건강 칼럼

우리 아이 마음 속 빨간불 '청소년 자해'

노 은 중

건협 대전충남지부 건강증진의원 부원장

도대체 자해하는 이유가 무엇일까?

궁금해 물어봐도 심각한 내적 고통을 호소하기보다는 "그냥 하고 싶어서", "기분이 좀 나아져서", "피를 보면 좋아서"처럼 대충 대답하고는 한다. 청소년 환자 특유의 충동적이고 파상적인 반응이다.

자해가 유행병처럼 번지고 있지만 병원을 찾는 경우는 일부에 불과하다. SNS를 조금만 검색해도 수많은 자해 인증 사진이 쏟아져 나온다.

▲유행처럼 번지고 있는 청소년 자해

최근 중앙자살예방센터의 조사에 따르면 자살 유해정보 건수는 전년 대비 43% 증가했다. 특히 자살 관련 사진이나 동영상 게재가 작년보다 무려 3,728% 증가한 것으로 나타났다. SNS를 통해 자해나 자살 정보가 널리 퍼지고 이를 모방하면서 다시 자해가 늘어나는 악순환이다.

카카오톡 등 소셜 미디어에서 모욕을 주거나 대화명으로 상대방을 욕하는 행위, 게임 아이템이나 통신 데이터를 강요하는 것은 물론 자해 영상을 공유하고 똑같이 따라해 인증하게 하는 청소년 자해 인증 역시 사이버 폭력으로 규정했다.

교육부는 이처럼 청소년 사이의 교묘한 사이버 폭력이 신체를 때는 것만큼이나 심각하다고 보고 있으며 자녀가 휴대폰 등을 자주 확인하고 민감하게 반응하거나 사용요금이 많이 나오는지 살펴보라고 조언한다.

▲아이의 마음을 어루만지는 방법

그럼 최근 눈에 뜨게 늘어나는 청소년 자해 문제에 효과적으로 대처하는 방법을 살펴보도록 하자. 물론 일부 과시형 자해, 즉 자해 장면을 SNS에 적극적으로 올리는 등의 행동이나 지적 장애가 있는 환자의 경우는 주의를 끌려는 일차적 목적이 있다고 할 수 있다. 하지만 보이지 않는 신체 부위에 은밀하게 하는 자해는 관심을 끌려는 목적이 아니다.

"자해하면 기분이 나아져요", "그냥 하고 싶어서 했어요"라는 아이들의 대답은 어찌 보면 맞는 이야기인 셈이다. 바로 이 지점에서 접근을 시작해야 한다.

이때 명심해야 할 것은 절대 자해 행동에 대해 섣불리 평가하거나 비난하지 않는 태도이다. 당황하거나 화를 내는 부모의 반응을 보면, 대개 아이는 마음을 더 닫아버린다. 문제를 풀 수 있는 통로가 막혀버리는 것이다.

부모님은 아이의 어떤 감정이라도 수용할 수 있는 태도를 보여줘야 한다.

아이의 괴로움을 들어주면서 아픔을 나눌 수 있어야 한다. 만약 이미 부모와 자식간의 감정의 골이 깊은 상황이라면 시간이 좀 더 필요하다. 아이가 마음을 열 때까지 기다려야 한다.

▲자해, 아이가 보내는 SOS신호

어느 정도 마음이 열리면 전문가의 도움을 적극적으로 찾아야 한다.

만약 진지한 전문가의 조언이 필요하다. 특히 부모와의 갈등이 심각한 스트레스 요인이 되는 경우도 있다. 특히 부모와의 갈등이 심각한 스트레스 요인이 되는 경우라면 부모가 함께 치료에 참여하는 가족 치료도 필요하다.

하지만 자해는 '내가 몹시 고통스럽다'는 경고의 신호다. 부모님은 이 신호를 잘 읽어내야 한다. 어떤 의미에서는 자신을 도와달라는 무의식적 표현인지도 모르기 때문이다.

하지만 대부분의 자해 문제는 시간이 지나면 좋아진다. 적절한 개입과 배려, 공감, 치료를 통해서 상당수의 자해 청소년은 본래의 명랑하고 건강한 아이로 회복된다.

부모님이 먼저 희망을 갖고 사랑하는 자녀를 위해 적극적인 의학적 도움을 찾기 바란다.

독자제언

겨울철, 차량 관리법 알고 계신가요?

날씨가 본격적으로 추워지면서 자동차 관리에도 신경써야하는 시기가 찾아 왔다.

우리가 추위를 타는 자동차 역시 추위에 약하기 때문에 제대로 관리하지 않으면 자칫 큰 문제로 이어질 수 있다.

먼저 점검해야 할 것은 배터리 점검이다. 배터리는 온도의 영향을 많이 받기 때문에 추워지면 배터리의 성능은 급격히 떨어지고 처음 시동을 걸 때 평소보다 늦게 걸리거나 시동이 잘 걸리지 않는 경우 배터리를 교체해주어야 한다.

두 번째는 냉각수 부동액 체크이다. 냉각수는 차량엔진이 과열되지 않도록 식혀주는 역할을 하는, 추운날씨의 한겨울에 냉각수 보충과 부동액 관리 소홀히 하면 냉각수가 얼어 엔진과 라디에이터에 손상이 갈 수 있다.

세 번째는 공기압은 평소보다 10% 많게 유지하는 것이다. 타이어는 교체주기가 상대적으로 길고 육안으로 구분이 쉽지 않아 안전관리에 둔감해진다. 멀쩡한 타이어도 장시간 방치하면 공기압이 자연스럽게 낮아지는데 특히 온도가 낮은 겨울철에는 공기압 누출력이 더 많아져서 적당한 공기압을 유지하는 것이 필수이다.

네 번째는 연료필터 확인이다. 자동차의 연료필터는 연료 내 이물질을 걸러주는 역할을 한다.

이물질에 수분이 포함되어 기온이 낮아지면 수분이 얼면서 필터를 막아 시동이 걸리지 않게 되는 경우가 있어 보통 5~6㎞에 교체해주는 것이 좋다.

이러한 사고 예방을 위해 사전에 자동차를 미리 점검하여 겨울철 안전한 운전 하길 바란다.

이서우 김제경찰서 경무과 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

브라질 성당 총격

11일(현지시간) 브라질 상파울루주 캄피나스시의 가톨릭 성당에서 총격사건이 발생해 관계자들이 희생자 시신을 옮기고 있다. 이 총격으로 4명이 숨지고 80대 노인 등 4명이 다쳤으며 범인은 스스로 목숨을 끊었다고 현지 관계자가 밝혔다.

사 설

전북도의 탄소산업 토털계획

전북의 탄소산업은 더 발전해야 한다.글로벌 경쟁력을 위해서도 그렇고 국내 경쟁력을 위해서도 그렇다. 탄소산업에 관한 한 전북도는 그 어느 광역지자체보다도 먼저 시작했다. 그런데 현재 전북 탄소산업의 현주소가 답답하다. 그 역사가 10년이 넘는데도 아직 갈 길이 멀다. 백년 먹거리 사업으로 키워왔다지만 지역 경제 파급 효과가 크지 않다는 중론이다.

그런 이유에서 전북도가 이번에 최정호 정무부지사의 주재로 탄소산업발전위원회 모임을 가진 것은 그 의미가 깊다. 그것은 장차 전북의 탄소산업 이미지를 대내외적으로 뚜렷하게 하는 것이 될 수도 있기 때문이다.탄소산업 발전위원회는 그동안 고심해서 발굴한 11개 정책 과제를 제시했는데 그 면면들은 현 단계에서 전북 탄소산업의 토털계획이라고 평가할 만하다. 탄소제품 상용화 촉진을 위한 인센티브 지원 사업, 건축용 탄소복합재 제조및 실증 사업, 탄소복합재 제조기반부품 경량화 금형개발 지원사업, 해외 우수 연구소 유치 사업, 지역혁신 역량강화 사업 등 장차 그 성과가 기대되는 육성책들이 돋보이는 것이다.

전북도는 탄소산업과 관련해 늘 긴장해야 한다. 후발주자 지역인 다른 광역지자체가 한국 탄소산업의 대표주자가 되려고 욕심을 품고 있을 지 모르기 때문이다. 지난 수 년간 경쟁관계에 있는 경북이 바로 그러하다. 전북 탄소산업은 더 발전해야 한다.10년이 넘는 세월의 공든 노력에도 불구하고 지역 경제를 견인하는 수준에 이르지 못하고 있다면 더 분발해야 한다.탄소 소재 및 부품 분야 육성에 힘을 실어준 것은 잘한 일이지만 기업군 형성이 안되면 상용화에 한계가 있을 수밖에 없는 점도 유의해야 한다.

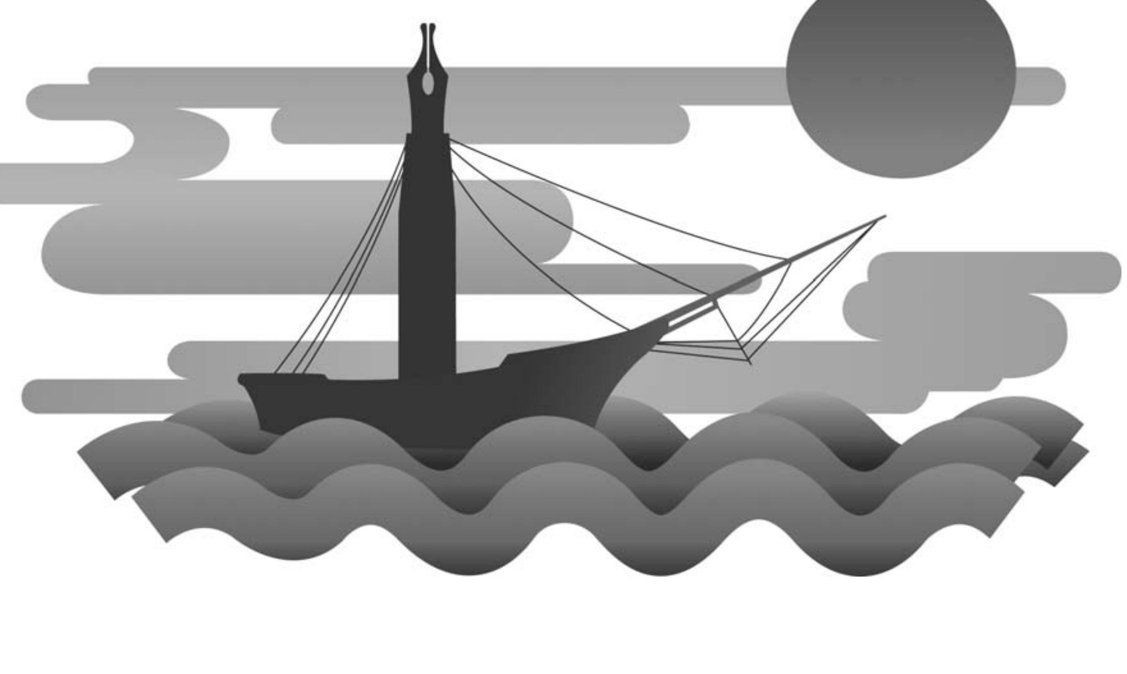
전북도는 탄소산업의 미래를 홍보할 때를 상기해야겠다. 관련기업 240개 유치와 3만5천명의 고용 창출을 말했었는데 현실을 보면 아쉬움 그 자체이다. 그리고 효성 공장도 그렇다. 2013년에 준공할 때만해도 1조2천 억원을 투자하기로 했는데 얼마 전까지 2천5백억 원 정도를 투자했을 뿐이다. 그 기한이 2020년까지라고 했으니 이제 얼마 남지 않았다.그 액수를 온전히 투자하도록 전북도는 종용해야 한다. 정말이지 전북도는 탄소산업이 지역 경제를 힘차게 견인하도록 궁구해야 한다. 백년 먹거리 탄소산업은 도민의 오랜 관심사가 됐으니까 말이다.

청년 일자리 마련에 열정 보여야

청년층을 붙잡아둘 대책이 절실하다. 도내 젊은이의 대다수가 전북 지역에 아무 미련이 없다는 게 또다시 확인되었다. 기회가 주어진다면 전북을 떠나고 싶다고 말하고 있는 것이다. 서울과 인천과 경기도의 대도시에서 일자리를 찾은 친구들을 도내의 미취업 젊은이들은 부러워하고 있다. 지금 겨울철이 깊어지고 있다고 해서 상투적으로 하는 말만은 아니다.

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. 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. 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. 고용현실이 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. 시간제 일자리에 매달려 고달파하는 젊은이들을 생각해야 한다. 그들은 인생 설계를 말하지 않고 있다. 저번에 고용 쇼크를 언급할 때도 지적했거니와 청년 일자리 창출은 반드시 실현하겠다는 진정성이 관건이다. 지역의 젊은이들이 일자리를 찾아 상경하는 세월이 그 얼마나 계속돼야 하는가. 전북도와 각 시군 지자체는 청년 일자리 창출에 진정성을 가져야 한다. 한 두 번 했다고 그 성과가 크게 돋보일 리는 만무하다. 전북도는 청년층을 붙잡아둘 대책 마련에 계속 열정을 보여야겠다.



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