

건강 칼럼

젊은층도 안심할 수 없는 '알코올 중독' 제대로 알고 치료해야

고된 일상을 마치고 친한 친구와 또는 혼자서 즐기는 한 잔의 술은 스트레스 해소에 도움이 될 수 있다. 다만 이러한 날들이 계속 반복되거나, 한 번에 마시는 술의 양이 지나쳐 일상생활에 지장을 초래하게 되면 알코올 중독을 의심해 볼 수 있다.

알코올 중독은 본인뿐만 아니라 주변 사람은 물론 사회에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 대표적인 정신건강 문제이다. 대부분 알코올 중독증이 중장년층 남성에게 해당되는 것으로 알고 있지만 최근에는 20,30대 젊은 층에서도 알코올 중독증 환자가 늘고 있는 추세다.

이러한 원인은 최근까지 이어진 코로나19로 인한 사회적 고립과 취업난 등의 어려움으로 쌓인 스트레스를 해결하는 방법으로 많은 수의 젊은이들이 '음주'를 선택한데 있다.

알코올 중독은 술에 의존된 상태로, 쉽게 말해 음주의 쾌감에 중독된 상태를 말한다. 허용되는 양 이상의 음주를 하여 개인



조 현 식
성모연정신건강의학과 원장

의 건강이나 사회적, 직업적 기능의 장애가 있음에도 불구하고 스스로 통제가 어려워 음주를 계속하는 경우다.

알코올 중독의 진단은 술에 대한 조절 능력이 있는지, 심리 사회적 기능 즉, 가족관계, 대인관계, 직업수행능력 등이 얼마나 잘 유지되고 있는지, 술에 대한 생리적인 반응 (내성, 금단증상) 등을 종합적으로 고려하여 판단할 수 있다. 알코올 중독을 판단하는 내성은 같은 양의 술로 원하는 효과를 낼 수 없고, 이전과 같은 효과를 내기 위해 술의 양이 점점 늘어나는 것을 의미한다. 더불어 '금단증

상'은 술을 많이 마시던 사람이 갑자기 술을 중단했을 때 손이 떨리거나, 불안, 초조 등의 정서적 증상과 간질 또는 환각 등의 증상이 나타나는 것을 말한다.

다만 알코올의 과다 또는 부적절한 소비의 형태가 무조건 알코올 중독과 동일 시 되는 것은 아니다.

적절한 알코올 섭취는 일반적으로 심리적, 신체적 피해를 유발하지 않기 때문에 제대로 된 진단을 위해서는 환자 또는 주변 사람에 의해 판단을 내리기 보다 의료인에게 진단을 받아보는 것이 바람직하다.

알코올 중독 치료는 환자 스스로 극복하기 어렵다. 숙련된 의료를 통한 치료가 반드시 필요하며, 경우에 따라 입원치료가 요구될 수 있다. 무엇보다 알코올 중독은 알코올 의존 증상 이외에 정신의학 문제가 동반되어 있을 가능성이 높기 때문에 전반적인 치료가 필수적이다. 이런 경우 약물치료와 함께 동기강화치료, 인지행동치료 등을 환자에 상태에 맞게 적용해 볼 수 있다.

가벼운 음주는 신체 건강이나 정신건강에 위협을 주지 않지만, 처음보다 마시는 양이 증가하고 전과 비슷한 양을 먹어도 취하지 않거나, 의도했던 것보다 더 많은 양을 장기간 음주하거나, 잠기간 많은 양의 술을 마시다가 갑자기 끊었을 때 불안, 불면, 손떨림, 환각 등의 증상을 보이다가 술을 다시 먹으면 증상이 사라지는 등의 증상이 있다면 알코올 중독에 의한 증상일 수 있어 방치하지 말고 의료기관을 찾아 진단 후 치료를 시작해야 한다.

사설

국회 노란봉투법 통과 문제

합법 노조 활동을 보장하는 노란봉투법(노동조합 및 노동관계조정법 2·3조 개정안) 통과 문제에 관심이 증폭하고 있다. 대법원은 노란봉투법의 다툼을 재판이라 불린 현대차 불법파업 손해배상 소송에서 노조 조합원의 손을 들어줬다. 대법원은 현대차가 전국급속 노조 현대차 비정규직지회 조합원 4명을 상대로 제기한 손해배상 청구 소송에서 원고 일부 승소 판결한 원심을 깨고 사건을 부산고법으로 돌려보냈다.

한편 야당 주도로 분회의에 직화부했던 노란봉투법은 국회 분회의에 상정되지 않았다. 국회법에 따라 규정된 속려기간 30일이 지나지 않았기 때문이다. 야당은 오는 30일 열리는 분회의에서 노란봉투법 부의에 나선다.

한편 '노란봉투법'에 대한 대통령의 거부권 행사 여부에도 촉각이 곤두서고 있다. 대통령은 양곡관리법과 간호법에 대해 거부권을 행사했다. 국민의

힘은 노란봉투법 마저도 대통령에게 거부권 행사를 요구하고 있다.

노조법 2·3조 개정안인 '노란봉투법'은 노조의 파업으로 발생한 손실에 대해 사측의 무분별한 손해배상 청구를 제한하고 있다. '노동3법'은 '근로기준법, 노동조합법, 노동쟁의조정법'을 말한다.

1997년 '노동조합법, 노동쟁의조정법'을 통합하여, '노동조합 및 노동관계 조정법'으로 바뀌어 현재는 노동2법이 맞다. 때로 힘이 없는 근로자는 파업과 쟁의투쟁 등의 방법으로 의견을 관철시키려는 행동을 한다.

이는 '노동조합법, 노동쟁의조정법'에 포함된 합법적 쟁의 행위다. 이 내용 중 일부 독소조항이 있어, 고용자가 근로자를 탄압하는 방법으로 이용한다는 지적이다. 이를 바로 잡자 '노란봉투법'이 등장했다. 법이 정한 노동쟁의의 잠정적 위험 상태를 해소할 때이다.

김경안 당협위원장, 국회 당대표 특별보좌역 임명

국민의힘은 지난 5월에 열린 최고위원회의에서 당대표 특별보좌역으로 김경안 전북 익산시 갑 당협위원장 등 11명을 임명했다. 김경안 당협위원장은 호남 출신으로 30여 년 동안 자신이 속한 당을 지키고 있다.

그는 일찍부터 "새누리당이 선거에서 승리하기 위해서는 전북 등 호남을 끌어안아야 한다"고 수없이 강조했다. 특히 그동안 새누리당은 호남에 대해 진정성 있게 다가가지 못했다고 쓴 소리를 하는 것도 서슴치 않았다.

당내 소개와 활동은 기독교 지키기 혹은 나뉘먹기로 국민들에게 비쳤던 계파 활동을 자제해야 한다고 강조한다. 그는 1995년 제1회 전국동시지방선거에서 민주자유당 후보로 전라북도의회 비례대표 의원에 당선됐다.

이어 1998년 제2회 전국동시지방선거에서 한나라당 후보로 전라북도의회 비례대표 의원에 당선됐다.

2002년 제3회 전국동시지방선거에서도 한나라당 후보로 전라북도의회 비례대표 의원에 당선됐다.

이후 한나라당 전라북도당 위원장을 지냈다. 2012년 제19대 국회의원 선거에서는 새누리당 후보로 전라북도 익산시 갑 선거구에 출마했다. 그러나 현역 지역구 국회의원인 민주통합당 후보에 밀려 낙선했다.

그러나 당시 새누리당으로 출마한 전북 지역 후보 가운데 선거비용 전액을 보전 받은 사람 중 한 명이다. 그 뒤 2014년부터 2018년까지 서남대 총장을 지냈다.

그 뒤 2020년 제21대 국회의원 선거에서 미래통합당 후보로 익산시 갑 선거구에 출마했으나 더불어민주당 후보에 밀려 낙선했다.

그는 남성고, 원광대 행정학과, 원광대 대학원 행정학 석사 및 박사 과정을 졸업했다. 전북도의원, 새단금특별위원, 전문위원, 농어촌공사 상임감사 등을 역임했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

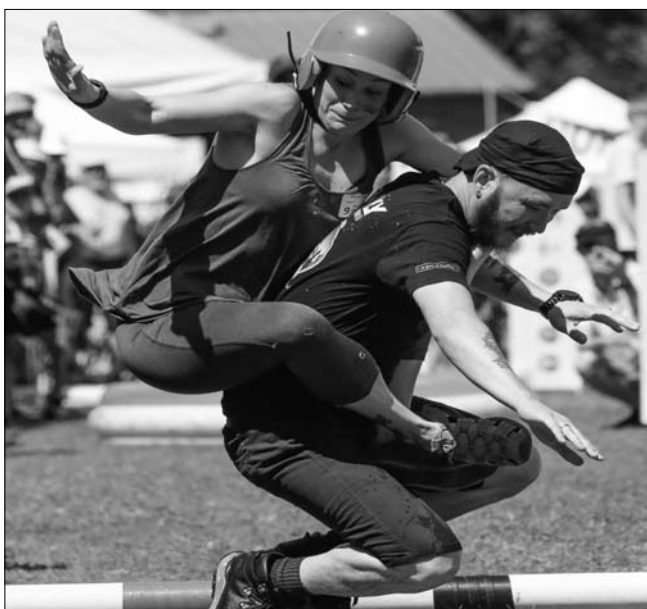
사진으로 보는 지구촌 소식

눈 건강 기금 마련 비행기 끌기 도전 참가자들

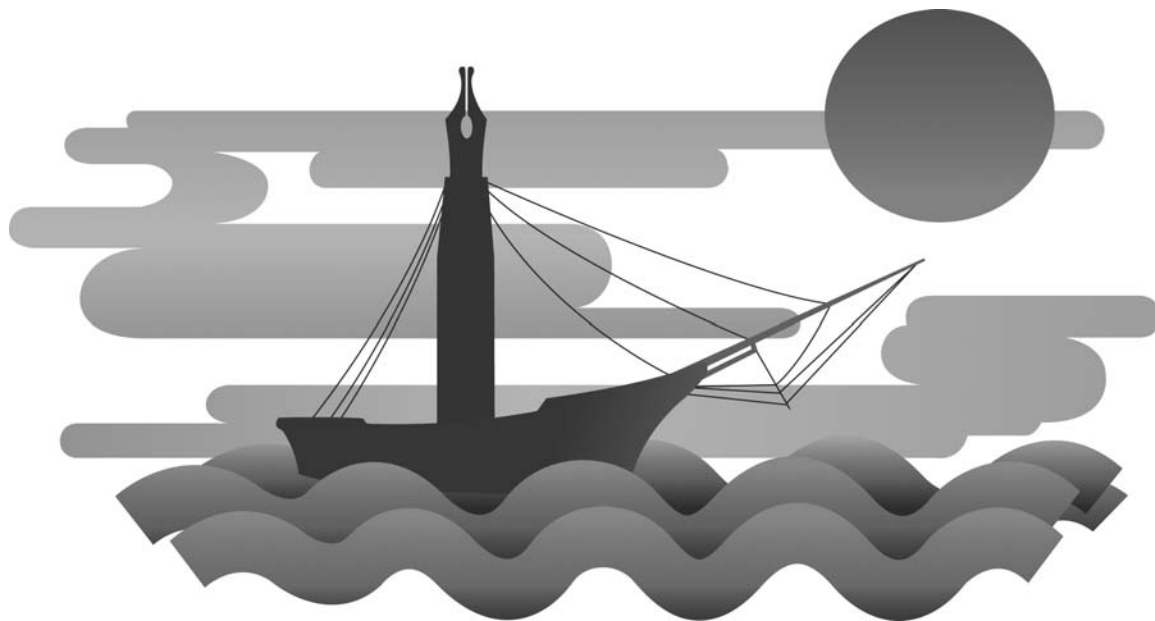


26일(현지시각) 캐나다 브리티시컬럼비아주 밴쿠버 국제공항에서 '눈 건강 기금 마련 비행기 끌기' 행사가 열려 참가자들이 비행기를 끌고 있다. 국제 구호단체 오로비스 인터내셔널이 개발도상국 지역 사회에 필요한 눈 관련 기금 마련을 위해 개최한 '비행기 끌기' 행사에 참가자들은 6만kg이 넘는 보잉757 제트기를 끄는 도전에 나섰다.

"내겐 너무 무거운 당신"



26일(현지시각) 캐나다 브리티시컬럼비아주 버너비에서 열린 '내겐 너무 무거운 당신' 경주 참가자들이 달리는 도중 넘어지고 있다.



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