

정보 마당

분노를 잘 대처하지 못하는 청소년은 비만해지기 쉬워

화를 잘 내는 청소년은 나중에 건강에 이상이 올 수 있다는 연구 결과가 미국 연구진에 의하여 제시되었다.

연구진은 미국 샌프란시스코에서 열린 미국 심장협회 연례 정기 모임에서 “화를 잘 다스리지 못하는 청소년은 체중이 증가하기 쉬우며, 화를 애써 억제하는 청소년도 건강에 좋지 않을 수 있다”고 발표하였다. 체중이 증가하면 일반적으로 심장 질환 및 당뇨 질환이 나타날 가능성이 증대된다.

미국 텍사스주 휴스턴시 텍사스 대학 보건소 소속 의사들은 3년 동안 14세~17세 청소년 160명을 대상으로 화를 어떻게 잘 다스리는지를 측정하기 위하여 여러 가지 심리 테스트를 실시하였다. 이 결과, 화를 잘 조절하고 화가 났을 때 적절히 행동하는 청소년일수록 체적 질량 지수가 낮은 경향이 있는 것을 발견하였다. 그리고 화를 억제하거나 이성을 잃을 정도로 화를 잘 내는 청소년일수록 체중이 과다한 경향이 있는 것도 발견하였다.

연구를 주도한 William Muller 교수는 “분노 감

정을 적절히 처리하지 못하는 청소년일수록 체중이 과다한 경향이 있는 것이 발견되었다. 즉 분노 감정을 적절히 처리하지 못하는 청소년은 폭식을 하는 경향이 있어 체중이 증가하고 이로 인하여 이른 나이에 심혈관 질환을 가질 가능성이 높아진다.”라고 하였다.

Muller 박사는 이번 연구 결과가 의사들에게 시사하는 바가 크다고 하며 “우리 연구진은 아동의 건강을 위해서 그저 단순히 아동이 섭취하는 음식 및 운동 여부를 확인하는 것보다 심리적 상태를 널리 살피는 것이 더 중요하다.”고 주장하였다.

영국 “분노 대처”협회의 Mike Fisher는 많은 청소년들이 분노를 다스리는데 문제가 있다고 부모들이 보고하고 있는 실정이라고 밝히며 “화를 잘 다스리지 못하는 청소년 대부분은 아직 체중이 과다하기보다는 날씬한 편이다. 그러나 성인의 경우는 이와 사정이 다르다. 대부분 성인의 경우, 분노 감정 자체를 삭이기 위하여 폭식을 한다.”고 하였다.

출처 : BBC News, 2004년 3월 6일