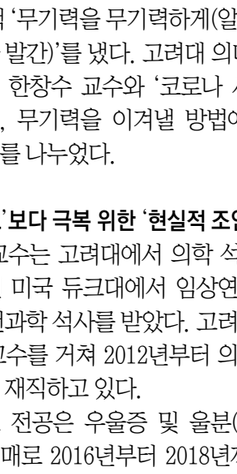
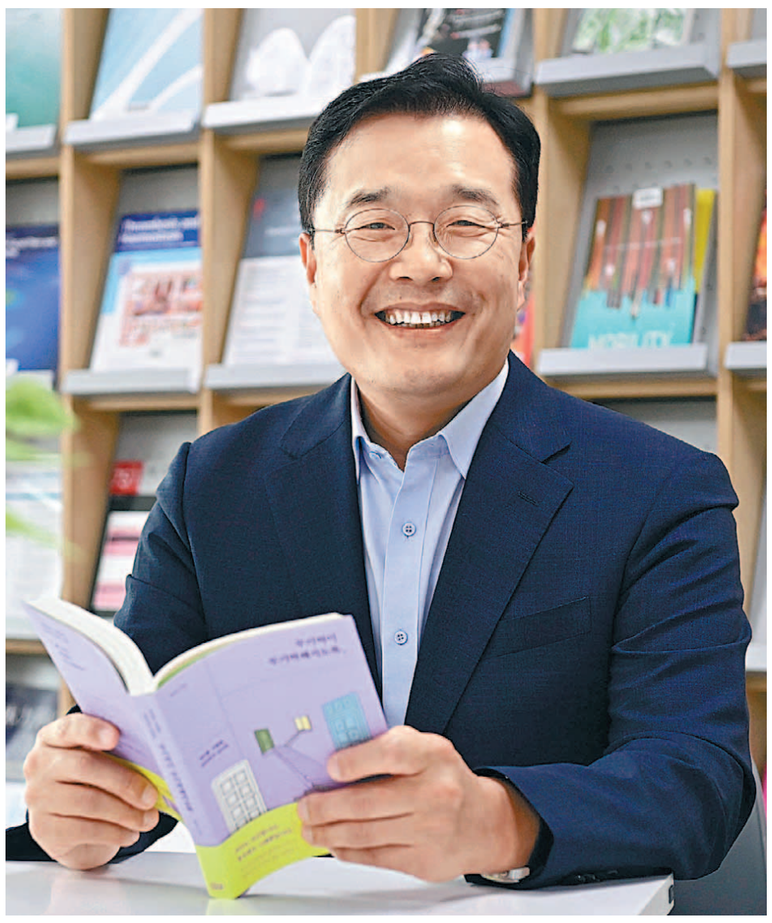
'무기력을 무기력하게' 저자 한창수 고려대 의대 교수 인터뷰

"일상의 작은 루틴 실천…무기력 극복 첫걸음"

"무기력에 대한 다양한 논의 다뤄
코로나 이후 피곤하다는 사람 증가
교류가 줄어들며 삶의 루틴 깨져
멘탈 뿐 아니라 체력관리도 중요"



▲'무기력을 무기력하게'


"무기력에 대한 막연한 위로의 말보다 스스로를 객관적으로 돌아보고 셀프 처방전을 내리는 데에 도움을 주고 싶었다"는 한창수 교수가 고려대 의과대학 도서관에서 자신의 책을 펼치며 활짝 웃고 있다.
주현희 기자 teh1147@donga.com

어느새 햇수로 2년째인 코로나19 상황. '언택트'란 키워드를 중심으로 일상의 많은 부분이 달라졌다. 삶의 변화를 반영한 각종 신조어 중 유독 공감을 얻는 말이 '코로나 블루'다. 코로나19 시대를 살며 "피곤해 하기 싫고, 해도 안 될 텐데 뭐하러 해"라는 자포자기의 무력감을 많은 이들이 느낀다.

한창수 고려대 의대 정신건강의학교실 교수는 요즘 우리 사회의 집단적 무기력에 주목해 이를 분석하고 해법을 제안한 책 '무기력을 무기력하게(알에이치코리아 발간)'를 냈다. 고려대 의대 도서관에서 한창수 교수와 '코로나 시대'의 불청객, 무기력을 이겨낼 방법에 대해 이야기를 나누었다.

●'위로'보다 극복 위한 '현실적 조언'

한 교수는 고려대에서 의학 석·박사, 2007년 미국 듀크대에서 임상연구디자인 보건과학 석사를 받았다. 고려대의료원 부교수를 거쳐 2012년부터 의과대학 교수로 재직하고 있다.

주요 전공은 우울증 및 울분(스트레스), 치매로 2016년부터 2018년까지 보건복지부 국가건강임상연구 우울증 치료 임상연구를 수행했다. 2017년과 2018년에는 다국적 제약사 얀센과 자살시도자 대상의 자살충동 억제제의 국제 3상 임사연구를 맡았다. 현재 국가건강영양조사 및 국가검진 우울증 평가도구의 한글판 개발 및 자문위원을 맡고 있다.

특히 TV 시청자에게는 KBS1 '명견만리'와 '생로병사의 비밀', jtbc '차이나는 클라스' 등의 프로그램에서 멋진 강의와 조언을 통해 친숙한 얼굴이다. 이렇게 20년 넘게 사람의 마음과 정신을 연구한 그가 무기력이란 주제로 책을 쓴 이유는 무얼까.

"코로나 이후 병원에 온 사람을 보면 우울증이나 PTSD(외상후스트레스장애), 공황장애 등 다양하지만 공통적인 징후가 하나 있다. 바로 '피곤하고 의욕이 없다', '업무 퍼포먼스가 떨어진다' 등이다. 실제로 우울증이라고 병원에 오는 경우는 10% 정도다. 대부분 기운없다, 피곤하다는 증상을 호소한다."

-마음을 달래는 위로나 힐링을 예상했는데, 그보다는 자기 상황을 객관적으로 보는 접근인 것 같다.

"환자를 병원에서 매일 접하는 의사로서 그냥 '네 탓 아니야', '곧 괜찮을 거야'하고 토닥거리기만 하는 것은 직업적으로 무책임하다고 생각했다."

-코로나 시대 무기력은 시대적 현상인가 아니면 사회나 현대인에 내재된 문제가 코로나라는 방아쇠로 표출된 것인가.

"후자에 더 가깝다. 사회가 개별화, 개인화되면서 사람과의 만남이 줄고 교류에 대한 중요성이 낮아졌다. 그런데 코로나가 혼자 모든 걸 해결하는 상황을 당연하게 만들었다. 코로나 사태 초반 노인들이 많이 찾아왔다. 복지센터나 경로당, 가족모임을 통해 노화를 버티던 삶의 루틴들이 코로나로 인해 깨진 것이다. 직장인이나 청년들도 사람을 만나거나 술을 마시며 수다를 떠는 등의 기제가 없으니 대신 정신과 치료를 찾는다. 역설적이지만 코로나로 인해 정신과의 문턱이 많이 낮아졌다."

-교수님은 인생에서 심각한 무기력을 경험했을 때 어떻게 극복했는지.

"대학 2학년이 지나던 스무 살 무렵이다. 당시 하늘이 온통 잿빛으로 보이고, 사람도 만나기 싫어 꼭 할 일만 하면서 혼자 있었다. 근처 서점에서 손에 잡히는 책들을 그저 많이 읽고, 시내를 많이 걸었다. 일종의 사회적 철수(retreat)를 하는 기간이었다. 요즘에도 책과 영화를 많이 본다. 특히 저녁 때 아내와 동네를 걸으며 대화하고 마음을 나누는 것이 가장 익숙하면서 편한 무기력 방지법인 것 같다."

-SNS 등을 보면 '인싸(인사이더)'나 '아싸(아웃사이더)'처럼 남의 시선으로 자기 존재를 확인하려는 경향이 더 무기력을 부르는 것 같다.

"행복한 사람은 과거의 나와 지금의 자신을 비교한다. 다른 사람과 비교하지 않는다. 지금 우리는 많은 상황을 남과 비교한다. 하이퍼커넥션으로 다양하게 노는 것 같지만 결국 비교되는 패러다임은 한둘이다. 2000년 대 초반 외국논문에서 다룬 행복한 나라에 북유럽 국가가 많았다. 모두 개인주의가 발달한 나라들이다. 다만 우리는 지금 시간이 좀 필요하다. 현재는 일종의 과도기다."

●몸과 마음의 강화를 통한 셀프 치료

-'무기력은 몸이다'를 보면 굉장히 구체적인 실천법(운동, 식이요법 등)을 다루었다.

"무기력은 멘탈 못지않게 피지컬 관리도 해야 한다. 짜증, 업무 퍼포먼스 저하, 피곤 등은 체력이 떨어지거나 건강이 나빠진 것이다. 체력이 떨어질수록 번아웃 확률도 높아진다. 실제 병원에서도 건강 이야기를 많이 하고 체력관리를 주문한다."

-현재 준비 중인 책이 있다면

"아직 구상 정도만 있는데 이번 책의 후반부에서 다룬 '정신 바짝 차려 루틴 만들어 시작하세요"라고 한 내용으로 뇌과학이나 정신과학적인 부분, 조직과 사회학적인 부분도 다루고 싶다. 현재는 전두엽에 구상을 올려놓고 이런 저런 생각과 책을 읽고 숙성을 하면서 서서히 준비 중이다."

한창수 교수는 인터뷰를 끝내며 "무엇이든 일상의 루틴을 만들어 작은 일이라도 실천하자"는 실천과제를 강조했다.

"무기력을 극복하는 첫걸음이니 힘들다고 아예 아무 것도 하지 말 것이 아니라 지금 생각날 때 어떤 작은 일이라도 꾸준히 매일 하는 것을 시작하세요."

김재범 기자 oldfield@donga.com

●한창수 교수

▲1968년생. 고려대 의대 졸업. 동대학원(석·박사)과 미국 듀크대(석사)에서 학위
▲현 고려대 의과대학 정신건강의학교실 교수, 고려대의료원 대외협력실장.
▲대한노인정신의학회 학술이사, 대한정신약물학회 연구윤리이사, 우울증 자문위원, 국가건강영양조사.
▲[주요 저서] '성호르몬과 우울증'(2017), '무조건 당신편-외상후 성장의 심리학'(2020), '무기력이 무기력해지도록'(2021)

건강올레길 | 우리동네 주치의의 건강학

치과 임플란트, 환자 따라 맞춤치료 해야

음식 섭취를 위한 저작기능부터 발음까지 일상에서 중요한 역할을 하는 치아에 충치, 치주질환 등 구강질환이 발병하면 심할 경우 치아를 상실할 수 있다.

구강질환으로 치아를 상실할 경우 선호하는 대안 중 하나가 임플란트 치료다. 임플란트는 인공치근 식립 후 인공치아 보철물을 연결해 자연치아를 대체하는 치과 시술이다. 최근 건강보험 혜택 등으로 비용 부담이 줄어 치료접근성도 높아졌다.

임플란트 시술은 자연치아와 흡사한 심미성과 저작력 구현이 가능해 선호도가 높은 치과 치료 중 하나다. 하지만 체계적인 검사와 치료 계획 수립이 필수적이다. 특히 시술 전 환자마다 각기 다른 잇몸뼈의 치밀도와 두께, 신경 위치 등을 꼼꼼하게 고려해야 한다.

뿐만 아니라 식립 방법이 다양하기 때문에 CT나 기타 치과 장비 등으로 여러 가지 요소를 종합적으로 분석한 후 진행하는 것이 바람직하다. 환자 구강구조가 어떠한 형태를 띠고 있는지 정확하게 파악하기 위한 면밀한 구강 내 진단이 필수적이다.

만약 임플란트 치료를 계획하고 있다면 전문의와 충분한 상담을 거쳐 신중하게 진행하는 것이 중요하다. 병원을 선택할 때는 해당 의료기관이 체계적인 사후관리를 제공하는지, 정품 임플란트를 사용하는지 등을 꼼꼼히 따져봐야 한다.

임플란트 치료가 성공하려면 환자 스스로의 관리 노력도 뒷받침되어야 한다. 수술 직후에는 딱딱한 음식물 섭취를 자제하고 치과에서 권하는 관리법과 양치법에 따라야 한다. 또한 꾸준한 검진을 통해 치아건강 관리를 꾸준히 이어가는 것이 좋다.



양주 옥정아트치과 **박주현** 원장

제약바이오협, AI 신약개발 교육플랫폼 LAIDD 오픈

한국제약바이오협회의 인공지능신약개발지원센터는 AI 신약개발 온라인 교육 플랫폼 LAIDD를 개설했다. 인공지능 기술과 화학정보학, 생물정보학, 제약, 의료 등 관련 분야의 기초 지식 및 응용 기술을 습득하고 정보를 교류하는 전문 플랫폼이다. 교육은 기초, 중급, 고급 등 과정별로 선택이 가능하다. 현재 화학정보학 개론(김동섭 KAIST 교수) 등 150시간의 강의를 갖추었다. 강좌별로 80% 이상 수강하면 한국제약바이오협회 명의의 이수증을 발급한다.

편집 | 신하늬 기자 mythuki@donga.com

박경호의 운수 좋은 날

9월 16일 (목) 음력: 8월 10일 문의 : (02) 812-1201, 도원학당

쥐 행운색:흰색 길방:서	**소** 행운색:적색 길방:남	**호랑이** 행운색:적색 길방:남	**토끼** 행운색:검정 길방:북	**용** 행운색:적색 길방:남	**뱀** 행운색:노랑 길방:중앙
오늘은 묘일로서 토끼의 날이다. 나의 운기가 쇠해서 시류에 맞지 않을 때에는 재빨리 물러나는 것이 최상의 방도이다. 무리하게 뚫고 나가려 하지 말고 쇠운이 지나가기를 기다려야 한다. 잠시 물러서서 다음 기회를 기다려야 할 때이다.	지금은 얼마든지 일을 맡아도 순조롭게 해나갈 수 있는 때이다. 일하면 할수록 주위로부터 인정받고 큰 보상을 받을 것이다. 고통을 받던 사람도 이제부터는 상승일로에 있다. 자신 있게 밀고 나아가라. 내가 당할 수도 있는 날이다.	사리사욕을 떠나 정의를 관철해 갈 것, 자기 기반을 굳게 닦고 실행할 것, 가급적 폭력은 피하라. 모든 일에 과감하게 나아가지만 자기의 능력 이상으로 일을 벌이면 실패하기 쉬운 때이다. 의외의 금전수익이 있어도 나누어 가져야 할 것이다.	운세는 좋은 때이며 직감에 호소하여 민첩하게 행동하면 효과를 본다. 첫 인상에서 좋게 느껴진 것은 반드시 성공할 것이다. 오늘의 기운은 인간의 감각이 발동하는 날이므로 연애문제가 일어날 수 있고 하는 일이 허사로 끝나기 쉽다.	귀인의 도움으로 명예와 재물이 따르며 문서적인 문제도 자신의 소신대로 이루어질 것이다. 이성간에도 지금까지의 지연상태가 급변하여 원하는 상태로 돌입하며 좋은 인연을 맺게 될 것이다. 너무 서두르지 말라.	과욕을 부리지 않는 상태라 하더라도 문서 및 서류로 인한 주위의 반목과 질시의 분위기가 초래 되며, 정신적 불안감 또한 조성되므로 명예나 이익의 추구보다는 이전의 안정 상태를 유지하도록 힘써라. 실리를 챙기려 하는 날이다.
말 행운색:청색 길방:동	**양** 행운색:적색 길방:남	**원숭이** 행운색:노랑 길방:중앙	**닭** 행운색:검정 길방:북	**개** 행운색:적색 길방:남	**돼지** 행운색:청색 길방:동
앞으로 운이 좋아지는 때이나 모든 일에 지나치기 쉬우므로 새로운 일을 시작 할 때는 충분히 앞날을 고려하여 행하여야 한다. 급속히 성하고 곧 쇠하는 경향이 있어 시기를 보는 바가 민감해야 한다. 반복적인 일로 피곤한 날이기도 하다.	잠시 물러서서 다음 기회를 기다려야 할 때이다. 마음이 안정되지 않으므로 미련 있는 일이라도 과감하게 손을 떼는 것이 나중에 손해가 적다. 무슨 일이든 앞장서지 말라. 욕심을 부리면 큰 재난이 온다. 서두르지 말고 서서히 행동하라.	소원하는 일이 현재는 이루어지지 않겠으나 조금만 더 기다린다면 거의 성취되겠다. 먼 곳의 여행은 급한 일이 아니면 보류하는 것이 좋겠다. 손재수가 있으니 도난에 주의하고 도장과 문서를 조심하라. 일확천금을 노리는 날이다.	썰물의 배는 물이 차지 않으면 움직일 수가 없다. 시기가 올 때까지는 체념하고 기다려야 할 때이다. 태연하고 여유 있는 마음으로 차분히 노력해서 현재의 지위를 지켜나가는 것이 무엇보다 중요하다. 돼지띠를 만나 자문을 구하면 좋겠다.	산기슭에 연못이 있고, 그 연못을 낮춤으로써 산은 보다 높아지는 것이다. 손해를 보면서 얻으며, 자기를 희생하여 눈앞의 작은 이익을 버리고 먼 미래를 차지하는 것이 중요하다. 음악이나 영화감상 등을 통한 휴식이 도움 되겠다.	계획을 실천으로 옮길 수 있는 계기가 조성되며 직업이나 학업을 통해 보다 확고한 자신의 기반을 구축해야 하는 시기이다. 매사에 적극적인 자세로 임했을 때 소기의 목적을 달성할 수 있을 것이다. 출장근무가 잘 성사되겠다.

오늘의 날씨 16일(목)

서울 0/0	인천 0/0	춘천 20/0	
18 / 29	19 / 28	16 / 27	
강릉 60/30	대전 20/20	전주 20/80	
18 / 25	19 / 27	18 / 28	
광주 60/60	대구 30/60	부산 60/60	
20 / 27	19 / 26	22 / 26	
창원 70/80	제주 80/90	지역 강수 확률 (오전/오후)	
20 / 26	24 / 26	날씨 최저 최고기온℃	

스포츠동아 The sportsdonga 제3665호
발행인·편집인 이인철 편집국장 연제호 사업총괄 김상수 광고국장 이승욱
편집부장 안도영 스포츠부장 정재우 엔터테인먼트부장 이정연
산업경제부장 양형모 사진부장 고종철 인쇄 동아일보사
광고문의 02-361-1612 구독신청 1588-2020 FAX 02-361-1617
www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 충정로 29
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (일간) 2008년 3월 24일 창간
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다. 구독료 : 한달 12,000원, 1부 700원
대표전화 02-361-1610 제보·투고 02-361-1616 sol@donga.com