

건강 칼럼

젊은이들의 건강증, '영츠하이머'

영츠하이머'란, '젊은 (Young) 과 '알츠하이머 (Alzheimer)가 만나 탄생한 신조어이다. 말 그대로 젊은 나이에 겪는 심각한 건강증을 뜻한다.

건강증은 뇌가 여러 가지 일을 처리하다 과부하가 생긴 탓에 일시적으로 저장된 기억을 끄집어내는 능력에 문제가 생긴 경우를 일컫는다.



윤 지 애
울지대병원 정신건강의학과 교수

사실, 엄연히 이야기하면 질병은 아니다.

나이가 들면 머리카락이 빠지고 근육이 점점 약화되는 것처럼, 건강증도 노화에 따른 자연스런 현상으로 볼 수 있다.

하지만 20대에 이 같은 현상을 겪고 있다면, 어떤 이유 때문인지 정확히 진단해볼 필요가 있다.

▲스마트폰 때문일까?
젊은이들의 건강증에 가장 큰 영향을 주는 것은 바로 '스마트폰' 일지 모른다.

스마트폰은 인간의 뇌를 대신해 '기억'이라는 역할을 담당하고 있는 매체다. 흔히 주변 사람들의 연락처나 생일뿐만 아니라 일상에서 필요한 작은 기억도 메모기능이 대신하고 있으며, 심지어는 아주 간단한 계산까지도 스마트폰이 대신 해주고 있다.

이렇게 생활 전반적인 영역에서 디지털기기에 의존하게 되면서 두뇌가 둔화되는 상황까지 온 것인데, 의존도가 높은 젊은층에서는 증상이 더욱 심화될 우려가 있다.

인터넷 검색창을 띄우자마자 자신이 뭘 검색하려 했는지 생각이 안 난다가나, 메시지를 주고받는 과정에서 자신이 어떤 말을 하려고 했는지 기억이 안 나는 것들도 건강증의 일부로 볼 수 있다.

스마트폰 과의존에 따른 기억력 감퇴를 예방하기 위해서는 사용빈도를 의식적으로 줄이고, 기억해줄 만한 일을 할 때는 그 일을 입 밖으로 소리 내어 말하는 습관을 들이는 것이 도움이 된다.

▲우울증 때문인가?
직장이나 학교생활에서 겪는 우울감이나 스트레스가 원인이 되어

건강증이 나타나기도 한다.

기억력이 저하되고 생활에 대한 집중력이 떨어지며 무기력함까지 느껴지는 것이다.

실제로 우울증이 있을 경우 일시적으로 주의집중력과 기억력이 감소하는 것은 매우 흔한 일이다. 정상적인 사고를 하고 판단하는 사람의 뇌는 지속적으로 활성화되지만, 우울증이 있을 경우, 사고의 흐름이 매우 느리고 단조로워지고, 정서적인 요인이 처리속도를 늦춰 자신이 가지고 있는 인지능력을 효율적으로 발휘하지 못한다.

일 또는 공부의 효율이 떨어지고 집중이 되지 않을 경우에는 우울감과 무기력감 등의 정서적 요인이 관련되어 있는지 확인해볼 필요가 있다.

▲술 때문일지도?
음주 후 흔히 '필름이 끊겼다'고 표현하는 '블랙아웃(Blackout)'은 지나친 음주로 인한 단기 기억상실을 뜻한다.

기억의 입력과 출력을 관장하는 해마는 과음 시 마비가 될 수 있는데, 이때 단기 기억을 저장하는 기능이 저하돼 블랙아웃 현상이 발생한다.

특히 블랙아웃은 단시간에 지나치게 많은 양을 마셨을 때 대부분 일어난다.

일반적으로 혈중 알코올 농도 0.15% 정도부터 기억력 장애가 나타나는데, 심할 경우 술을 마시는 동안 일어났던 일을 전혀 기억하지 못하는 전면 블랙아웃 증상을 경험하게 될 수 있다.

블랙아웃은 가볍게 생각하고 넘기기 쉽지만, 젊은 나이에 자주 경험하면 훗날 건강증을 넘어 치매로 발전할 가능성이 커지기 때문에 주의할 필요가 있다.

흔히 술을 마시면 간 상상을 많이 걱정하지만 가장 먼저 타격받는 부위는 다른 아닌 뇌다.

알코올은 뇌세포를 파괴하고 뇌와 신경계에 필수 영양소인 비타민 B1의 흡수를 방해할 뿐만 아니라 뇌를 손상시켜 알코올성 치매의 위험을 높인다.

사설

새만금 사업 SOC 투자가 말한다

새만금 사업과 관련해 SOC 투자가 선행돼야 한다는 주장이다. 이 같은 주장은 어느 한 두사람의 생각이 아니다. 전북도가 마련한 새만금 전문가위원회 정책 토론회에서 나온 것이다. 따라서 전북도는 스스로 SOC 대동맥 구축을 위해서 더욱 힘내야겠다. 도민들이 바라는 바, 그 구축의 정도는 얼마아마한 것이 아니다. 도민은 전북도가 오래전부터 들려준 수준의 교통 인프라를 기대해왔다. 전북도가 예전에 했던 말은 전국 어디든 교통망이 2시간 내에 연결될 수 있도록 하겠다는 것이었다. 그런데 그게 아직도 희망사항에 그치고 있다.

전북도는 오래 전부터 새만금 공항과 신항만 건설 의지를 보여줬는데 여태 시도조차 못하고 있다. 도민들은 전북도의 SOC 대동맥 발전과 관련해 거는 기대가 컸다. 그것은 그만큼 지역 발전을 앞당기는 걸 의미하기 때문이다. 그런데 그게 아직은 청사진 수준에도 못 미치고 있다. 전북도는 그것을 말한만큼 그것을 실행할 능력을 키워야 한다.

그같은 야심이며 비전이 청사진 구상으로 끝나서는 안 된다. 물론 전북도의 SOC 확충 의지는 당연하고도 바람직한 것이다. 하지만 그 당면함이 현실에서는 매년 벽에 부딪히고 있으니 답답한 노릇

이다.

정부가 지원을 약속했음에도 돌아가는 현실을 보면 녹록치 않다. 전북도는 새만금 신항이며 새만금 공항 등 건설 의지를 보여줬는데 여태 시도조차 못하고 있다. 각 지자체마다 정부에 더 많은 예산을 요구하며 손을 내밀고 있기 때문일 것이다.

역대 정부의 일처리 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력했는데 현 정부도 오심보백 수준이다. 전북도는 내년도 SOC 예산을 증액해 확보 했지만 그것으로는 만족을 말할 수 없다. 새만금 사업이 원대한 만큼 더욱 열심히 뛰어야 한다.

전북도는 지역 발전을 위해서 답대해야겠다. 도민들이 바라는 바 내명년에는 새만금 쪽 SOC 예산이 대폭 증액되는 것이다. 전북도는 기필코 수급합당한 성과를 도민에게 선물로 안겨주어야 한다. SOC와 관련하여 도민의 기대하는 것은 큰 데 매년 그에 못 미치고 있다.

전북도는 관계 전문가들과 함께 새만금이 동북아의 허브가 되게 하려면 그 규모에 따라 앞으로 12조에서 17조가 더 투자되어야 한다고 말했다. 전북도가 과연 그럴 이풀어 낼 수 있을지 기대가 되면 서도 또 역부족을 드러낼지 염려가 되는 오늘이다.

총소득 전국 최하위에서 벗어나야

올해도 끝자락이 며칠 남지 않았다. 이제 하릴 없이 연말이다. 갈수록 깊어지는 겨울을 맞아 전북도의 분배가 요청되고 있다. 도민 1인당 총소득이 전국 꼴찌라는 보도가 해마다 이때쯤이면 반복됐었는데 올해는 어떤지 궁금하다. 산업구조의 개편이 시급하다는 요구와 함께 지역 경제의 약화를 염려하는 소리가 쏟아져 나오고 있는 만큼, 확인해보자. 전국 최하위 수준일 거라는 짐작이 있음에도 그것은 그렇다.

전북도는 도민의 말에 따라 지역 발전 가능성을 위한 목록을 보여야겠다. 발전 현안들 중에는 구체적인 작업이 없이 세월만 보낸 것들이 적지 않다는 것을 알게 될 것이다.

전북도는 경제 발전 의지를 다져야 한다. 일자리 창출사업의 경우는 더욱 그렇다. 지금 지역 발전 사업이라는 전북 형 일자리 사업이 잘 진행되고 있는 것인지 궁금하다. 전북 경제가 살아나도록 하려면 군사 문제가 속히 풀려야

는데 말이다.

전북도는 지역의 일자리 형편에 대해서 전혀 모르고 있는 양을 터이다. 관철은 일자리가 엄청 증발했는데 뭔가 대책이 있어야겠다. 기대하지 않은 일용직 같은 일자리만 양산되고 있으니 고용쇼크가 아닐 수 없다. 전북도는 우리 지역이 웰빙 고장이라고 여러 차례 공표해왔다. 그런데 그 공표가 얼마나 설득력이 있는 것이었는지 의문이다. 웰빙 고장이 아니냐는 소득이 말을 하게 돼 있기 때문이다.

이십 년이 넘도록 1인당 총소득 전국 꼴찌에서 벗어나지 못하고 있다는 것은 말이 안 된다. 경제 현안을 챙기고 있다 해도 그게 소득과 관련해 별로 영향력이 없다면 그것은 무기력하다.

거듭 말하거니와 전북도는 분발해야 한다. 전북도는 도민들을 상대로 많은 약속을 하였다. 그 약속들에 대한 기대가 서글픈 희망이 되게 해서 는 결코 안 된다.

독자재언

장난으로 치부하기엔 심각한 사이버 학교폭력

지금처럼 모바일 메시지와 SNS 이용이 활발하지 않을 때만해도 괴롭히고 때리는 물리적 폭력이 학교폭력의 전부라고 생각했다.

최근 논란이 된 학교폭력 사건들을 보면 물리적 폭력은 여전히 우리가 해결해 나가야할 사회적 문제이지만 보이지 않는 사이버 공간에서 이뤄지고 있는 사이버 학교폭력의 위험성 역시 함께 생각해 봐야 한다.

단체 채팅방에서 피해 학생에게 집단으로 조롱과 욕설을 퍼붓는 '떼가', 단체 채팅방에 피해 학생만 남겨두고 모두 퇴장하는 따돌림을 지칭하는 '방폭' 그리고 이러한 괴롭힘으로 피해 학생이 채팅방을 나가면 초대하고 이를 반복해 빠져나가지 못하게 하는 '키보드감옥' 등 사이버 공간에서 특정학생을 집단적으로 따돌리고 괴롭히는 사이버 폭력은 계속해서 신종 유형이 나타나면서 피해자에게 정신

적으로 큰 고통을 주고 있다.

스마트폰으로 현금 대신 사용할 수 있는 기프트콘을 강제로 선물하게 하는 등 물리적 폭력으로 이어지기도 해 심각성이 크다. 사이버 폭력은 학교 친구들 사이에서 이뤄지는 경우가 많아 피해 학생들이 침묵하는 경우가 많고, 피해가 눈에 보이지 않아 발견이 늦는 것을 고려한다면 실제 사이버 폭력은 이보다 더 많을 것이다. 피해 학생들이 입은 정신적 피해는 그 누구도 헤아릴 수 없을 만큼 깊은 상처가 될 수 있기 때문이다.

가해학생들과 학부모들 중에서 자신들의 행동이 폭력이 아닌 놀이였다고 변명하는 경우가 있다. 학생과 학부모를 대상으로 사이버 학교폭력 예방교육을 하는 등 더 이상 사이버 학교폭력이 장난이란 단어로 가려지는 일이 없길 바란다.

김소정 고창경찰서 여성청소년계

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

대치하는 경찰 vs 경찰



지난 20일(현지시간) 파리 샹젤리제 거리에서 시위 진압 경찰(왼쪽)이 시위를 벌이는 경찰과 대치하고 있다. 80~100명의 경찰관이 샹젤리제 거리 인근 경찰서 앞에서 열악한 근무 환경과 처우 개선 등을 요구하며 시위를 벌였다. 한편 프랑스 내무부는 경찰 노조와의 긴 협상 끝에 임금인상 등에 합의했다고 밝혔다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

