

건강칼럼

현대인의 고질병 '섭식장애'

현대사회에 광범위하게 퍼져있는 거식증과 폭식증은 섭식장애의 한 종류로, 환자 중 약 10%는 청소년으로 알려져 있다. 섭식장애를 앓고 있는 청소년의 경우 성장에 악영향을 미칠 수 있어 각별한 주의가 요구된다. 심할 경우 생명을 위협하기도 하는 섭식장애에 대해 자세히 알아보자.

◇거식증이란 음식과 체중에 대한 불안으로 자기 파괴적인 섭식행동과 신체에 대한 왜곡된 지각을 특징으로 하는 거식증에는 음식을 지나치게 제한하는 유형과 지나친 다이어트와 함께 간헐적으로 폭식과 구토를 반복하는 두 가지 유형이 있다. 저체중을 얻기 위해 수단과 방법을 가리지 않으며, 질병에 대한 인식이 부족하여 회복을 하려는 동기가 부족한 것이 특징이다. 성장기 청소년의 경우 지속적인 음식 거부로 인한 불충분한 열량 공급으로 인해 상당한 신체적 손상이 나타나는 경우가 많다. 거식증은 정신질환 중 사망률이 가장 높은 질환이며 자살 또한 드물지 않게 일어난다. 거식증의 원인으로는 유전적 취약성, 섭식과 관련된 뇌 영역과 신경전달물질의 이상 등 생물학적



최영득

건협 전북지부 건강증진위원장

원인, 심리적 원인, 날씬한 몸매를 추구하는 사회적 분위기 등이 제기되고 있다. ◇거식증의 진단과 치료 거식증의 치료로는 ▲치료를 받아들이도록 동기를 강화하는 치료 ▲체중을 회복시키는 치료 ▲신체 왜곡 등 지각이상 등에 대한 심리 상담이나 가족치료 ▲자존감 회복 훈련 ▲정신사회적 기능 회복 훈련 등이 포함되며, 가장 마지막으로는 ▲입원치료가 시행된다. 입원치료는 지속적인 음식 거부로 인하여 사망 등 심각한 후유증이 예상되는 경우에 주로 실시한다. 거식증의 진단은 체질량지수 17을 기준으로 하는데, 신장 160cm 기준의 여성이 43.5kg 정도의 체중을 갖는 것을 의미한다. 중증의 경우부터는 입원 치료를 고려해야 한다. 약물치료 또한 환자에게 도움이 되는 것으로 알려져 있다.

◇폭식증이란 폭식증은 신경성 폭식증과 폭식장애로 구분할 수 있다. 기타 유형으로는 야간에 폭식을 하는 야식증후군과 소량의 음식이라도 먹고 나서 구토나 하제 사용을 통해 음식을 제거하는 제거장애 유형이 있다. 신경성 폭식증과는 달리 구토를 유발하지 않기 때문에 이들은 과체중이나 비만 상태에 이르게 된다. 첫째, 일반적으로 먹는 양보다 훨씬 많은 양의 음식을 짧은 시간 내에 먹으며, 평소 체중 증가에 대한 걱정으로 기피하는 음식들을 주로 먹는다. 둘째, 체중증가를 막기 위해 부적절한 음식 제거행동을 하는데 주로 폭식 후 구토, 하제와 이뇨제의 사용, 지나친 운동과 음식을 굶는 행동 등이다. 세 번째로 폭식과 구토는 다른 사람들 눈에 띄지 않게 은밀하게 하는

경우가 대부분인데, 반복적인 구토로 인해 신체적인 후유증이 많이 발생하게 된다. 원인으로는 날씬함을 강요하는 사회적 분위기, 중독행동에 관여하는 뇌 영역과 신경전달물질의 이상 등 생물학적 원인, 그리고 유전적 취약성이 제시되고 있다. ◇폭식증의 진단과 치료 폭식장애는 다음과 같은 특징을 보인다. 평소보다 많은 양을 급하게 먹고, 속이 불편할 정도까지 먹으며, 실제 배가 고프지 않아도 많은 양의 음식을 먹으며, 폭식에 대한 부끄러움 때문에 혼자 먹고, 마지막으로 폭식 중에 스스로에 대한 혐오감을 느껴거나 우울하거나 식후에 과도한 죄책감을 느낀다. 폭식증의 치료는 질병을 지속시키는 생각, 감정, 행동, 신체적 느낌 등을 이해하고 효율적으로 통제하도록 도와주는 인지행동 치료와 약물치료가 실시된다. 대체로 이 질환은 청소년이나 초기 성인기에 시작되며, 결과는 호전, 악화, 호전과 악화의 반복 등 다양한 것으로 알려져 있다. 치료를 위해 폭식의 원인이 되는 질환이 있다면 정확하게 규명해야 하며, 정신치료와 약물치료 모두 도움이 될 수 있다.

독자재언

노인 교통사고, 모두의 관심이 필요

농촌지역은 도로여건과 교통시설이 도시에 비해 열악하고 운전자의 보행자의 교통법규 준수식 미흡 등 여러 가지 이유로 매년 수많은 교통사고가 발생하고 있다. 이로 인해 귀중한 생명과 재산 피해가 야기되고 있는데, 특히 노인들의 교통사고가 해마다 증가하고 있어 사회적 예방대책이 절실히 필요할 때이다. 경찰청에서 발표한 내용에 따르면, 올해 운전자와 보행자를 포함한 만 65세 이상 고령층 교통사고가 3만 9600건에 이를 것으로 예상하고 있다. 이는 10년 전인 지난 2007년 2만1134건 대비 86.9%나 증가한 수치다. 주목해야 할 점은 전체 교통사고 사망자는 꾸준한 감소세를 나타내는 것과 반대로 고령 사망자는 빠르게 늘어나고 있다는 점이다. 고령층의 경우 청장년층에 비해 시각과 청각 등 인지능력이 떨어지기 때문에 운전 중 위기상황에서의 대처가 어려워 사고가 날 가능성이 클 수

밖에 없고, 운전 중 사고뿐 만 아니라 보행 중 교통사고에서도 고령자는 취약계층이다. 무단횡단, 음주운전에 대한 경각심 등 교통질서 전반에 대한 전체 국민 의식은 과거에 비해 많이 개선되었다고 볼 수 있지만 교통사고에 있어 상대적으로 약자인 고령층에 대한 주의와 관심은 꾸준히 요구된다. 노인들의 야간 외출을 가급적 자제시키고, 부득이하게 외출할 때는 흰색 계통의 밝은 옷 착용, 갓길 통행, 횡단보도 이용, 무단횡단 금지 등 제반 교통법규를 준수하도록 지속적인 당부와 관심이 필요하다. 또한, 교통취약계층인 어르신들이 안전한 노후를 보낼 수 있도록 교통시설 보완은 물론 운전면허제도 개선과 같은 국가 차원의 노력과 더불어 모든 도로이용자들의 교통질서에 대한 인식 제고와 교통사고예방에 대한 관심을 간절히 소망한다. 최해진 고령경찰서 경무계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

'고래 잡겠다'



일본 정부가 26일 상업 포경을 위해 국제포경위원회(WC)에서 탈퇴한다고 밝혔다. 한 관계자는 그러나 상업 포경을 위해 남극해로 가지는 않을 것이라고 덧붙였다. 사진은 2018년 9월 연구 목적으로 포획된 밍크고래가 일본 홋카이도 구시로 항에 내려지는 모습.

사외이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

새만금 국제 공항 건설은 도민의 염원

전북도가 오래 전부터 말해온 새만금 국제공항 건설이 도민의 염원이 되고 있는 지금이다. 그런데 정부가 어떻게 대응하고 있는지 생각해 보는 기분이 쓸쓸하다. 현 정부도 역대 전임 정부들과 별반 다를 게 없음이 확인되는 날마다. 공감한다는 말들이 실속이 없는 덕담이었구나 라는 생각을 떨칠 수가 없다. 듣기 좋은 말을 해주고는 돌아서면 딴 소리니까 말이다. 전북예향운동본부와 재경도민회가 예타 면제를 말하면서 새만금 국제공항 건설사업을 확실히 해줄 것을 촉구하고 있는 지금이다. 그러므로 도지사와 고위 관계자들은 각오를 단단히 해야 한다. 전북이 광주와 전남에 비해 혜택을 당하고 있음이 뚜렷하다. 전북 혁신도시의 연기금대학원 설립은 빨간불인데 광주 전남 쪽의 한전공대 설립은 파란불이라는 보도가 있었다. 그리고 새만금 국제공항 건도 그렇다. 다른 지역의 경우는 순종에 뜻대로 나가듯 순조로운데 무슨 까닭으로 전북의 새만금 국제공항은 안 되는 것인지 알 수가 없다. 정부 측에서 입장 정리를 미루고 있는데 전북도는 분명히 떨치고 일어나야 한다. 그렇게

하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수가 없다. 정부 측 인사의 발언에 따라 미련이 살아났다 사라지길 반복하고 있는데 결코 바람직하지 않다. 다시 강조하거나 도민들은 지금 감정이 상해 있다. 도민의 희망인 새만금 국제공항 건설이 또다시 좌절된다면 도민들은 분노할지도 모른다. 그렇다. 전북이 오래도록 광주와 전남의 틀러리 신세에 걸단코 당연시해서는 안 된다. 전북도는 잘 생각해야 한다. 다른 광역시도에 비하면 우리 지역은 매우 낙후돼 있다. 발전 현안들을 항상 중심 주제로 삼아야 한다는 주문이다. 예전에 했던 말을 또 반복하거나 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 우리 지역의 발전은 미미하기 짝이 없다. 새만금 국제공항 건설 사업을 본 궤도에 올려놓을 때까지 건설 의지를 계속 밀고 나가야 하는 이유이다. 도내 대형 프로젝트 사업들이 거북이 걸음을 보이고 있는 중에 새만금 국제공항 건설 사업이 처음부터 터럭거리고 있음은 답답한 일이다. 전북도 고위 관계자들과 지역의 발전 견인차 역할을 맡고 있는 이들은 비상한 각오를 다져야겠다.

비정규 직장인의 입장 헤아려야 한다

비정규 직장인 김용균의 죽음을 계기로 전북도는 비정규 직장인들의 정서를 헤아려야겠다. 그리고 고용의 현실도 제대로 파악해야겠다. 고용 현실이 불안정해 예전보다도 못하다는 지적이다. 그런데도 비정규직과 기간제 일자리를 넘쳐나고 있다. 전북 지역의 현실이 젊은이들의 바람과는 반대로 가고 있으니 답답한 세월이다. 젊은이들을 붙잡아야 할 무슨 핑계거리들이라도 있어야 하는데 그런 것마저 없으니 하는 말이다. 그래서 여기 알아보고 싶은 게 있다.괜찮은 일자리 창출 약속 말이다. 그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 지난날 비정규직 취업자들은 전북도의 발표에 온전히 공감하지는 않았다. 정말이지 젊은이들의 눈높이에 맞는 새로운 직종의 창출이 아쉽다. 전북도는 혁신도시 쪽에서 일자리 창출의 성과가 상당할 거라고 말했는데 뚜껑을 열어보니 그게 아니다. 도내 근로자 태반이 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이

다. 고용 현실이 이런데도 매사 낙관하는 것은 많이 안된다. 김용균의 죽음은 이쪽 전북 지역에도 경종이 되어야 한다. 다른 지역에서 일어난 사고라고해서 일부러 외면해서는 안 된다. 거듭 말하거나 비정규 일자리에 있는 젊은이들의 정서를 헤아려야 한다. 요즘 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소이다. 전북도는 잘 생각해야 한다. 그런 발표들은 정직하지 않거나 자화자찬에 지나지 않는다. 오늘날 어려운 현실이 계속되고 있음이 그걸 말해주고 있다. 전북도는 현실을 똑바로 보아야겠다. 이같은 지적을 전북도는 서운하게 받아들여서는 안 된다. 고용 현실이 전국의 밑바닥 수준이라면 더욱더 노력해야 한다. 돌파구를 찾기 위해서 분발해야 한다. 정규직으로의 전환이 잘 안되고 있는 이유가 있을 것이다. 그걸 해결하기 위해서 전북도는 고민해야 한다.

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.

