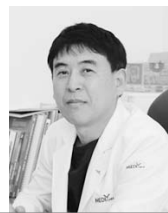


건강 칼럼

일상이 고통스러운 외상 후 스트레스 장애

평소 접하기 어려운 심리적, 신체적 상처를 입은 후 악몽을 꾸거나 온몸이 극도로 긴장되어 잠을 잘 수도, 무언가에 집중하기도 어려운 상태가 되는 경우가 있다. 성격이 달라지고 일상적인 사회생활조차 어려워지는 것, 이러한 경우를 '외상 후 스트레스 장애'라고 한다.



최영득
건협 전북지부 건강증진의원장

▲외상 후 스트레스 장애란 최근 뉴스나 인터넷 등을 통해서, 심리적 충격을 주는 사건을 일컫는 용어로 '트라우마 (trauma)'가 심심치 않게 사용되고 있다. 정신장애 진단 및 통계편람 제 5판에서는 생명을 위협하는 사건, 심각한 부상, 성폭력, 재난 등을 트라우마 사건으로 정의한다. 예상치 못한 트라우마는 인생에서 누구에게나 닥칠 수 있으며, 때로 그 기억이 우리를 울어낼 수 있다. 트라우마를 경험하거나 목격하면 누구나 공포, 두려움, 무력감 등 다양한 감정과 신체적 반응을 느낄 수 있다. 이는 트라우마와 맞서 싸우거나 도망가기 위해 필요한 정상적인 생존 반응으로, 사건 이후에도

활동이 심리적 어려움이 지속될 수 있다. 외상기억의 침습, 회피, 과각성 및 부정적 인지·기분의 변화와 같은 증상이 나타날 수 있다. 이로 부터 회복되는 과정은 개인과 주변 상황에 따라 다양한 경과를 보인다. 외상 후 스트레스 장애(Post Traumatic Stress Disorder)란, 트라우마 경험으로 인한 다음의 반응들이 1개월 이상 지속되고, 일상생활에 현저한 고통이나 손상을 초래하는 것을 말한다. 침습 증상으로 사건과 관련된 반복적·침습적 기억, 악몽, 사건이 마치 지금 일어나고 있는 것 같은 해리 반응(플래시백), 사건을 연상시키는 자극에 노출되었을 때 극심한 심리적 고통이나 신체적 반응들

을 보이기도 하며, 자신의 생각과 감정에 부정적인 변화가 생긴다. 예를 들어 사건을 기억하지 못하는 것과 자신과 타인, 그리고 세상에 대한 부정적인 믿음이 생기고 일상 생활에 흥미나 의욕이 떨어지는 등의 현상이 생긴다.

▲외상 후 스트레스 장애의 회복과 치료

외상 후 스트레스 장애의 증상은 사건 경험 초기 일어나기도 하지만 수십 년 후에 나타나기도 한다. 외상 후 스트레스 증상을 경험하는 사람 중 약 30% 이상은 시간이 지남에 따라 증상이 호전되는 것으로 알려져 있다. 외상 이후 호전은 우리가 가진 능력 중 '회복탄력성'과 연

관되어 있다. 회복탄력성이란 어려운 용수철이 다시 제자리로 돌아오듯, 우리의 몸과 마음이 역경을 극복하고 건강한 상태로 되돌아가려는 능력을 말한다. 인간은 용수철처럼 단순히 원래의 상태로 돌아가는 것에 그치지 않고, 어려운 상황을 포기하기 않고 도약의 발판으로 삼아 새로운 단계로 나아갈 수 있다. 그러나 어떤 경우에는 외상 후 스트레스 증상이 매우 심하거나 만성화되기도 한다. 오랜 기간 대인관계 단절로 인해 삶에 미치는 악영향이 커지거나, 우울증이나 알코올 중독 등의 문제가 동반되는 경우도 있다. 외상 후 스트레스 장애의 치료는 약물치료, 심리상담, 안정화요법 등 다양한 치료 방법이 있으므로, 혼자서 극복이 어려울 때에는 전문적인 도움을 받는 것이 필요하다. 스스로 극복해야 한다는 편견이나 비난으로 인해 적절한 시기에 치료를 받지 못하는 경우를 흔히 본다. 따라서 주변에 트라우마로 인해 고통을 겪고 있는 사람이 있다면, 이해와 배려 뿐 아니라 적극적인 치료를 받을 수 있도록 도와주는 것이 중요하다.

독자제언

사이버범죄의 진화와 예방법

인터넷과 모바일 등 사이버사회는 하루가 다르게 성장하고 있다. 이러한 사이버 공간의 진화에 발맞추어 요즘에는 증강현실을 이용한 '포켓몬 고'라는 모바일 게임이 세계적으로 열풍이다. 이러한 사이버사회의 발전은 우리 생활을 편리하게도, 즐겁게도 만들지만 그에 따른 부작용으로 나타난 범죄의 형태도 급속도로 발전하고 있다는 것을 인지해야 한다. 먼저, 개인과 모바일 앱 등이 유료로 전환된다는 이메일, 휴대폰 문자 등을 이용해 피싱사이트로 접속을 유도해 개인정보를 입력하게 해 탈취하거나 게임 아이템 지급 및 매매를 가장해 금원을 권취하는 인터넷사기 등이 발생될 우려가 높다. 이런 범죄를 예방하기 위해서는 출처가 불분명한 링크나 비공식적인 앱은 다운로드 하지 않고 접속을 금하는 것이 최선이다. 또한, 개인 휴대폰의 보안을 강화하기 위해서는 보안 소프트웨어를 설치하여 정보유출과 개인정보보호에 더욱이 신경을 쓰는 것이 중요하다. 두 번째로는 금융사기 범죄의 일종

인 피싱이 더욱 지능화 되면서 우체국, 은행 등의 사이트에 접속 시 이용자의 컴퓨터에 감염되어 있던 악성코드를 작동시켜 강제로 가짜 사이트에 접속되도록 하여 금융거래 정보를 빼낸 뒤 이용자의 예금을 인출해 가는 수법으로 자신도 모르게 피싱범죄의 피해자가 되고 마는 경우도 생긴다. 보이스피싱과 더불어 피싱이라는 단어를 자주 접하면서 자신은 당하지 않을 거라 생각하는 사람들이 많지만, 이러한 금융사기 범죄도 진화하여 전과는 다르게 수법이 치밀해졌다. 이러한 피싱을 예방하기 위해서는 우선 의심스러운 사이트라고 생각이 든다면 즉시 112나 1322(금융감독원)에 신고를 하여야 한다. 또한, 보안카드 코드포전부 입력을 요구하는 은행사이트는 없다는 것을 유념하여 반드시 확인 후 사용을 해야 한다. 사이버범죄의 수준이 날이 갈수록 진화하고 있는 것에 맞추어 우리도 스스로 예방법을 숙지하고 진화하는 방향에 대해 미리 파악하여 피해를 당하지 않게끔 대처해 나갈 수 있기를 바란다. 정진만 무주경찰서 수사과장

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

지붕 타 없어져 처참한 브라질 국립박물관



브라질 리우데자네이루에 있는 국립박물관이 지난 3일(현지시간) 대화재로 인해 지붕이 모두 사라져버린 처참한 모습을 드러내 보이고 있다. 200년의 역사를 자랑하는 박물관의 대규모 화재로 2000만 점의 귀중한 역사적 유물 대부분이 소실된 것으로 우려되고 있다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다. (우)560-912 전북 전주시 완산구 서소송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

이해찬 당대표의 엉뚱한 발언

지역 발전 의지를 강고하게 다져야겠다. 이해찬 여당 대표의 주장이 일파만파의 충격을 주고 있는 까닭이다. 대표가 된지 얼마 되지 않은 시점에서 전북 발전을 가로 막는 발언을 하고 있으니 문제가 심각하다. 새만금 공항은 불가하다며 전북 도민의 공항에 찬물을 끼얹고 있는 것이다. 그래서 지난날 말했던 것을 또 반복해 말해야겠다. 지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘 낼 때이다. 전북도는 발전 의지를 꾸준히 밀어부쳐야 한다. 새만금을 이대로 내버려두면 지역 발전은 백년하청이다. 그리고 군산 문제도 그렇다.군산 경제가 무너졌는데도 여태 제뿔을 쾅기지 못하고 있으니 답답하다. 전북도는 발전의지를 강고하게 다져야 한다. 행동으로 보여야 한다. 구체적인 움직임 말이다. 지난 수년 간 새만금 내부 개발 사업이 추진되고 있다지만

그 변화되는 과정이 미미하다. 이해찬 대표가 관여한 세종시는 그 역사가 짧음에도 눈부시게 발전을 거듭해왔다. 이제 그 같은 불균형은 시정돼 마땅하다.전북도는 이해찬 대표의 발언을 가만히 내버려두어선 안된다. 그렇지 않아도 전북 지역은 발전이 느려 낙후의 대명사가 되고 있는 판이다.도민들이 기대하는 것은 큰 데 그에 턱없이 못 미치고 있는 것이다. 우리 전북지역이 다른 지역보다 뒤처지고 있는 까닭은 분명하다. 수도권 인사들의 엉뚱한 발언에 휘둘리고 것도 그 이유 중의 하나가 아닐 수 없다. 이제 그런 불쾌한 일이 반복돼서는 안 되겠다. 전북도는 발전의지를 강고하게 다져야 한다. 도민들은 전북도에 기대하는 것이 크다. 전북도는 도민의 기대에 부응해 외부의 역지스런 주장들을 힘차게 깨뜨려 나가야겠다.

저출산 대책 어찌되고 있는가

저출산 문제가 어찌되고 있는지 궁금하다. 원점에서 다시 시작하겠다고 했지만 여태 진전이 없어 보인다. 그것은 전북도가 저출산 문제에 손을 놓고 있다는 거나 마찬가지이다. 고민하고 있다고 말은 했지만 그게 다 변명을 위한 보고였지 싶다. 저출산 문제가 지역의 오랜 숙제였음에도 어떻게 구체적으로 해결해보려는 노력이 없으니 답답한 노릇이다. 전북도의 저출산 대책이 너무 늦다. 관계 전문가들과 민관협의체를 만들고 핵심과제를 선정해 그 이후에 행정력과 재정력을 집중하겠다고 했는데 그후 감감 무소식이다. 정말이지 이대로는 지역의 앞날이 어둡다. 저출산의 고착화 때문에 '데드 크로스' 현상에서 벗어나지 못하고 있는 까닭이다. 사실이지 데드크로스 현상은 이미 2016년부터 있었다. 사망자보다 출생자가 많아 맞는데 우리 지역의 경우는 그게 아니다. 저출산 문제와 관련해 해결의 지가 부족하다는 불만은 그 근거

가 없지 않다. 전북도는 다른 광역시도가 어떻게 하고 있는지 한 수 배워야겠다. 출산 문제가 이쪽보다 덜 심각한 다른 광역시도들도 5개년 출산 정책안이며 출산 장려 추진단을 조직하는 등 출산 캠페인이 활발하다는 소식이다. 그런데 전북도는 기존 대책 그대로 소극적으로 나오고 있어서 비교가 된다. 전북도는 저출산 문제를 심각하게 여겨서 안 된다. 저출산 문제와 관련해 능동적인 모색이 필요한 오늘날이다. 아이 낳기 좋은 지역사회 만들기 위해 보다 차원 높은 출산 장려책을 내놓아야겠다. 전북도는 무슨 일이 있을 때마다 2백만 도민을 문운하고 있지만 사실은 그렇지 않다. 184만 명대를 유지하고 있는 게 팩트이다. 출산 인구가 늘지 않고 있는 중에 고령화 고착 현상이 굳어지고 있다. 예전에도 지적했거니와 거주 인구의 현실을 제대로 보아야 한다. 65세 이상 인구의 비율은 계속 늘고 있는데 신생아 율음소리는 어찌나 드물게 듣고 있으니 말이다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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**