

건강 칼럼

두 개의 얼굴을 가진 야누스 조울증

우울증처럼 흔하지는 않지만, 전 인구의 1% 정도는 평생에 한번 조울증을 앓는 것으로 알려져 있다. 조증과 우울증의 양 극단 사이에서 기분이 변화하는 질병이다.

최근 연예인이 자신이 조울증으로 치료받고 있다고 이야기하거나, 우발적 범죄를 저지르는 가해자 중 조울증 치료 이력이 있는 경우가 밝혀지면서 조울증에 대한 사회적 관심이 높아지고 있다. 조울증의 의학적인 명칭은 양극성 장애(bipolar disorder)다. 조증상태와 우울증상태가 일정 동안 반복적으로 나타나는 병이다. 보통 조증시기보다 우울시기를 더 자주, 더 오랜 시간(적게는 37배, 많게는 37배) 보내게 된다. 우울증상이 지속되었을 때, 10대나 20대처럼 젊은 나이에 시작돼 자주 반복되고, 지나치게 많이 먹고 많이 자는 형태를 보이거나, 항우울제를 복용하면 (경)조증이 유발되는 조울증을 의심해 볼 수 있다.

조증기에는 기분이 들뜨거나 불안 정하면서 지나치게 활동이 많아지는 상태가 1주일 이상 지속된다. 자신감이 넘쳐 말과 행동이 많아지고, 잠을 안 자도 피곤하지 않다고 느낀다. 머



허정욱
전남 대구북부센터 원장

리 회전이 빠르고 아이디어가 떠올라 일을 많이 벌이고 지나치게 낙관적이다. 그러나 이러한 활동이 과도하고 현실적이지 못해 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 피해 사고에 과도하게 집착하기도 하고 이는 복잡한 망상으로 발전할 수 있다.

반대로, 우울기에는 우울감·의욕저하·식욕저하·불면증 등의 조증 증상과는 반대 양상이 2주 이상 지속된다. 미래를 비관적으로 느껴며 매사

에 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 못하거나 앞에서 읽은 것을 기억하지 못해 다시 읽기를 반복한다.

또 읽어도 이해가 안 되기도 하고, 대화에 집중하지 못하기도 한다.

외부에 대한 관심이 줄어들고 아무 일에도 흥미를 느끼지 못하는 증상이 나타나기도 한다.

이 같은 조울증은 두뇌 호르몬이라고 할 수 있는 신경전달물질, 뇌세포

회로의 활성화, 호르몬 균형 등에 문제가 생기는 뇌질환으로, 발병이나 악화에 스트레스와 생체주기 변화가 밀접하게 관련돼 있다.

수면-각성리듬과 같은 일중 변화, 여성의 경우 생리주기 및 출산, 갱년기 등의 여성호르몬 변화, 계절 특히 일조량 변화가 조울증과 밀접한 연관이 있다.

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

조울증 치료에서 약물치료는 핵심적이다. 조울증은 당뇨·고혈압처럼 만성적 질환이므로 일시적으로 증상이 호전돼도 계속적인 치료가 필요하다는 점을 인식해야 한다.

인지치료나 가족치료 등을 병행하면, 재발률을 낮출 수 있다.

조울증의 유발 원인에서 알 수 있듯이 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.

사설

4권 4축 프로젝트 반드시 성공해야

전북도의 4권 4축에 대한 도민의 기대가 크다. 전북도가 이번에 새롭게 밝힌대로 4권은 새만금권, 혁신도시권, 동부권, 서남권을 이룬다. 4축 또한 전북도가 밝힌대로 새만금 혁신도시 동부축, 내륙역신도시 중심축, 동부 덕유산권축, 서남부 지리산권축을 이룬다.

4권 4축의 면면을 보니 전북도의 의지를 알만하다. 그것은 전북도가 오래 전부터 발전 프로젝트를 세우고 공을 들였던 지역이기 때문이다. 그러나 그 발전 프로젝트라는 것이 시작 단계에서부터 정체돼 있다는 생각을 도민들은 떨칠 수가 없었다. 전북도의 4권 4축 발전 프로젝트는 전체 도민의 열망이다. 분명히 그래서였을 것이다. 도지사는 그 성공을 위해서 101개 공약 사업을 발표하였다.

그러므로 이제 전북도와 도지사는 말 그대로 추진에 힘써야 한다. 그런데 그 추진은 돈이 말을 하게 돼 있다. 돈이 없으면 아무리 발전 프로젝트가 멋있어도 그뿐이다.

전북도는 이번에 예산 확보를 위해 실력 발휘를 해야 한다. 이제 그 예산 확보의 기회가 얼마 안 남았다. 전북도는 도민에게 만족할 만한 성과를 보여주기 위해 더 뛰어야 한다. 또 다시 언급하거니

와 우리 지역에는 지난 수년 간 안 좋은 일이 많았다.

군산 현대 조선소의 가동 중단과 GM 폐쇄 사태와 남원의 서남대 폐교가 그렇다. 익산 넥슬론의 파산 소식도 그렇고 전주 현대자동차의 생산물량 축소 소식도 그렇다. 하지만 전북도는 힘내야 한다.

발전 프로젝트의 성공을 위해서이다. 최근까지도 기금 운용 부분 흔들기가 계속되고 있는데 저들에게 분배를 보이기 위해서라도 전북도는 도민과 함께 힘찬 재력을 보여야 한다. 지금은 전북도가 정부를 향해 전북의 발전이 전국 균형발전의 이정표라고 강렬하게 말해야 할 시점이다. 전북도와 도민들이 자존심 회복과 재육하기를 말했지만 현실은 녹록치 않다.

현재 우리 지역은 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있다. 4권 4축의 발전 프로젝트가 반드시 성공해야 하는 것이다. 나 이런 기성 세대들은 강조하고 있다. 지금은 겨우 18만 명 수준이지만 지난 1960년대 중반에는 도민 전체의 인구가 260만이었음을 거듭말하고 있는 것이다.

전북도는 4권 4축의 발전 프로젝트를 위해서 7조원이 넘는 예산 확보에 총력을 다해야겠다.

독자재언

스쿨존, 교통사고 위험으로 아이들을 보호하자

어린이학동들의 자유분방하고 활동적인 행동으로 아침 등굣길은 항상 활기차고 생동감이 넘친다.

그러나 학교주변에 학생들을 보호하기 위해 설치된 스쿨존에서 운전자들의 법규위반과 안전 불감증으로 인하여 아름다운 꽃과도 같은 어린 학생들이 교통사고 피해를 당하고 있는 것이 현실이다.

도로교통공단 통계자료에 따르면 최근 5년간 12세 이하 어린이 교통사고는 총 58,253건 발생하였고, 이로 인해 72,337명의 사상자가 발생하였다.

스쿨존에 대한 사고 예방의 중요성이 많이 알려져 매년 사고건수가 줄어들고는 있지만 아직까지도 지속적으로 발생하는 것이 현실이다.

어린이 안전사고를 예방하기 위한 안전수칙으로는 첫째, 도로를 지날 땐 반드시 인도로 다니고 뛰어나거나 장난치지 않도록 올바른 보행습관

을 길러준다.

둘째, 신호등이 있는 횡단보도에서는 초록 신호등이더라도 길을 건너기 전에는 우선 멈추고 주위를 살핀 후 손을 들고 건넌다.

셋째, 신호등이 없는 곳에서는 운전자와 눈을 맞춘 후 반드시 차가 멈추는 것을 확인하고 건넌다.

넷째, 주 정차된 차량 사이를 지날 때는 주행 중인 차가 있는지 확인하고 차가 멈추고 있어도 항상 움직일 수 있다는 사실을 알려준다.

미래의 주인공인 어린이들이 사고 위험에서 안전할 수 있도록 하기 위해선 가정과 학교에서 꾸준한 안전교육과 함께 생활 속에서 안전수칙을 준수하는 습관화가 될 수 있도록 하며, 운전자들은 스쿨존이 슬로우(slow zone)임을 숙지하고 서행운전하고 교통법규를 준수하는 운전습관을 생활하도록 하자.

이서우 김제경찰서 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

일회용 플라스틱 규제안 통과



유럽의회가 최근 환경을 위해 일회용 플라스틱 제품 사용을 금지하는 규제안을 압도적인 찬성 속에 통과시켰다. 사진은 7월 17일 미국 캘리포니아주 샌프란시스코의 한 카페에 꽂혀 있는 플라스틱 빨대들.

구독 · 광고문의 063-288-9700

영농기반 구축사업의 성과를 알아볼 때

전북도는 오래 전부터 영농 기반 구축 사업을 추진해왔다. 그래서 도내 농업생산기반 시설이 보자마자 정비되고 나아지리라는 기대가 컸다. 전북도가 저번에 총 2403억 원을 투입하기로 했던 기획도 영농기반을 구축하기 위한 프로젝트였을 터이다. 그때 그 예산 투입 발표는 매우 바람직한 것이었다. 사실이지 전북도의 농촌 발전 조성사업은 중요한 프로젝트였고 그것은 지금도 그러하다. 이제 시일이 많이 지났으므로 그 성과를 알아볼 때이지 싶다. 전북도는 영농기반 구축사업이 농업 용수 공급 및 배수 시설을 새로 신설하거나 개선시키기 위한 것이라고 말했다. 전북도가 그처럼 영농 환경 개선과 재해 예방에 미리 나섰던 것은 매우 든든한 일이었다. 전북도가 농업 분야에 꾸준히 예산을 투입해 농도 전북의 자존심을 지켜 나간 것은 농가들의 미래를 위해서도 든든한 일이었다. 전북도는 기회가 있을 때마다 농가의 소득 증대를 말해왔고 도정의 주요 업무라고도 말해왔다. 그래서 지금 다시 생각나는 것이 있다. 농

생명 벨리 조성 사업으로 전북 농업의 성격을 바꾸었다고 한 것이 그것이다. 전북 농업의 성격을 바꾸지 못한다면 농촌의 낙후는 심화될 것이 뻔하다. 더 나아가 농업의 미래에 희망을 가질 수도 없다. 전북도는 '아시아 스마트 농생명 벨리 조성 사업'을 주창한 적도 있다. 그리고 그것은 농생명 소프트웨어 융합 클러스터라고도 맥락이 같은 것이다. 그러므로 그 이름값을 착실히 성취했는지 지금 알아봐야 한다. 앞으로 전북도의 능력 발휘가 어디까지 미칠지 관심이 크다. 더욱 힘을 내서 농가의 실제 소득증대를 도모해야 한다는 주문이다. 전북도의 영농기반 구축 사업은 삼락농정라고도 어울리고 농생명산업이라고도 어울리는 프로젝트이다. 전북도는 그동안 농가를 위하여 많은 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다.

그러므로 전북도는 도내 농가들을 위해서 뭔가 큰 것을 선물할 때도 되었다. 추수철을 맞아 농민의 입장을 헤아려보는 진한 느낌의 소회이다.

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

