

건강 칼럼

갈수록 증가하는 충동조절장애

건강보험심사평가원의 자료에 의하면 충동조절장애로 진료를 받은 사람이 연간 6000명 가까이 되는 것으로 나타났다. 충동성은 결과에 대한 속고함이 없이 내부 또는 외부 자극에 대해 무계획적으로 반응하고 행동하는 경향을 말한다. 따라서 충동적인 행위는 자주 부정적인 결과를 초래하며, 이는 법적인 문제로 이어지는 경우가 많다.

▲충동조절장애란 정신건강의학과에서 사용하고 있는 진단기준에 따르면 충동조절장애에는 병적 도박, 병적 반화, 병적 도벽, 발모광증, 간헐적 폭발성 장애, 인터넷게임 장애, 반복 자해, 자살행동장애 등을 포함시키고 있으며, 일반적인 기준으로 폭식장애, 강박적 구애(소금 중독), 강박적 성 행동, 강박적 피부 뜯기 등이 포함될 수 있다.

충동조절장애는 다음과 같은 핵심 특성을 지니고 있다. 첫째, 부정적인 결과에도 불구하고 충동 행동을 반복한다. 둘째, 충동행동에 대한 통제력이 감소되어 있다 셋째, 충동 행동을 보이기 전에 격렬한 충동이나 갈망을 보인다. 넷째, 충동 행동을 하는 동안 즐거움을 느끼는 경우가 많다. 충동조절장애의 원인은 아직 명확히 밝혀진 바 없으나 신경전달물질의 이상 등 생화학적 원인과 뇌 영역에서의 이상, 정서적 조절의 문제나 성격 특성, 그리고

고 체질적 특성 등 심리화학적 요소 등이 복잡하게 관여하고 있는 것으로 추정하고 있다. 이는 치료를 어렵게 만드는 중요한 이유이기도 하다.

▲충동조절장애의 모델 앞서 말했듯이 충동조절장애의 원인은 아직 정확히 밝혀진 것이 없다. 또한 충동조절장애를 설명하기 위해서 강박적 성향, 물질 중독, 감정조절의 문제, 주의력결핍과다행동증후군 특성 등을 제시하고 있다. 여기서 말하는 강박적 성향은 병적 도박이나 병적 도벽, 발모광증, 강박적 구애, 폭식장애, 병적 피부 뜯기, 강박적 성 행동, 인터넷 중독 등에서 종종 발견된다. 충동조절장애는 반복되는 행동에도 불구하고 여제가 되지 않는 것이 특징이다. 그러나 강박적 특성은 조절되지 않는 충동에 반응하여 원하지 않는 행동을 한다는 점과, 충동조절장애처럼 즐거움을 주지 않는다는 점에서 차이가 있다. 연구에 따르면 충동조절장애

환자들은 강박적인 특성과 충동성을 동시에 보이는 경우가 많아 동일성과 이질성을 모두 보이는 것으로 알려져 있다.

물질 중독은 충동조절장애와 행동으로 옮기기 전 갈망상태, 문제 행동을 조절하는데 어려움, 부정적인 결과에도 불구하고 행동을 반복한다는 점에서 비슷한 양상을 보인다. 현재까지의 연구 조사에 따르면 충동조절장애와 물질 사용 장애와의 연관성은 매우 높은 것으로 보고되고 있다. 또한 담배 및 알코올 중독, 그리고 반사회적 인격 장애가 병적 도박과 관련성이 높았다고 한다. 충동적 행동은 알코올 중독 환자가 술을 마실 때 느끼는 일시적인 불안의 감소를 느끼게 해 준다. 치료적인 측면에서도 알코올 중독에서 사용되는 인지행동치료가 병적 도박 및 도벽, 강박적 구애 및 성행동 등에 효과적이라고 한다.



최영득 건협 전북지부 건강증진위원장

기반장애 모델이, 그리고 충동성과 관련하여 주의력결핍 모델이 제시되고 있다.

▲충동조절장애의 치료 충동조절장애의 치료는 약물치료와 인지행동치료 등 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 약물로는 항정신병 약물, 항우울병 약물, 기분안정 약물, 아편 길항제 등이 사용되고 있으며, 심리적 치료로는 충동성과 여제에 대한 인지행동치료가 주로 사용되고 있다. 그러나 충동조절장애에 대한 치료 결과가 다양하게 보고되고 있어 아직 효과적인 단원치료는 없는 것으로 알려져 있다.

충동조절장애는 돌보는 가족에게 경제적 문제, 의사소통과 신뢰, 신체 및 심리적 학대, 건강, 그리고 죄책과 분노 감정 등 다양한 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 그러나 충동조절장애의 치료에 가족의 개입은 필수적이며, 그들을 돌보기 위해 가족들은 질병에 대해 잘 알아야 한다. 충동조절장애를 조절하는 행동의 중단과 치료에 순응하도록 역할을 하는 등 노력을 해야 한다는 점에서 많은 어려움이 가족의 부담으로 돌아오고 있는 것이 현실이다. 충동조절장애가 완치될 수 있는 질환이라는 개념에서 보면 정확한 진단은 없지만 치료를 통해 호전이 될 수 있다는 점에서 분명한 것으로 생각된다.

사설

휴가철 관광사업 이례서는 곤란하다

휴가철 관광사업이 변해야 한다는 여론이다. 전북도는 관광사업을 활성화시키려면 신경써야 할 곳에 신경을 써야한다. 지금 이대로 관광객 숫자에만 마음을 써가치고는 관광사업의 미래가 밝지 않다. 저번에 문광부가 국민 여행에 대한 실태를 조사한 것이 있는데 그 내용을 보면 전북 관광의 빛과 그림자랄까 그 장점과 단점이 고스란히 보이고 있다.

문광부가 조사한 내용을 보면 우선은 고무적이다. 우리 전북 지역이 개인여행지로서의 만족도가 제주도 에 이어 전국 2위의 평가를 받고 있 으니까 말이다. 그런데 주목해야 할 고인거리가 있다. 전국 9위에 랭크돼 있으면서도 다시 방문하고 싶은 지역도 아니라는 것이다. 이것은 머리를 긁적거리게 하는 이상한 현상이 아닐 수 없다. 개인여행지로는 평가가 우수함에 다시 찾고 싶은 지역도 아니고 추천하고 싶은 지역도 아니 라니 말이다. 이 사실을 어떻게 받아들이고 어떻게 해석해야 할까.

휴가철 관광지의 영업 형태를 지적하는 소리가 연일 터져 나오고 있다. 이례서는 곤란하다는 빨간 경고 신호등이 켜진 것이다.

곳곳에서 바가지 요금을 요구하고 억지 영업을 일삼아 고객들의 불만과 원성이 크다. 이런 것은 전북 관광의 활기가 아니다. 휴가철 관광사업은 올 여름에만 있는 게 아니다. 바가지 요금과 억지영업은 전북 관광의 이미지를 손상시키는 것이 아닐 수 없다. 관광 당국은 진단을 잘 내리고 그에 따라 필요한 부분에 힘을 쏟아줬다. 국내 여행 방문 목적지에 대한 평가에서 최하위 점수가 나왔다는 것은 매우 곤혹스러운 일이다.

새로운 관광홍보 전략과 장기적인 프로그램의 개발이 필요하다고 했는데 불법영업 같은 기초적인 것도 제대로 단속이 안되고 있으니 갈 길이 멀구나 싶다. 개인 여행지로는 마음에 들어서도 재방문 지역으로나 추천 지역으로는 점수를 못 받고 있는데 나중에 그 관광 수익은 보니까나면 안 된다. 그러므로 전북 관광 당국자들은 긴장해야 한다. 수도권 관광객은 물론이고 중국인 관광객과 일반인 관광객도 유치하려면 변해야 한다. 관광사업의 일선은 관광사업 종사자들의 마음가짐에 달려 있다. 전북도는 휴가철 관광 건전화 를 위해서 단속 행보도 병행해주었으면 하는 바이다.

스마트 농생명 산업 반드시 성공해야

전북도의 부가가치가 오르지 않는다는 지적이 계속되고 있다. 지역 총소득이 여전히 전국 꼴찌 수준이기 때문이다. 그것도 20년 가까이 풀쩍이니 보통 문제가 아니다. 산업구조의 개편이 시급하다는 요구와 함께 지역 경제의 약화를 열거하는 소리가 쏟아져 나오고 있는 것은 그 래서일 터이다. 따라서 전북도는 지역 발전을 위한 목표를 모아야겠다. 현안을 중에는 구체적인 작업이 없이 세월만 흐른 것들이 적지 않다.

전북도는 부가가치를 내야 한다. 도민의 요구를 현안으로 끌어올려 반드시 성취시키고야 말겠다는 각오로 나가야 한다. 전북도에 뚜렷한 행보를 요구하는 이유는 분명하다. 무슨 현안이고 추진하려면 돈이 있어야 한다. 지금 지역 발전 사업의 편 안장에 있는 제단급만 해도 그렇다. 대부분 개발 사업이 추진되고 있지 않다면 그 변화되는 모습을 보자면 답답하다. 그리고 도민의 소득과 연결이 되는 부가가치가 있어야 하는 데 그게 별로라서 재가 없다. 본보는 여기 목안을 달고 있는 게 아니다. 도민의 판단과 성서를 대변하고 있을 뿐이다.

도지사는 이번엔 "전국의 미래 먹거리 중 가장 중요하게 생각하는 부

가가 무엇인가"라는 기자의 질문에 현직의 당설답도 없이 "농생명 산업"이라고 말했다. 현직의 만일답도 없이 곧바로 대답이 나왔다는 것은 도지사가 늘 그럴 생각하고 있었을 을 의미한다. 스마트 농생명 산업의 육성하는 사업 부대비용이 후보 시절 전북도민에게 말했던 공약 사업이기도 하다. 전북도는 그래서 스마트 농생명 산업을 추진하기 위해 이번에 10개 핵심사업과 그 투자 규모를 밝혔을 터이다. 예전과 다른 큰 액수의 투자 규모로 보아 스마트 농 생명 산업이 순조롭게 추진되면 우리 전북 지역의 분위기가 달라지리 라는 기대이다.

전북도는 우리 지역이 열릴 고장 이라고 여러 차례 공약해왔다. 그런데 그 공약이 얼마나 실효성이 있는 것이었는지 의문이다. 열릴 고장이 나타나지는 소득이 날을 하게 돼 있다. 20년 가까이 지역 총소득이 전국 꼴찌라는 것은 말이 안된다. 전북 도가 무슨 사업이든 힘을 쏟는 주목 적인 지역 경제에 도움이 되는 것이어야 한다. 경제 현안을 평가하고 있 해도 그게 소득과 관련해 성과가 미미하다면 무가치하다. 그래서 여기 까지 강소체 당부한다

독자제언

여름철 스마트폰 몰카범, 스스로 예방하자

여름철마다 스마트폰을 이용하여 여성들을 대상으로 사진 촬영하는 몰카범이 증가하면서 피서지에서 각별히 주의해야한다.

특히 고성능 카메라가 탑재된 스마트폰과 소리 없이 사진촬영을 할 수 있는 스마트폰 어플리케이션이 출시되면서 더욱 범죄는 증가하고 있다. 여름철을 맞아 워터파크, 해수욕장 등 몰카를 설치하고 동영상을 찍어 인터넷에 유포하기 때문에 범죄로부터 예방하기 위해 다음과 같이 몇 가지 알아보자.

첫째, 피서지에 위치한 화장실, 숙소 등에 불법 카메라가 설치되어 있는지 확인하자. 특히 주변의 반짝임이 있다면 의심하여야한다.

둘째, 혼자 다닐 때에는 이어폰을 꽂고 걸어가는 것을 피해야한다.

셋째, 주변에서 계속 서성이거나 셀카를 찍는 흉내를 낸다면 각별히 주의하여 의심해 볼 필요가 있다. 넷째, 몰카 피해자는 대부분 인지를

못할 수도 있기에 주변에서 인지한다면 적극적인 112신고로 경찰에게 이를 알려야 한다. 신고자에게는 100만 원 이하의 신고보상금이 지급될 수 있다. 몰카 등 성범죄는 현행법으로 체포하지 않으면 범죄사실을 밝히기 어렵다. 또한 피해자도 몰카범과 말다툼을 하면서 자칫 생방 폭행으로 몰릴 수 있으며 현장에서 사진 삭제하면 경찰관이 출동했을 때 증거수집에도 상당한 어려움이 있기 때문에 신속하게 112신고를 하여야한다.

몰카범은 한순간의 잘못된 행동이 상대방에서 성적 수치심을 줄 수 있음을 인식해야하며 상대방을 몰래 촬영하여 배포하는 경우 "1년 이하의 징역 또는 100만 원 이하의 벌금"에 처해지는 것을 명심하며 경찰과 시민이 합동하여 내 가족, 친구, 스스로를 지키는 마음가짐을 가져 인정한 휴먼티를 만들어 나갈 수 있도록 우리 모두 노력해야한다. 이정훈 부안경찰서 서립지구대

사진으로 보는 지구촌 소식

미 텍사스주의 독립기념일 행진



최근 미국 텍사스주의 라운드 록에서 독립기념일 행진을 시작하기 전에 주민들이 생수 등 준비물을 차에 싣고 있다. 이날 폭염 속에서도 전국적으로 행진과 공연 등 축하행사가 이어졌고 밤에는 전통적 불꽃놀이 축제가 열렸다.

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

Large graphic illustration of a sailboat on the water with the text '인간중심 · 도덕중심 · 지역중심' and '전주매일'.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일