

건강 칼럼

인터넷 중독의 증상 및 치료법

인터넷 중독은 인터넷 게임 장애·인터넷 사용 장애·게임 중독 등으로 일컬어지기도 하며, 이는 물질 사용 장애, 도박 장애와 일부 유사한 점을 보인다.

이들은 인터넷을 반복적으로 하며 통제력을 상실해 학교·직장·가정 등 일상생활을 유지하기 어려울 정도로 인터넷에 집착한다. 일반적으로 하루에 8~10시간 이상 인터넷을 하며, 심한 경우는 식사도 하지 않고 잠도 자지 않고 게임을 하기도 한다. 인터넷을 못하게 되면 불안해하고 분노한다.

인터넷 중독의 원인은 한가지로 설명하기 어려우나, 생물학적인 원인으로서는 알코올 중독과 같은 물질 중독, 도박중독, 소핑중독과 같은 행위 중독과 연관이 있는 선조제, 편도, 해마, 전두엽 등의 이상 소견이 보고되고 있다.

우울증, 강박장애, 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD) 등의 정신과적 질환과 연관이 있다고도 한다. 또 심리적으로 현실적인 대인관계를 유지하기 어려운 경우와 가정 환경에서 가족 간의 갈등이 많고 가족 간의 의사소통이 많지 않은



송정은
국민건강보험 정신건강의학과 교수

경우 인터넷 중독 위험이 높아진다.

인터넷 중독이 의심되면 일단 정신건강의학과 전문의의 면담을 통해 임상 진단을 하게 되며 종합심리검사, 가족에 대한 평가, 인터넷 중독과 관련된 척도 등을 검사할 수 있다.

공존질환이 있는 경우에는 이에 대한 약물치료와 정신사회적 치료를 하고 인지행동치료를 많이 사용한다. 현실치료, 예술치료 등의 정신치료가 효과가 있다는 보고들이 있으며, 가족에 대한 접근도 같이 이루어지게 된다.

외래 치료로 호전이 없거나 공격적 행동 혹은 동반된 질환의 효과

적인 치료를 위해 입원치료를 하기도 한다.

인터넷 중독은 무엇보다 예방이 중요하다. 인터넷 중독이라고 의심된다면 우선 인터넷 사용 습관을 확인하고, 이를 기록하거나 사용 시간 및 내용을 매일 기록하는 것도 시도해볼 만하다. 컴퓨터 옆에 알람 시계를 두고 사용 시간을 수시로 확인하거나 시간관리 소프트웨어를 설치하는 것도 방법이다.

게임을 하더라도 식사나 취침시간은 잘 지키도록 한다. 인터넷 사용을 대체할 수 있는 다른 활동을 하거나 평소 스트레스를 관리할 수 있는 방법들을 찾아보는 것이 좋다. 최근에는 아동 및 청소년기에도

인터넷 중독을 보이는 경우가 점점 늘고 있다. 아동 및 청소년은 특히 충동성을 조절하는 전두엽 기능이 아직 발달이 완성되지 않아 자기 통제력이 성인에 비해 부족하므로 인터넷 중독에 더 취약할 수 있다. 또 인터넷 중독을 보이는 아동, 청소년들은 부모와 거의 소통하지 않고 가족에 대한 불만이 높은 경우가 많다.

아동기부터 인터넷, 스마트폰의 건강한 사용 습관을 갖도록 하는 것이 제일 중요하다.

일반적으로 인터넷 사용을 하지 못하게 하는 것보다는 자녀와 의논해 이를 정하는 것이 좋다.

자녀의 인터넷 사용에 대해 꾸준히 체크해야 하며, 부모님도 인터넷이나 게임에 대해 잘 알아야 한다. 가족과 함께 여가를 보낼 수 있는 여러 가지 활동들을 시도해 보는 것도 좋다.

부모는 평소와 자녀와 대화를 많이 하고 자녀와 관심사를 공유하기 위해 노력하는 것이 꼭 필요하다.

아동, 청소년들도 인터넷 중독으로 인해 일상생활에 영향을 받는다면 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.

독자재언

딜레마 존에서의 올바른 운전 요령

흔히 딜레마란 두 개의 판단 가운데 어느 한 쪽의 결정을 택할 수 없는 상태에 빠지는 진퇴양난의 현상을 일컫는 말이다.

우리가 겪을 수 있는 딜레마는 수없이 많이 존재하고 도로 위의 운전자에게도 종종 딜레마가 찾아오기 마련이다.

예를 들어 일반 도로 위에서 문득 30m 전방에 보이는 사거리의 녹색 신호가 적색 신호로 바뀌지 않겠지라고 되뇌며 직진 주행 중, 안 좋은 예감은 빛나가는 법이 없듯 순식간에 신호등이 주황색으로 바뀐다. 이때 운전자는 순간적으로 '어쩌지, 그냥 빨리 지나가버려지'라는 생각과 '빨리 멈춰야 사고가 안 나겠지'라는 생각이 충돌하여 갈팡질팡 하는 딜레마의 상황에 놓이게 된다.

교차로에 진입하기 전 녹색 신호가 황색 신호로 바뀌는 구간을 흔히 '딜레마 존'이라고 부르며 사거리 접촉사고의 주원인 중 하나로 바로 딜레마 존에서의 신호위반이다. 이 구간에서 발생하는 교통사고는 인명피해가 큰 사고로 이어질 가능성이 높는데

그 이유는 신호가 바뀌는 찰나에 딜레마 존을 지나려는 차량들은 증속을 하기 때문에 큰 피해로 이어 지는 것이다.

위와 같은 딜레마 존에서의 사고를 예방하기 위해서 우리는 첫째, 교차로에 접근 전에는 차량 속도를 올리는 것이 아니라 사전에 점차적으로 줄이면서 급변하는 신호 변화에 대비할 수 있어야한다.

둘째, 황색 신호는 정지 신호라는 운전자의 인식 전환이 필요하다. 황색 신호를 녹색 신호의 연장선으로 인식해서는 안 되며, 정지 신호라고 받아들여 망설이지 말고 브레이크를 밟아 차량을 멈추어야 한다.

마지막으로, 차량 운전대를 잡고 목적지를 향해 출발할 때에는 여유를 가지고 안전운전을 하도록 하자. 마음이 급할수록 천천히 교통법규를 지키며 운전하는 것이 곧 목적지까지 도달하는데 가장 빠른 길이다. 딜레마 존에서의 올바른 판단으로 교통사고의 위험으로부터 벗어나 소중한 생명을 지키도록 하자.

정재훈 원신경찰서 교통관리계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

독일 석탄 퇴출 시위



지난 1일(현지시간) 독일 수도 베를린에서 기후변화를 막기 위한 정부의 과감한 조치를 촉구하는 시위가 열리고 있다. 현지 언론은 베를린과 서부도시 뉘른에서 열린 시위에 3만6000명이 참여했다고 전했다.

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

혁신도시의 발전 관심사 키워야 한다

혁신도시 쪽에 또다시 눈길을 주어야겠다. 저번에 혁신도시를 금융도시로 조성하지는 의견이 넓게 확산되면서 그 여론이 급물살을 타는 듯했지만 그게 그뿐이어서 말이다. 수도권에서 탄핵을 겪고 부산의 상공회의소도 반대 의사를 노골적으로 드러냈지만 그에 기가 꺾어지는 안된다. 전북도는 그에 상관없이 도민들과 함께 목표를 향해 매진해야 한다.

혁신도시를 금융도시로 키울려면 이제 구체적으로 힘을 실어야 한다. 그러려면 전북도는 발전 관심사를 키울과 동시에 많은 준비를 하고 있어야 한다.그래서 여기 할 말이 있다. 공공기관들이 이전 완료됐음에도 기대했던 것과는 달리 기업 이전 효과가 미미하다는 보도이다. 기대했던 만큼 기업들이 따라와 주어야 하는데 그래 주지 않고 있는 것이다. 이것은 경쟁 문제가 아닐 수 없다. 기업 이전에 따른 고용 창출을 기대했는데 아직은 그게 요원하다. 산학연 클러스터 분양 현황도 대략 난감하다는 이야기가 분분했었는데 지금은 어떤 상황인지 궁금하다.

전북도는 혁신도시의 발전 방안을 간헐적으로 말해서는 안 된다. 분량난 문제가 해결됐다면 또 몰

라도 아직까지 예전 그대로라면 혁신도시에 대한 발전 관심사를 더 키워야 한다. 혁신도시 발전을 위해 정부를 상대로 더욱 줄기차게 말해야 한다. 그러려면 도지사는 도내 전문 브레인트라와 일의 추진을 위해 지혜를 모아야 한다. 혁신도시로 이전한 공공기관의 직원 현황을 보니 답답한 게 있었는데 기업들 역시도 임직원들의 수가 너무나 적다는 소식이다. 그러니까 외부 인구 유입 효과는 미미할 터이다.

혁신도시가 지역발전에서 큰 보탬이 되리라 했는데 아직은 그것을 피부로 감지할 수가 없다. 공공기관들과 기업들이 속속 입주하면 일자리도 늘고 세수입도 있으리라 여겼는데 그게 짧은 생각이었던 모양이다.

전북도는 혁신도시가 지금의 자리에 조성되기까지의 과정을 상정할 문제가 아닐 수 없다. 기업 이전에 따른 고용 창출을 기대했는데 아직은 그게 요원하다. 산학연 클러스터 분양 현황도 대략 난감하다는 이야기가 분분했었는데 지금은 어떤 상황인지 궁금하다.

전북도는 혁신도시의 발전 방안을 간헐적으로 말해서는 안 된다. 분량난 문제가 해결됐다면 또 몰

전북의 탄소산업 더 발전해야 한다

전북의 탄소산업은 더 발전해야 한다. 글로벌 경쟁력을 위해서도 그렇고 국내 탄소산업의 발전을 위해서도 그렇다. 탄소산업에 관한 한 전북도는 그 어느 광역자치체보다도 먼저 시작했다. 아심차게 추진해온 역사가 10여년인데도 아직은 갈 길이 멀다. 백년 먹거리 사업으로 키워왔다지만 지역 경제 파급 효과가 미미하다는 중론이다.

전북도는 전북의 탄소산업 이미지를 대외적으로 뚜렷하게 해야 한다. 후발주자 지역인 다른 광역 지자체가 한국 탄소산업의 대표 주자가 되려고 욕심을 품고 있을지 모르기 때문이다. 우리 전북과 경쟁관계에 있는 경북이 바로 그러하다. 전북 탄소산업의 역사가 10년 넘는데도 아직은 그 발전상이 미흡하다. 전북도가 탄소 소재 및 부품 분야 육성에 힘을 실어준 것은 잘한 일이지만 기업군 형성 이 안되면 상용화에 한계가 있을 수밖에 없다. 현재 전북 탄소 산업의 현주소를 들여다보자면 대략 난감이다. 어찌 이상하게 돌아가고 있다는 의구심을 떨칠 수가 없다. 전북의 탄소산업에 대해 제대로 댈어나고 아니 물어볼 수가

없는 오늘이다. 백년먹거리 사업이라며 홍보할 때만해도 관련기업 240개 유치와 3만5천명의 고용 창출을 말했었는데 말이다. 탄소산업의 현실을 보면 아쉬움 그 자체다. 얼마전까지 겨우 540명만을 고용했으니 말이다. 그리고 효성공정도 그렇다. 2013년에 준공할 때만해도 1조2천억원을 투자하기로 했는데 얼마 전까지 2천5백억원 정도를 투자했을 뿐이다. 그 액수를 온전히 투자하도록 전북도는 중용해야 한다.

전북의 탄소산업은 자존심을 쟁겨야 한다. 경북 쪽보다 사업을 추진해온 역사가 오래이건만 정부로부터 받는 대우는 영 판판이다. 그러므로 전북도는 전북 탄소산업의 현주소를 직시해야 한다. 탄소산업이 지역 경제를 떠받들 어 줄 것으로 기대했는데 아직은 아니다. 전북도는 탄소산업의 성과를 말할 때 정직해야 한다. 사실을 있는 그대로 말해야지 희망사항을 사실인양 말해선 안 된다. 백년 먹거리 탄소산업이 도민의 오랜 관심사인데 지역 경제에 미치는 파급효과가 적으니 뜻밖이다. 전북도는 우리 지역의 탄소산업에 더 많은 탄력을 주어야겠다.

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 행태를 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

