

건강 칼럼

불면증, 수면장애 치료로 우울증까지 동반되는 것 막아야

직장인 박모(46세)씨는 직장에서 많은 업무로 인해 스트레스도 많이 받았고...



이 원 우
헤이리힐의원 원장

다면 불면증으로 체크하고 치료해야 한다. 흔한 불면증 원인으로는 지나치게 예민하거나 걱정이 많은 성격적 이유...

른 문제를 야기하는 경우가 적지 않다. 우울증 역시 최근 증가하고 있는 대표적인 정신질환 중 하나이다.

사물에 대해 부정적이고 열세적인 가치관만을 내리는 경우가 잦고, 평소에도 보이지 않던 위화감이 드는 말과 행동을 하는 경우가 보인다...

우울증 테스트를 위해서는 미국정신의학회에서 제시하는 DSM-5 진단 기준 등을 통해 약식으로 체크해볼 수 있으나, 의료기관에 내원하여 진단, 검사, 상담을 받는 것이 좀 더 정확하게 내 상태를 점검해볼 수 있다.

특히 청소년 우울증의 경우는 집단에서의 따돌림, 간절히 원했던 일에서의 실패, SNS 등을 통해 타인과 자신을 비교하는 것 등에서 기인하는 경우가 많다.

상담을 하면서 그들의 이야기를 듣게 되지만, 결국 그들이 진짜 자신의 상태를 이해시키고 위로받고 싶은 대상은 친구나, 상담자, 의료인 이라기 보단 보호자인 경우가 많다.

독자재언

함께 예방해가는 젠더폭력

젠더폭력이란 사회적, 문화적 측면에서 서로 다른 정체성과 가치관으로 인해 남녀사이에서 갈등이 생기고, 이러한 갈등으로 자신과 다른 상대방의 젠더(性)에 대한 혐오로...

있지만, 무엇보다 경찰의 역할 못지 않게 국민들의 호응과 동참이 더욱 절실하다. 주변에서 젠더폭력에 노출된 피해자 발견 시 신고와 보호, 범인발견 시 제보, 범죄예방환경 조성 등 국민 여러분의 소중한 관심과 도움이 우리 경찰의 젠더폭력 근절활동에 큰 힘이 될 것이다.

치성희 무주경찰서 순경

구독 · 광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

알링턴 무명용사 추모 묘역, 100년 만에 공개



9일(현지시간) 미 버지니아주 알링턴 국립묘지에 있는 원형 기념관에서 크로족이 공연하고 있다. 1921년 11월 11일 제1차 세계대전 중 프랑스에서 희생된 신원 불명 미군 4명의 시신을 인장하면서 시작된 알링턴 국립묘지 무명 용사 추모 묘역이 100년 만에 일반에 공개됐다.

사설

전주시내버스 운전원 한복데이

전주 시내버스 운전원 한복데이가 눈길을 끌고 있다. 지난 9월 추석 명절 때 전주 시내버스 운전원과 마을버스 운전원들은 생활 한복을 입고 운전대를 잡았다.

실제로 추석 당일인 9월 21일에 운전원 130여 명이 생활 한복을 착용하고 버스를 운행하는 한복데이를 운영했다. 한복데이는 지난 설에 이어 2번째 열렸다.

한복데이는 전통과 문화도시 전주의 버스 운전원들이 우아하고 단아한 한복을 입고 고객들에게 감동 서비스를 제공하고자 마련된 것이다.

시내버스 5개사와 마을버스 1개사 운전원 660명 중 약 20%의 운전원들이 참여했다. 한복을 갖고 있는 운전원들은 본인의 한복을 착용하고 운전했다. 한복이 없는 운전원들은 회사를 통해 한복을 빌려 동참했다.

이번 행사는 코로나19로 인해 가족 간의 교류가 줄고 명절 분위기가 다소 침체된 가운데 이뤄졌다. 한복을 착용하고 근무하

는 운전원들 덕분에 시민들에게 추석 분위기를 선물한 셈이다. 이용객들에게는 따뜻한 마음을 전달할 수 있는 기회가 됐다. 귀성객들은 운전원들이 한복을 예쁘게 차려 입을 걸 보고 깜짝 놀랐다.

혼자가 아니라 많은 기사님들이 한복데이 행사를 했다니 남다른 기분이 들었다고 했다.

명절 분위기가 물씬 난데다 배려심까지 느껴져 기분이 좋았다고 말했다. 운전원들은 "한복을 입고 운전대를 잡으니 정이 넘쳐난다"고 말하기도 했다.

특히 "추석 때 쉬지 못하고 시내버스를 몰아야 하지만 한복을 입고 일하니 기분이 새롭습니다. 시민들과 고향에 오신 귀성객들께서도 보기 좋으며 반겨주셨어요."라고 말했다.

물론 한복 차림으로 운전을 하면 불편한 점도 있을 것이다. 그러나 마음가짐이 남달라지고 즐거운 마음으로 근무할 수 있을 것이다. 한복데이에 자발적으로 동참한 한 운전원들이 늘어나기를 바란다.

진달래학교 전국 시화전 특별상

최근 진라북도 원주군 진달래 학교가 전국 시화전 특별상을 수상해 관심을 모았다.

실제로 늦가을 한글 열정을 불태우고 있는 원주군 진달래학교 여선생 3명이 '2021년 전국 성인 문예 교육 시화전'에서 수상 영광을 거머쥐었다.

교육부와 국가평생교육진흥원이 주관한 올해 주제는 '달자에 담은 희망의 여정'이었다. 이번 대회에는 전국에서 1만 명이 넘는 문예 학습자가 참여했다. 특히 이 대회는 원주군에서 특별상 2명, 진라북도 지사상 1명이 수상의 영예를 안았다.

한국교육원공제회 이사장 특별상에는 < 애상 바치네 > 를 쓴 이옥지(교산면.85) 어르신, 유네스코 한국위원회 사무총장 특별상에는 < 할매 학생 > 을 쓴 홍정자(봉동읍.76) 어르신, 진라북도 지사상은 신유리(교산면.70) 어르신이 각각 수상자로 결정됐다.

어르신들은 모두 코로나로 공부 못하는 답답한 마음을 글로 썼다. 그런데 이렇게 상까지 받

았다며 모두 즐거워하고 있다. 제10회 전국 성인 문예 교육 시화전 수상작은 올해 말까지 국가 문예 교육센터 홈페이지 온라인 전시회를 통해 관람할 수 있다.

배움에는 나이가 상관없이 없다. 우리 주변에는 아직도 한글을 모르는 어르신들이 상당히 많다. 공부를 하고 싶어도 주위 환경이 공부를 할 수 없었던 세대들이었기 때문이다.

늦게라도 한글을 깨우치고 공부를 할 수 있는 환경이 조성된 것은 매우 다행스러운 일이다. 배움에 대한 열의에 가득 찬 어르신들을 보면 누구나 저절로 존경스러운 생각이 들게 마련이다.

이들은 모두 노익장(老益壯)을 유감없이 실천하는 장본인들이다. 전국 성인 문예 시화전 수상을 진심으로 축하드린다.

원주군 뿐 아니라 모든 지자체는 앞으로 문예 교육을 적극 지원하기 바란다. 원주 진달래 학교의 무궁한 발전을 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large graphic advertisement for '전주매일' featuring a stylized boat on waves and the text '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지'.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일