기 소액 연체자에 대해 원금을 100%까지 탕감해주는 정책을 최근 발표했다. 대상자는 159만명이고, 금액으로 따지면 6조2000억원에 달한다.

역대 정부가 여러 차례 '빛 탕감' 정책을 내왔지만 원금까지 모두 탕감해주는 것은 이번이 처음이다. 정부는 이번에 재산과 소득 등을 따져 실제 빛을 갚을 능력이 없는 경우에만 100% 탕감해준다고 했다. 하지만 첫 '원금 100% 탕감'의 의미가 강한 만큼 사회적으로 도덕적 해이가 늘어날 우려도 커지고 있다.

금융위원회는 이날 장기 소액 연체자가 159만명으로 추정한다고 했다.

정부는 내년 2월부터 장기 소액 연체자들의 신청을 받아 상환 능력을 심사하게 된다. 100% 원금 탕감을 받으려면 10년 이상 된 장애인용 자동차, 1t 미만 영

업용 차량 등 생계형 재산을 제외하고 회수 가능한 재산이 없고, 소득은 중위소득의 60%(1인 가구의 경우 월 99만원) 이하이어야 한다. 신청자는 재산, 소득, 금융, 과세 등에 대한 증명 자료를 제출해야 한다. 다만 국민행복기금에 연체하고 있는 40만명의 경우엔 본인 신청이 없어도 일괄적으로 재산·소득 조사를 해서 상환 능력을 심사하기로 했다.

장기간 적은 액수도 못 갚는 건 자력으로 회복이 어렵다는 건데, 그런 상태에서 집을 더 지우면 나락으로 떨어지기 때문에 원금 탕감으로 구제해 주는 것도 정부가 할 일종의 하나로 여겨진다.

그러나 정부에서 원금까지 전부 갚아주기 시작하면 빌린 돈을 일부러 안 갚는 '도덕적 해이'가 늘어날 수도 있다. 정부는 이같은 우려가 불식될 수 있도록 제도적 뒷받침을 비롯한 대책마련에 보다 더 관심을 가져야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千 字 文

純 緞 圓 潔

純 扇 圓 潔

▷ 뜻: 흰 비단으로 만든 부채는 둥글고 깨끗함.

본 사 : 광주광역시 동구 남문로 75번길 7 (광주시 동구 학동 633-2번지 정도프라자5층) 서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

湖南新聞

대표 전화 (062) 224-5800 팩 스 (062) 222-5548 광고국 (062) 222-5544

명예회장 이신원 회장 정재조 발행·편집인 겸 부사장 최산순 총괄이사 이홍재 편집국장 강서원

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크 본지는 신문윤리규정 및 그 실천요강을 준수합니다.

“독자 의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

겨울철 화재예방, 작은 실천에서부터 시작하자

에고 없이 추워진 날씨로 인해 난방기구 사용이 부쩍 늘었다.

난방기구 사용이 많아지는 만큼 화재도 잇따라 발생하고 있어 우리 모두의 관심이 필요할 때이다.

화재와 안전사고는 언제 어디서 어떻게 발생할지 모르니 항상 경계하고 또 경계해야한다. 특히 행복한 보금자리인 가정에서의 사고는 특히 더 경계해야 한다.

각 가정에서는 난방기구 안전 수칙을 확인하고 사용 전 반드시 점검을 실시하는 등 각별한 주의가 필요하다.

가정에서 화재예방의 첫 번째

로는 전기기구를 수시로 점검하는 것이다.

전기장판의 경우 열선부위가 끊어지지 않았는지 확인하고 보관할 때는 물을 말아서 보관해야 열선이 찢히지 않아 전기장판을 안전하게 사용할 수 있다.

콘센트의 경우는 먼지가 쌓여 있는지 확인하고 문어발식 콘센트 사용을 자제해야 한다.

그리고 누전차단기 정상작동 여부를 확인하고 전기기구를 살 때에는 '전'자나 'KS' 표시가 되어 있는 안전한 제품을 사용하길 바란다.

두 번째로는 가스에 의한 사고

예방이다.

가스사고 예방을 위해서는 가스레인지 주위에는 가연성물질을 두지 않도록 하고 외출 시에는 가스레인지와 중간밸브 잠금 상태를 확인 한 후 외출해야 한다.

혹시나 이상한 냄새가 난다면 가스를 잠근 후 누설 여부를 확인 하도록 하며 가스누설검보기를 설치하도록 한다.

휴대용 가스레인지 사용 시에는 가스레인지보다 큰 그릇 사용을 하지 않도록 하고 좁은 공간에서의 사용은 자제한다.

세 번째는 담뱃불 화재예방이다.

집에서 담배를 피우다가 부주의로 인해 이불이나 물건 등에 불이 옮겨 붙어 불이 발생하는 경우가 많다.

흡연자들은 가정 내에서 금연을 하거나 흡연 후 담배꽂초를 버릴 때에는 세심한 주의를 기울여 화제가 나지 않도록 해야 한다.

예방은 특별한 것이 아니다. 모두 알고 있지만 습관화 되지 않아 사고가 발생한다.

난방기구 사용이 증가하는 겨울철, 각 가정에 소화기를 비치하고 화재예방에 조금만 더 관심을 기울인다면 우리의 소중한 가족과 이웃을 화재로부터 안전하게 지킬 수 있을 것이다.

이재민 / 여수 봉산19안전센터장

Advertisement for 'All, Hello?' (모두, 안녕하세요?) featuring a young boy and information about the National Health Check (국가건강검진) for children. It includes logos for the Ministry of Health and Welfare and the National Health Insurance Corporation, along with contact information for the health check program.