

건강 칼럼

흔들리는 현대인의 정신 건강, 불안 장애

우리는 급격하게 변하는 사회 속에서 살고 있다. 특히 한국은 '다이나믹 코리아'가 14년 동안 슬로건이었을 정도로, 매우 빠른 속도로 변화하고 있다. 50년의 짧은 시간 안에 고도 성장을 이루어낸 '한강의 기적'의 역사가 살아 또다시 이해할 수 있을 것이다. 의료 기술의 발달, 유통 구조의 변화 등으로 우리는 더 오래, 편리하게 살게 된 반면, SNS의 발달로 서로의 삶도 더 쉽게 비교할 수 있게 되었다. 무한 경쟁, 사회 중산층의 소멸 등 다양한 또다른 문제들도 현대인의 정신건강을 위협하고 있다.

세계보건기구(WHO)에 따르면, 2015년 기준 전 세계 인구의 무려 3.6%가 불안장애를 앓고 있다고 한다. 불안 장애는 1차 의료기관에서 쉽게 환자를 볼 수 있는 질환으로, 요즘은 젊은 2030 세대의 유행병도 증가하는 추세이다. 서양의학적 진단 기준인 DSM-5에서는 주요 불안장애 관련 질환을 범불안장애, 공황장애, 외상후 스트레스장애, 사회불안장애(사회공포증)로 분류하고 있다. 범불안장애는 직장, 학업 등 일상 활동을 방해하거나 불안해하거나 우려하고, 그 기간이 6개월 이상 나타나는 것이다. 바탕 끝에 서 있



송 예 은
송유는한의원 의정부점 진료원장

는 느낌, 피로, 집중력 저하, 근긴장 등이 주요 증상이다. 공황장애는 예상하지 못한 공황발작이 반복적으로 나타나며, 극심한 공포와 고통이 수 분 내에 최고조로 이른다.

발한, 심계항진, 질식할 것 같은 느낌, 복통, 흉통, 감각 이상 등의 증상이 나타난다. 외상후 스트레스장애는 실제적이거나 위협적인 죽음, 부상, 성폭력의 노출 등을 겪, 간접적으로 경험한 후 나타나는 불안장애이며, 사회불안장애는 특정 상황에 노출되는 것을 극도로 두려워하거나 불안해한다.

요즘은 필요하다면 정신과 치료를 받는 것도 괜찮다는 사회적 분위기가 점차 조성되고 있어, 불안장애 등의 약을 복용하는 환자 수가 늘었다. 그러나 문제는 수 년 간 약을 복용하며, 오히려 의존성

이 생기는 경우가 많다는 것이다. 평생 약을 먹지 않으면 일상 생활에 어려움이 생기는 것은 대증 치료에 불과할 것이다.

한의학에서는 불안장애를 경계(驚悸)·정충(怔忡)의 일환으로 대응하며, 같은 불안장애라도 증상, 심리에 따라 여러 유형으로 분류(변증)한다.

쉽게 깜짝 놀라고 불안하며, 호흡이 짧고 가슴이 두근거리는 '새 가슴'인 심담허겁(心膽虛怯) 유형, 적게 먹는데 복부는 팽만하고, 속이 울렁거리고 구토를 하며, 몸과 마음이 답답한 담탁초체(痰濁阻滯) 유형, 손발과 가슴에 열이 오르며, 밤에는 식은땀이 나고, 불면증이 있으며 자도 꿈을 많이 꾸거나, 대변이 건조하거나 소변이 황색이고 맥은 약한 음허화왕(陰虛火旺) 유형 등 다양한 유형이 있다.

요즘은 정신적인 문제가 있으면 양방 의료기관을 우선 찾는 경우가 많다. 그렇게 몇 년을 양약을 복용한후, 증상 호전감이 없어 뒤늦게 한방 의료기관을 찾는 경우가 많다. 양방 의료기관에서 진료를 받았는데 약은 복용하지 않고 있거나, 한방 치료로 대체하기를 원하는 경우, 양방과 한방의 병행 치료를 원하는 경우 등이 있다. 어떠한 경우라도 늦지 않았으며, 증상 유형별 근본 치료를 시행하는 한방 치료를 시작하는 것이 좋다.

한방에서는 한약, 침 치료로 주된 치료 방법으로 사용되고 있다. 민용 처방으로는 소요산(逍遙散), 천왕보심단(天王補心丹), 귀비탕(歸脾湯) 등이 있으며, 불안장애 환자들의 증상 개선에 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 침구 치료로는 백회(百會), 내관(內關), 인당(印堂), 심수(心俞), 간수(肝俞) 등의 할자리가 사용된다.

심신불이(心身不二), 한의학에서는 몸과 정신을 따로 떼어낸 것이 아닌, 하나의 순환 체계로 인식한다. 정신이 건강하지 않은 것도 내 몸의 불건강이며, 마음이 아프도 병원을 가야 한다. 만약 불안한 마음으로 고통받고 있다면, 한방 의료기관에서 전문가와의 상담이 필요할 것이다.

사설

어느 외식업 지부 배달 앱

최근 정부가 소상공인들을 지원하며 수백억 원을 투입해 스마트 상점 사업을 추진했다. 음식점 배달 앱을 개발한다는 명목으로 지역 음식점협회가 응모했고, 3억 원이 넘는 예산이 지원됐다.

해당 배달 앱은 관내 1천여 곳의 음식점이 등록돼 메뉴 확인과 주문, 결제까지 가능하도록 개발됐다.

그런데 회원 가입도 되지 않고, 겨우 다른 방식으로 로그인할 때도 업체 한두 곳을 제외하고는 사용 후기자차 찾아볼 수 없다.

업체가 개발한 스마트폰용 애플리케이션에 직접 주문하고 가게를 방문해 보았다. 그러나 앱이 있다는 사실조차 모르는데, 오히려 어디에서 만든 거냐고 되물었다.

경찰은 이 사업을 따낸 지부와 어울 개발업체 관계자를 검찰에 송치했다. 1천여 개에 달하는 가입 음식점 명단을 작성하면서 업주의 확인도 없이 허위로 서류를 제출했다는 것이

다. 개발 업체에는 앱 개발운영비로 3억7천여 만 원이 지급됐다. 지부는 앱이 제대로 작동하지 않는 이유에 대해 가입 음식점들이 운영 매뉴얼을 제대로 숙지하지 못한 탓이라는 입장이다.

허위로 가입 서류를 작성한 혐의는 인정하면서도 자신들이 중간에서 이익을 취한 것은 아니라고 말한다. 지부장의 아들과 친구들이 운영하는 한 업체가 앱 개발업체의 협력업체로 선정돼 기술 지원을 받고 있었다.

개발업체가 제품과 서비스를 만들면 아들의 업체는 이를 설치하고 관리하며 수수료를 받는 구조다. 앱 개발 뿐 아니라 연관된 키오스크나 태블릿 PC 지원 등 모두 10여 일 규모의 사업을 따낸 개발업체는 운영비와 인건비 명목으로 2억4천만 원 가량을 협회장 아들의 업체에 지급했다. 관리 감독이 소홀하면서 의혹이 커지고 있다.

석면 전수 조사 실태

암을 유발하는 석면사용이 금지된 지 14년이 지났다. 정부는 그동안 석면 건축물을 줄여 나가겠다고, 80억 원이나 들여 두 번 전수 조사를 했는데 모두 엉터리였다. 지난 2009년, 정부는 발암물질인 석면사용을 금지하고, 석면 건축물을 없애기 시작했다.

하지만, 아직 전국엔 석면 건축물이 95만 동이나 남아 있다. 일부 지역은 오히려 석면 건축물 수가 크게 늘었다. 석면 건축물 수가 줄었다는 조사 결과도 그대로 믿기 어렵다.

석면(石棉, asbestos)이란 천연 광물로 채광되는 광물성 섬유다. 화성암의 일종인 섬유모양의 규산 화합물이다.

20세기 이후 석면은 뛰어난 단열성, 내열성, 절연성 등의 물성과 값이 싼 경제성 때문에 건축 내외장재, 자동차 부품 등 고열에 노출되거나 단열을 위한 물리적인 재료로 널리 쓰였다.

열과 불에 대한 저항력으로 인해 브레이크 라이닝, 건축재료, 전기기기 및 열 절연물 제조에서 중요하게 사용되고, 산과 열기에 대한 내구성도 있기 때문에 화학약품을 다루는 산업에서 널리 사용된다.

열기에 대한 내구성을 바탕으로 화학약품을 다루는 산업 등 3,000여 종류에 달하는 공업 제품에 사용되었다.

석면자물은 방화복에도 사용되며, 극장을 커튼과 공공건물의 방화천장 같은 곳에도 사용된다.

그러나 석면이 폐에 흡입되면 폐암 등의 악성 질병을 유발하게 된다. 그래서 석면대체물질이 개발되어 사용되고 있다. 석면은 1급 발암물질이다. 석면 전수조사는 건축물 대장만 들여다 볼 것이 아니다.

항공지도로 인공지능으로 분석하여 정확하게 조사해야 한다. 석면 건축물 현황을 다시 조사하고 석면 제거 사업에도 속도를 내기 바란다.

사진으로 보는 지구촌 소식

선거인 명부 속 이름 찾는 민주공고 유권자들



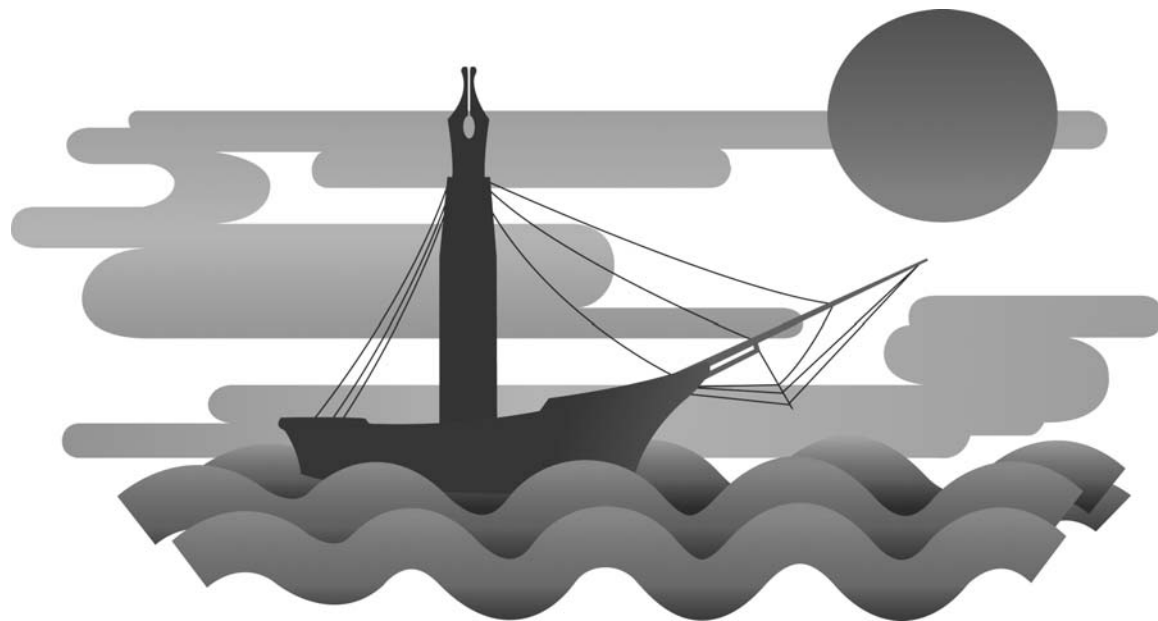
민주공고 대통령 선거일인 20일(현지시간) 고마의 한 투표소에서 유권자들이 선거인 명부 속 본인 이름을 찾고 있다. 민주공고 유권자들은 불안한 투표용지 수송 문제로 보안 우려 속에서 대통령을 뽑기 위해 투표소에 향하고 있다.

“이번 총선은 부정 선거”



19일(현지시간) 세르비아 베오그라드 선거관리위원회 건물 밖에서 야당 지지자들이 총선 결과에 항의하면서 구호를 외치고 있다. 시위대는 집권당 세력이 부정 선거를 저행했다고 주장하며 시위를 벌였다.

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일