

건강칼럼

반려동물이 정신건강에 미치는 영향

과거에는 가족, 애완동물로 여겨지던 반려동물은 이제 한 가족으로 인식하는 사람들이 많아지고 있다. 정신건강 영역에서도 반려동물이 정신건강에 미치는 영향에 주목하고 있으며, 최근에는 동물을 매개로 한 치료도 시행되고 있다.

▲삶의 질을 향상시켜주는 반려동물

반려동물은 비언어적인 방식으로 우리와 교감하고 소통한다. 나의 기분을 살피고, 옆에 있어주며, 사랑해준다. 이러한 따뜻한 교감의 과정은 치유로 이어질 수 있다. 반려동물과 함께 하는 것은 불안하고 우울한 감정을 해소하는데 도움을 주며, 신체 활동량을 늘리고 건강한 삶을 유지할 수 있도록 도와준다.

한 연구 결과에서는 심장 질환이 있는 환자 중에서 반려동물과 함께 한 경우가 그렇지 않은 경우보다 1년 생존율이 5배 높게 나타났다.

또 치매노인이 고립되어 식사하는 것보다 휴대용 수족관 앞에서 식사하는 경우에 몸무게가 더 증가한 사례도 있었다.

이를 통해 반려동물이 노인이나 심혈관 질환을 가지고 있는 환자들과 삶의 질을 개선하는데 도움이 된다는 것을 알 수 있다. 동물과 교감하고 돌보는 과정은

신체에 변화를 일으켜 옥시토신, 세로토닌, 도파민 등을 증가시키기도 한다.

▲동물과의 교감을 이용한 동물매개 치료

요즘 반려동물과의 교감이 주는 치유적 효과를 이용한 '동물매개 치료'에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있다.

알츠하이머 치매, 자폐증, ADHD, 우울증, 심장질환, 뇌성마비 등에서 동물매개 치료가 폭넓게 시도되고 있으며, 효용성도 입증되고 있다. 벨기에에서 지역 장애인에게 제공한 재활복지서비스에서 자연치료 프로그램의 일부로 동물을 활용했다고 한다.

레빈슨은 진료 대기실에서 기다리던 아들이 개와 놀면서 의학적인 치료 없이 저절로 회복되는 것을 목격한 후 정신훈련을 받은 자신의 애견을 치료의 매개체로 활용했고,

이것이 체계적 훈련을 받은 동물이 임상에서 직접 적용된 최초의 사례가 되었다.

동물매개 치료에서는 환자와 동물과의 관계가 매우 중요하기 때문에 치료사는 치료목표와 환자의 특성에 따른 치료 동물 선정에 유의해야 한다.

특히 동물의 특성상 돌발사고가 일어날 수 있기 때문에 동물의 사전훈련, 사육 유의사항 등을 철저히 교육해야 한다.

살아 있는 생명체와 직접 상호작용하면서 여러 가지 효과를 볼 수 있다는 장점이 있지만, 동물에 대한 거부감이나 공포심을 가진 사람, 동물 관련 알레르기가 있는 사람에게는 적용할 수 없다는 단점이 있기도 하다.

▲반려동물과의 이별 '펫로스 증후군'

반려동물과의 이별은 가까운 가

족과의 이별과 마찬가지로 큰 심리적인 고통을 수반한다.

반려동물과의 친밀감이 높을수록 반려동물과의 이별은 심리적, 정서적 고통을 불러일으킨다. 반려인에게 반려동물의 죽음은 '관계의 상실'을 의미한다.

반려동물을 잃은 슬픔에서 3~6개월이 지나도 벗어나지 못하고 일상 생활에 지장을 받을 정도라면 전문적인 치료가 필요하다.

펫로스 증후군을 극복하기 위해서는 먼저 반려동물을 입양할 때보다 먼저 죽을 수도 있다는 사실을 인지해야 한다.

두 번째는 자신의 슬픔을 솔직하게 표현하기 위해서 반려동물의 죽음을 경험했거나 공감할 수 있는 사람들과 슬픔을 공유하는 것이 좋다.

충분히 애도의 시간을 가지면서 반려동물이 사용하던 물건을 천천히 정리해야 한다. 반려동물 앨범을 만들어 즐거운 기억을 간직하거나, 반려동물의 묘지나 기념비를 만드는 것도 도움이 된다.

집안에 어린 자녀가 있을 때 금방 새 반려동물을 들이면 자칫 아이가 죽음이나 생명을 대수롭지 않게 여길 수 있기 때문이다.

기존에 길렀던 반려동물과 동일한 종, 같은 성별을 기르는 것도 주의해야 한다.



최영득

건협 전북지부 건강증진위원장

독자제언

유령체증(Phantom Jam)

명절 연휴에 고속도로를 이용하여 귀성 또는 귀경하는 사람들은 어김없이 대부분 같은 장소에서 비슷한 생각을 할 것이다.

"길게 뻗은 고속도로 위에서 신호등이 없는데 왜 막힐까? 사고가 난 건가? 차가 하릴이면 내가 이용하는 시간대에 한꺼번에 몰렸나? 내 차로만 막히는 것 같아 옆 차로로 바뀌어야 하나?"

도로 1km 구간이 34대까지는 정차가 생기지 않으며 이론적으로 차량이 증가해도 똑같은 속도로 달리면 도로가 막히는 일은 없다. 도로에 많은 차량이 동시에 몰리면 교통체증이 생기는 건 당연하지만 특별한 원인 없이도 '유령체증' 때문에 도로가 막힐 수 있다.

그렇다면 유령체증은 왜 생기는 걸까?

유령체증이란 '특별한 원인도 없이 교통체증이 일어난 현상'을 말한다. 가장 대표적인 이유는 바로 '차로변경'으로 앞서 달리던 차가 차로를 바

꾸면서 뒤따르는 차는 자연스레 속도를 줄이게 되는데 도로에 차가 많은 경우 속도는 계속 줄게 되고 차로를 자주 바꿀수록 도로 적체의 체증을 부추기게 된다.

그렇다면 차로는 왜 바꾸는 걸까? 캐나다 토론토대 레멜메이어 교수는 "내 차선이 더 막힌다고 착각하기 때문에 인지기 차이로 인해 차로를 변경하는 현상이 생긴다"라고 한다.

꼭 막힌 고속도로에서는 옆 차로를 지나가는 차들을 볼 수 있는 시간이 많아 사람들은 옆 차로에서 자신을 추월하는 차가 훨씬 많다고 인식하게 된다. 기분 좋은 명절에 다른 차량을 배려하지 않고 나만 생각하다가 원인모를 교통체증에 모두가 얼굴을 찌푸리게 되고 조금 더 빨리 가려다 교통체증과 사고를 유발해 즐거운 명절 분위기를 마치고 더 늦게 갈 수 있음을 명심해야 한다.

전근수 전안경철서 교통관리계장경위

사진으로 보는 지구촌 소식

땀 붓고 희생자 기리는 촛불 추모식



29일(현지시간) 브라질 블루마지뉴에서 지난 25일 발생한 테일링댐(Tailing Dam) 붕괴 사고로 희생된 피해자들을 기리는 촛불 추모식이 열리고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

새만금 국제공항 예타 면제에 부처

도민의 숙원이 이제야 이루어지나보다. 새만금 국제 공항 건설 건이 예타 면제 사업으로 선정된 것이다. 매우 반갑고도 기쁜 일이다. 새만금 국제공항 건설 사업은 전북 발전을 위해 반드시 필요한 것이기에 도민들은 이슈가 있을 때마다 정부로부터 호의적인 판단이 있기를 소망해왔다. 그 세월이 1998 년도부터이니 무려 21년 만이다. 그러므로 경사라도 보통 경사가 아니다. 이제 전북도는 도민의 세계 챔피언대회 성공 염원을 받들어 새만금 국제 공항 건설 사업에 박차를 가해야 한다.

그러나 새만금 국제공항 예타 면제는 도민들로 다른 많은 것을 생각나게 하고 있다. 새만금 국제 공항 건설 사업이 예타 면제 대상으로 분류된 것은 분명히 반갑고 기쁜 일이지만 만시지탄의 감도 큰 까닭이다. 이번 예타 면제 대상이 두루 돌아갔지만 전북의 경우는 전국적인 뉴스 대상이 되었다. 그 어느 지자체도 그토록 장구한 세월을 통해 예타면제를 호소하지는 않은 것이다. 이같은 사실은 전북의 현주소가 어디에 있는지를 밝히는 것이 아닐 수 없다. 그렇다. 도민들은 전북도의 노력을 치하함

과 동시에 더 많은 제 몫 찾기를 열망하고 있다.

지금은 그 어느 때보다도 전북도의 강력한 발언이 소망스러운 때이다. 전북도는 제 몫을 챙기는 열정을 가져야 했다. 그러려면 먼저 확실히 해둘 것이 있다. 그것은 다른 게 아니라 전북의 몫을 대의적으로 공표해야 한다는 것이다. 지난날 반복해 말했던 바, 지역의 발전상이 시원치 않은 이유를 전북도 관계자들은 잘 알고 있을 것이다. 새만금 국제공항 건설사업이 예타 면제 대상이 됐지만 길게 지속할 대상은 되지 못한다. 지금 이것을 말하는 게 들뜬 분위기에 찬물을 끼얹는 것 같아 좀 미안하기는 하다. 그래도 도민들의 속내정서가 그렇다. 그러므로 전북도는 제 몫 확보를 위해 끈질긴 모습을 보여야 한다. 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 고장의 낙후 때문에 도민의 마음 고생이 심함을 전북도는 알아야 한다.

세계챔피언대회를 유치하고도 수년이 지나 이제야 예타 면제 대상이 된 것은 오히려 슬픈 일이다. 마냥 자축만 해서는 안 된다고 말하는 이유가 여기에 있다.

국가 균형발전 동서를 축으로 해야

전북도는 도민의 열원을 지역 발전의 견인차가 되어야 한다. 그래서 도지사에게 예전에 했던 말이 다시 또 생각나는 오늘이다. 도지사는 저번에 국가균형발전 비전 선포식에서 국가의 발전의 틀을 전환해야 한다고 말했다. 국가를 남북축으로 발전시켜왔다면 이제는 동서를 축으로 해야 한다고 한 말이 그것이다. 한국은 분단 이후 수십년 동안 남북을 축으로 발전의 판도를 그려온 것이 사실이다. 그것을 생각하면 그게 옛적의 일이라도 격세지감을 말하지 않을 수 없다. 그렇다. 지금은 동서 발전을 축으로 지방 발전을 도모할 때이다. 우리 전북의 경우는 동쪽이 경북이고 경남이다.

전북이 발전하기 위해서는 경북과 경남의 협력이 필수적이다. 경북과 경남도 공감할 만한 사업들을 발굴해서 함께 추진하는 게 전북 발전의 첨병이 되리라는 판단이다.

특히 경북의 경우는 전북의 동서 철도 건설 등의 현안에 예전과 다른태도를 보일 것으로 전망된다. 그러므로 그들과 머리를 맞대

는 기회를 자주 가져야 한다. 도민의 숙원은 그 언제나 지역 발전이니까 말이다.

전북 발전을 위해서는 도민 모두 합심하는 자세와 뜻을 같이 하는 정신이 필요하다. 본보가 사실을 통해 기회가 있을 때마다 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거나 그 실상을 보자면 아쉬운 게 하나들이 아니다. 그래서 다시 말하거나 지금은 한 마음 한 뜻으로 지역 발전을 위해 매진할 때이다. 충청도의 도시들도 마찬가지다. 전주를 추월했거나 따라잡을 할 기세로 발전하고 있는 것이다. 다른 지자체 지역은 거주 인구가 날이 불어나고 있는데 이쪽은 감소 상태라서 여간 서운한 게 아니다. 전북도는 지역 발전을 이끄는 견인차가 되어야 한다.

시군의 단체장들도 마찬가지다. 예전에 도지사는 '스크럼 행정'을 말한 바 있다.

그러므로 도내 각 시군의 입장을 챙겨주고 리드해 나가는 가운데 정부가 국가 균형발전의 틀을 동서로 돌려잡도록 그 역할을 한 것 발휘해 주기 바란다.

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.

