

한국의 30대 20

스트레스

어느날 갑자기 원인모를 '질환'

94.1.25

중소 건설회사에 4년째 다니는 김아무개(33)씨는 최근 잠이 잘 안 오고 소화까지 안돼 내과 병원을 찾아갔으나 특별한 신체적 원인을 찾지 못했다.

검진을 한 의사는 불면, 소화불량 증세뿐만 아니라 원인모를 불안감과 악몽에도 시달린다고 호소하는 김씨에게 “정신과를 찾아가 보는 게 어떻겠느냐”고 권유했다. “평소 건강에 있어서는 남에게 뒤지지 않는다고 자부해왔습니다. 몸상태가 안 좋은 게 과로나 불규칙한 식사습관 때문이라고 생각하고 약이나 지어먹으려고 병원에 갔는데 정신과에 가보라고 하니 솔직히 당황했습니다.”

정신과 권유에 당황

김씨는 그러나 곧 이런 자신의 증상이 어쩌면 스스로 진단한 단순한 원인 때문만은 아닐지도 모른다고 생각하고 의사의 권유대로 정신과를 찾았다.

정신과 의사와 3시간여 동안의 면담 끝에 김씨는 그동안 자신이 너무나 자신을 ‘내면진 채’ 살아왔다는 생각을 갖기 시작했다.

“원래 국문학을 전공하고 싶었는데 시골에서 농사짓는 부모님의 강권에 못이겨 경영학과를 나와 현재 회사에 취직했습니다. 현 부서에서 맡고 있는 일도 적성에 맞지 않아 몇번이나 직장을 옮기는 문제를 생각해 봤으나 마땅한 곳

이 없어 포기했습니다. 현장 근무를 나가 며칠씩 밤을 새우고 난 뒤부터 불면과 소화불량 증세가 생겼죠. 또 사투리가 심해 부서내 회의에서 소외감을 느끼면서 뒷머리가 당기고 기억력도 떨어지면서 일에 대한 의욕을 잃기 시작했습니다.”

김씨는 심지어 “요즘에는 옛 애인이 꿈에 나타나 괴롭히는 악몽을 꾸거나, 누가 뒤에서 쫓아오는

느낌까지 들고 회사에 나가면 두통이 더욱 심해져 고통스럽다”고 털어놨다.

김씨의 경우처럼 직장생활 등에서 받는 스트레스로 인해 몸이 악상이 생기거나 기존의 질병이 악화되는 이른바 ‘정신신체장애’를 겪는 30대들이 의외로 많다.

특히 직장의 과중한 업무나 상사 등으로부터 받는 스트레스, 잦은 회식에 따른 과음 등으로 자신

단순병도 알고보니 깊은 장애

“아직 한창때...내가 설마” 착각

직장·가정 쫓겨 과로에 무방비 노출

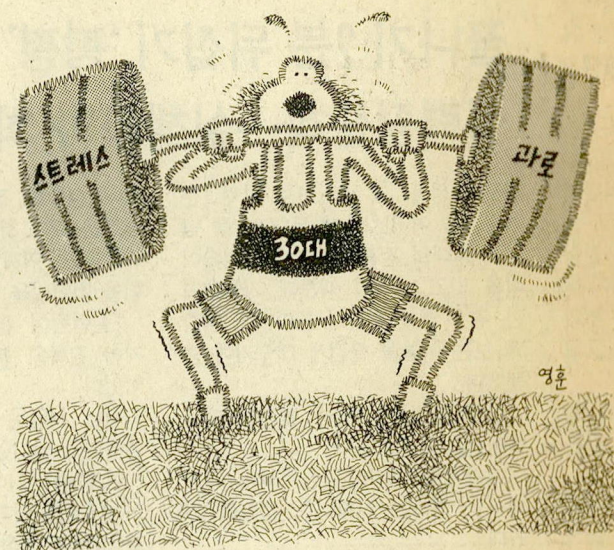
을 혹사하면서도 그래도 ‘아직은 한창 때’라고 여기기 쉬운 30대의 특성상 이런 스트레스성 질환이 때로 치명적일 수도 있다.

일 파문혀 돌연사도

육체적으로는 이미 최정점을 넘어서 서서히 하향곡선에 접어드는 시기이면서도 일에 몰려 자신의 건강을 제대로 돌보지 못하고 있기 때문이다.

최근 심심치 않게 나타나고 있는 30대의 돌연사도 따지고 보면 별로 놀라운 현상이 아니라는 게 의사들의 지적이다.

여행사 대리로 근무하는 윤이무



개(35)씨는 5개월전부터 뒷머리가 쑤시는 증세를 겪어오다 최근에는 소변에 피까지 비치자 깜짝 놀랐다. 또 최근에는 눈까지 침침해지기 시작했다.

윤씨의 이런 증상은 예전의 부서에서 일할 때는 없었으나 꼬박 24시간 일한 뒤 다음날 쉬는 현재의 부서로 옮기고 난 뒤부터 나타나기 시작했다.

“처음에는 조금 피로해서 그렇겠지 하고 대수롭지 않게 생각해 별다른 신경을 쓰지 않았습니다. 그러나 일거리를 집으로 가져가는 횟수가 늘어나면서 얼마전부터 소변에 피가 비치기 시작했지요.” 윤씨는 “얼마전에는 은행 대리로 있던 대학 3년후배가 잠을 자다가 숨진 적이 있다”며 “평소 별다른 병도 없었고 생활도 비교적 건실한 편인 이 후배가 아침에 갑자기 싸늘한 주검으로 발견된 것을 곁에서 지켜보면서 처음으로 나도 어느날 갑자기 쓰러질 수도 있겠다는 생각이 문득 들었다”고 말했다. 윤씨는 곧 회사쪽에 부서를 옮겨줄 것을 요청할 작정이라고

말했다.

김씨나 윤씨가 보이고 있는 이런 스트레스성 질환은 물론 30대 뿐만 아니라 20대나 40대 이후세대에서도 공통적으로 나타나고 있다.

그러나 이런 질환으로 병원을 찾는 환자 가운데 30대가 가장 많다는 사실은 이들이 직장, 대인관계, 가정생활 등에서 스트레스에 가장 많이 노출돼 있다는 것을 보여준다.

건강관리 늦지않게

연세대 의대 고경봉 교수는 “우리나라 40대의 사망률이 가장 높은 원인은 30대 때부터 건강관리를 소홀히 하기 때문”이라고 진단했다. 고 교수는 “30대는 일을 가장 많이 하는 세대이면서도 아직은 젊다는 자만감을 갖고 있다. 그러나 40대 이후에 건강한 생활을 해나가려면 미리 건강유지 대책을 세워 관리하는 태도가 필요하다”고 충고했다.

지창은 기자