건강 칼럼

감정 기복 심하다면… 조울증 의심

최 영 득
건협 전북지부 건강증진의원장

우울증처럼 흔하지는 않지만 전 인구의 1% 정도는 평생에 한번 조울증을 앓는 것으로 알려져 있다. 10월 10일 세계 정신건강의 날을 맞아 조울증에 대해 알아보자.

▲조울증이란

최근 우발적 범죄를 저지르는 가해자 중 조울증 치료 이력이 있는 경우가 밝혀지면서 조울증에 대한 사회적 관심이 대두되었다. 조울증의 의학적인 명칭은 양극성 장애이며, 조증상태와 우울증상태가 일생 동안 반복적으로 나타나는 질병이다. 보통 우울기가 조증기보다 적게는 3.7배, 많게는 37배로 길게 나타나기 때문에 우울증상이 있다고 해서 의학적 우울증이 아니라 조울증일 수도 있다. 우울증상이 지속되었을 때, 우울증상이 10대나 20대처럼 젊은 나이에 시작되어 자주 반복되고, 지나치게 많이 먹고 자는 형태를 보이거나, 항우울제 복용 시 조증이 유발되는 경우 조울증을 의심해볼 수 있다.

▲조울증의 증상 및 특징

조증기에는 기분이 들뜨거나 불안정하면서 지나치게 활동이 많아지는 상태가 1주일 이상 지속된다. 자신감이 넘쳐 말과 행동이 많아지고, 잠을 안 자도 피곤하지 않다고 느낀다. 머리 회전이 빠르고 아이디어가 떠올라 일을 많이 벌이고 지나치게 낙관적이 된다. 그러나 이러한 활동이 과도하고 현실적이지 못한 경우가 많아서 경제적 손해를 보는 경우가 많다. 증세가 악화되면 다른 사람들과 자주 다투고, 공격적 성향을 보여 폭력 사고 위험이 커진다. 충동 조절에 문제가 있어 본인이나 타인에게 해를 끼치기도 하며 종교적, 정치적, 경제적, 성적 및 피해사고에 과도하게 집착하기도 하고 이는 복잡한 망상으로 발전할 수 있다.

반대로 우울기에는 우울감, 의욕저하, 식욕저하, 불면증 등의 조증 증상과는 반대 증상이 2주 이상 지속된다. 미래를 비관적으로 느끼며 매사에 자신감이 없고 아무 일도 할 수 없는 것처럼 느낀다. 자신이 쓸모없는 사람이라고 생각하며, 증상이 악화되면 자살시도를 하기도 한다.

사고의 속도도 느려지고, 이해력과 판단력이 감소한다. 글을 읽을 때 집중하지 못하여 앞에서 읽은 것을 기억하지 못해 다시 읽기를 반복하며 다 읽어도 이해가 안 되기도 하고, 대화에 집중하지 못하기도 한다. 외부에 대한 관심이 줄어들고 아무 일에도 흥미를 느끼지 못하는 증상이 나타나기도 한다.

▲조울증의 유발 원인

조울증은 두뇌 호르몬이라고 할 수 있는 신경전달물질, 뇌세포 회로의 활성도, 호르몬 균형 등에 문제가 생기는 뇌질환으로 발병이나 악화에 스트레스와 생체주기 변화가 밀접하게 관련되어 있다. 수면-각성 리듬과 같은 일중 변화, 여성의 경우 생리주기 및 출산, 갱년기 등의 여성호르몬 변화, 일조량 변화와 같은 계절이 조울증과 밀접한 연관이 있다.

봄, 가을과 같은 환절기에 조증의 재발이 빈번하며, 겨울에 우울증의 재발이 빈번하다.

▲조울증의 치료

조울증의 치료에서 약물치료는 핵심적이다. 조울증은 당뇨, 고혈압처럼 만성적 질환이므로 일시적으로 증상이 호전되어도 계속적인 치료가 필요하다는 점을 인식해야 한다. 인지치료나 가족치료 등을 병행할 경우 재발률을 낮출 수 있다.

조울증의 유발 원인에서 살펴보았듯이, 스트레스 요인, 일주기 및 계절과 관련된 생활리듬에도 관심을 가져야 한다. 꾸준한 약물치료와 규칙적 생활습관을 유지한다면, 조울증 환자라도 건강하고 안정적인 생활을 할 수 있다.

무엇보다 정확한 진단이 중요하므로, 조울증이 의심되는 경우 전문의에게 진료를 받는 것을 권한다.

사 설

지역발전이 최고 관심사 돼야

정부가 동서 철도 건설과 관련해 언급한 것을 다시 돌이켜 보는 기분이 씁쓸하다. 그게 실속이 없는 덕담이었구나 라는 생각을 떨칠 수가 없어서이다. 매번 운만 띄우게 해서는 지역 발전이 될 턱이 없다. 도지사와 고위 관계자들의 의식 속에 지역발전이 항상 중심 주제가 돼야하는 이유이다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수가 없다. 시류에 따라 다른 것들이 주요 관심사로 떠올랐다가 사라지길 반복하고 있는데 바람직하지 않다. 그 어느 때고 지역 발전이 항상 최고 관심사가 돼야 한다.

지역이 예전과 달리 조금 씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다.

다른 광역 시도에 비하면 매우 낙후돼 있음을 알아야 한다. 전북도는 잘 생각해야 한다. 지역 발전을 항상 중심 주제로 삼아야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수 없다. 예전에 했던 말을 또 하고 또 하고 반복하거니와 발전 보폭이라는 게 마음에 들지 않는다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 우리 지역의 발전은 미미하기 이를데 없다.

지역의 미래를 이끌 대형 국책 사업들을 밀고 나가야 한다. 새만금 사업도 그렇지만 도내 대형 프로젝트 사업들이 거북이 걸음을 보이고 있음은 답답한 일이다. 전북도 고위 관계자들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 '2 %' 부족하다. 더 뛰어야 한다. 더 뛰지 않으면 도민의 기대를 충족시킬 수 없다. 지난 날 여러 번 지적해 왔거니와 무슨 일이고 진취적인 행보가 소망스럽다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는 지 생각해 볼 일이다. 새만금사업 말고는 식품클러스터 사업과 탄소단지 조성 사업 정도가 고작이니 말이다. 그러므로 전북도는 저번에 공표했던 것을 잊지 말아야 한다.

2020년까지 1조6천억 원을 투자해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그걸 실현시키기 위해서는 평소에 정부측 관계자들을 상대로 부단히 뛰어야 한다. 바로 지금이 그렇게 할 때이다.

청년층 붙잡아둘 대책이 절실하다

청년층을 붙잡아둘 대책이 절실하다. 도내 젊은이의 대다수가 전북 지역에 아무 미련이 없다는 게 또다시 확인되었다. 기회가 주어진다면 전북을 떠나고 싶다고 말하고 있는 것이다. 그도 그럴 것이 서울이나 경기 등 수도권에서 일자리를 잡은 친구들을 도내의 미취업 젊은이들은 부러워하고 있다.

전북도와 각 시군 지자체는 분발해야 한다.일자리 늘리기에 더욱 신경을 써야만 되겠다. 지역경제가 늘 빨간불이라서 청년 실업률이 심각한데 구태의연한 대책으로는 그 약발을 기대할 수가 없는 까닭이다. 미취업률 전국 1위라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는 지금이다. 전북도는 이 부끄러운 기록을 과연 언제까지 고수할 것인가. 전북도가 전국 1위의 실업률이라는 성적표 앞에서 무슨 생각하고 있는지 궁금하다. 전북도는 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해야 한다. 정말이지 이래서는 곤란하다. 먼저 솔선수범하는 자세로 지역인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 현재 청년 고용 열기가 식어 미지근하다. 이것은 부인할 수 없는 사실이다.전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 달구어야 한다. 공공기관들도 지역인재 고용에 적극 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야겠다. 일자리가 예전보다 못한데다 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전북도는 저번에 일자리 창출을 위해 4345억 원을 투자하겠다고 했으므로 반드시 실행해야 한다는 주문이다.

전북도와 각 시군 지자체는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야겠다. 기간제 일자리에 매달려 고달파하는 젊은이들을 생각해야 한다. 그들은 인생 설계를 말하지 않고 있다. 고용 쇼크를 말하면서도 언급했거니와 청년 일자리 창출은 반드시 실현하겠다는 진정성이 관건이다. 지역의 젊은이들이 일자리를 찾아 상경하는 세월이 그 얼마나 계속돼야 하는가. 전북도는 청년 일자리 창출에 한 두 번 나서고 말 게 아니라 계속해서 열과 성을 다해야겠다.

독자제언

전 좌석 안전벨트 착용하세요

지난달 28일부터 고속도로와 자동차 전용도로를 포함한 모든 도로에서 전 좌석 안전벨트 착용이 의무화됐다.

안전벨트는 자동차를 운전할 때 충격으로부터 사람의 몸을 보호하기 위하여 몸을 좌석에 고정시키는 띠이다. 글자 그대로 안전벨트를 매지 않으면 매는 것과 차이는 하늘과 땅 차이다. 좌석 안전벨트의 효과는 여러 가지 실험이나 실제 사고에서도 입증되고 있고, 승차자가 안전벨트를 착용하면 사상 정도를 충분히 경감할 수 있다고 결론 내리고 있다. 특히, 충돌 사고에서 가장 흔하게 나타나는 머리와 가슴 부위의 중상을 가볍게 한다.

좌석 안전벨트의 착용 효과는 충돌 시 승차자의 피해 감소이외에 사고 예방 효과까지 그 역할을 다하고 있다. 즉, 운전 자세를 항상 바르게 유지시켜 주고 운전 피로를 경감시켜 주며, 안전 운전에 전념할 수 있도록 안전 운전 의식을 향상시켜 준다. 이렇게 뛰어난 효과에도 불구하고 좌석 안전벨트에 대해 많은 운전자들이 불편하다는 이유로 느슨하게 매거나 형식적으로 착용하는 것은 아주 잘못된 것이다. 최근 발생하는 교통사고에서도 안전벨트를 착용한 경우 생명에 지장 없는 가벼운 사고로 생명을 건질 수 있었다는 보도를 많이 보았을 것이다. 바른 안전벨트의 착용이야말로 몇 배의 큰 부상을 예방할 수 있는 중요한 안전장치임을 꼭 알아야 할 것이다. 안전벨트의 힘이 이런데도 착용하지 않는 것은 자신의 생명을 소중하게 여길 줄 모르는 사람들이다. 습관적이고 올바른 안전벨트 착용은 생명을 지키는 소중한 안전장치임을 꼭 명심하자.

황수현 완주경찰서 용진파출소

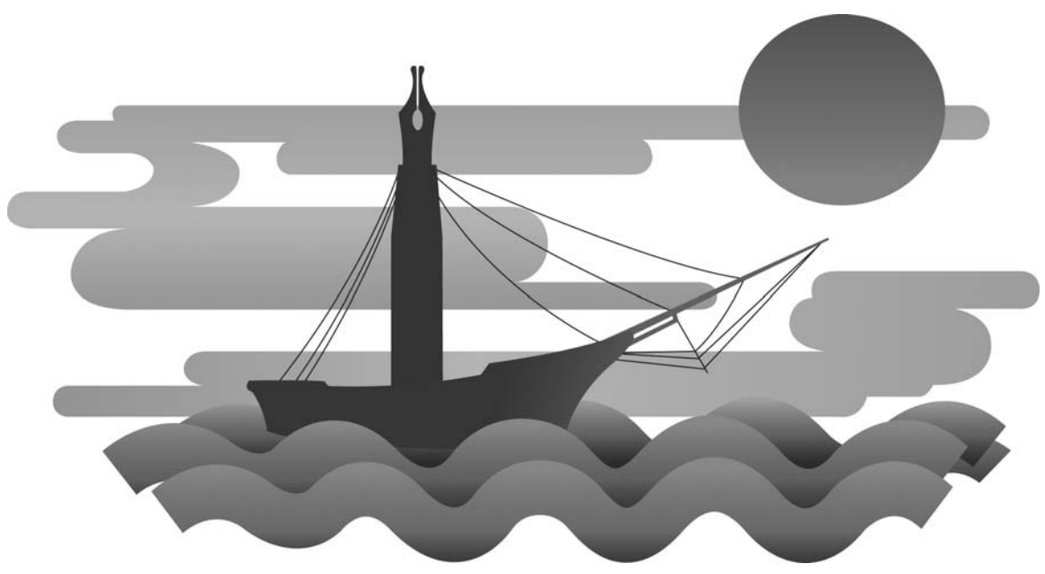
구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

노벨 경제학상 수상자 발표

스웨덴 왕립과학원 노벨위원회가 8일(현지시간) 열린 기자회견에서 노벨 경제학상 수상자들인 윌리엄 노드하우스 예일대 교수(77)와 폴 로머 뉴욕대 교수(62)를 화면에 띄우고 있다. 노드하우스 교수는 기후변화의 경제적 효과에 관한 연구로, 로머 교수는 내생적 성장이론을 도입한 공로를 인정받아 노벨 경제학상을 수상했다.



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