

심장병에 걸리는 성격이 따로 있다

A형 B형

박 태 균 중앙일보 식품의약전문위원

A형·B형 하면 대부분 혈액형을 떠올린다. 그러나 성격에도 A형과 B형이 있다. 일종의 심리·성격형이다.

미국의 심장학자 메이어 프리드만과 레이 로센만은 1974년 'A형 행동과 심장(Type A behavior and your heart)'이란 책을 펴냈다. 이 책에서 이들은 A형을 심장병에 걸리기 쉬운 유형으로 분류했다.



A형은 TV 드라마 '하얀 거탑'의 장준혁과 같은 유형이다. 이들은 늘 시간과 경주를 벌인다. 매사에 조금해하고 짜증·분노를 잘 내며 금세 달아오르고 경쟁심이 강해 타인을 적대적으로 바라본다. 자신의 말은 빠르게 하지만 남의 얘기를 다 들어줄 여유를 갖지 못하고 중간 중간에 끼어든다. 긴장을 풀고 편안히 쉬는 일이 거의 없으며 동시에 여러 일을 하려 든다. 신문을 보면서 아침 식사를 하는 동안에도 그의 머릿 속에서는 그날 해야 할 일까지 꼼꼼히 챙긴다.

반면 B형은 수동적이고 주변 여건에 대해 잘 순응한다. 목표가 있지만 설령 목표를 이루지 못해도 좌절하지 않는다. 그보다는 목표를 향해 노력해온 과정에서 '뭔가 얻은 게 있다'며 매사를 긍정적으로 본다. 흑백논리에 갇혀 있지 않고 경쟁보다 협력을 중시한다. 다른 사람과 좋은 인간 관계를 유지하려고 한다.

A형 성격인 사람은 열정적이고 추진력이 있다. 직장·학교에선 의욕적으로 업무를 하고 적응을 잘하는 사람으로 비춰진다. 동료·부하 직원 등 다른 사람에게 스투레

스를 전가해서 본인은 스트레스가 거의 없을 것이라는 주변의 평가까지 받게 된다.

A형 성격은 대부분 자신이 스트레스를 심하게 받고 있다는 사실조차 잘 인식하지 못한다. 그러나 알고 보면 스트레스를 엄청 많이 받는 유형이다. 잠을 잘 못자고 가끔 가슴이 두근거리는 것은 이래서다. 이처럼 교감신경이 흥분된 상태로 오래 생활하면 심신이 지치게 된다. 그러면 일의 효율이 떨어지면서 오히려 업무에 뒤처지게 된다.

A형인 사람이 자신의 목표를 이루지 못하면 더 심하게 좌절한다. 신체적으로는 뒷목과 어깨 근육이 수축돼 두통·어깨 통증이 유발된다. 소화불량·위염·가슴 답답함·가슴이 두근거림·호흡 곤란·발한 등이 이들이 흔히 호소하는 증상이다.

프리드만과 로센만은 3,000명의 건강한 중년 남성을 8년 6개월간 추적 관찰했다. 여기서 A형 성격을 가진 사람이 B형 성격의 소유자에 비해 심장병에 걸릴 위험이 2배나 높은 것으로 밝혀졌다. A형 성격에다 골초라면 심장병 발생 위험이 7배나 증가한다. 미국심장협회(AHA)는 1981년 A형 성격 소유자가 심장병 발생 위험이 높다고 공식적으로 경고했다.

A형 성격의 여성도 크게 늘고 있는 추세다. 여성의 사회활동이 증가해서다. 최근 여성 심장병 환자가 급증한 것은 A형 성격 여성의 증가와 관련이 있다는 주장도 나왔다.

A형은 아니지만 A형처럼 심장병에 걸리기 쉬운 성격도 있다. 이들은 타인에 대한 배려·이해가 깊지만 지나치게 다른 사람의 눈치를 보고 자신의 약점이 노출되거나 실수할까 봐 전전긍긍하는 성격의 소유자다. 이들은 생각이 많아서 우유부단해 보인다.

주변 사람들로 부터는 '사람 참 좋다'는 평판을 받는다. 그러나 이런 칭찬에 의한 만족감은 잠시 뿐이다. 대부분의 시간은 긴장·불안 상태다. 자신도 모르게 주위의 반응을 늘 의식하며 살다 보니 작은 일에도 가슴이 두근거리고 잘 놀란다.

이런 성격의 소유자도 A형과 마찬가지로 교감신경이 흥분된 상태다. 증상이나 불편감도 A형과 거의 같다. 이런 성격으로 오래 지내면 혈압이 올라간다. 심장병·뇌졸중 등 혈관 질환에 걸리기 쉬워진다.



스트레스는 흔히 '욕조 안의 물'로 비유된다. 스트레스의 양(물)보다 이를 수용하는 사람의 자세(욕조)가 더 중요하다는 것이다. 만약 욕조의 크기가 아주 크다면 좀처럼 물이 밖으로 흘러나오지 않을 것이다. 실제로 각자의 성격은 스트레스성 질환의 발병에 큰 영향을 미친다. 경제적 어려움을 엄청난 좌절로 받아들이는 사람과 발전을 위한 약간의 진통으로 여기는 사람은 스트레스와 질병에 대한 저항력이 천양지차다.

십이지장궤양을 예로 들어보자. 이 병은 화를 잘 내는 사람에게 흔하다. 이 병 환자 중에는 자신이 타인으로부터 무시당하거나 이용당하고 있다고 생각하는 사람이 적지 않다. 이들은 이런 불만을 외부로 드러내지 않고 보통은 가슴 속에 묻어둔다. 이때 위산이 흘러나와 위나 소장벽을 헐게 해 궤양이 생긴다.

질프전 때의 사례도 시사하는 바가 크다. 당시 이스라엘 국민의 심장병 사망률은 다른 해보다 높았다. 이라크가 이스라엘을 향해 미사일을 쏘겠다고 밝힌 것이 이유였다. 실제 미사일은 발사되지 않았지만 '욕조'가 작은 사람에겐 엄청난 스트레스였던 셈이다.

스트레스를 받지 않고 살 수는 없다. 가벼운 스트레스는 삶의 자극제도 될 수 있다. 스트레스를 줄이려면 첫째, 하루에 30분 정도는 자신이 해야 할 과제와 생각으로부터 벗어나서 심신의 '이완 시간'을 가져야 한다. 이때는 가급적 생각을 비우고 뜨거운 목욕을 하거나 음악을 듣거나 감성을 느끼게 하는 책을 읽으면서 휴식과 재충전을 하는 좋다.

둘째, 목표를 너무 무리하게 잡지 말아야 한다. 실수를 하거나 일이 자신의 의도대로 추진되지 않는다는 생각이 들면 현재의 시점에서 자신이 성공적으로 수행하고 있는 리스트를 작성해 보는 것이 효과적이다.

셋째, 자신이 해야 할 과제들과 복잡한 생각들을 노트에 적는다. 또 부담스럽게 느껴지는 일들을 중요한 정도에 따라 우선순위를 매겨본다. 그러면 일에 대한 중압감이 줄어들고 조금은 수월하게 느껴질 것이다. 당연히 업무 처리 능력도 올라간다. 🌈