

건강칼럼

명절증후군 이기는 남편의 말 한마디

해 마다 명절이 돌아오면 명절 스트레스를 호소하는 분들이 상담을 받는 경우가 많다. 명절에 운전이나 가사노동으로 인해 체력적으로 힘들기도 있지만, 명절증후군의 가장 큰 원인은 사람들 간의 관계에서 온다. 명절에는 평소에 자주 만나지 못하던 가족과 친척들을 만나 비교적 오랜 시간을 같이 보내게 된다. 특히 많은 사람이 배우자의 가족, 즉 시댁이나 처가댁에서 받는 스트레스를 호소하는 경우가 많다. 내 아내, 내 남편의 명절증후군을 극복하기 위해서는 부부가 서로의 입장을 이해하면서 고마움을 표현하고 공감할 줄 알아야 한다. 먼저 내 배우자가 내 부모·형제나 친척들이 어렵고 불편할 수 있다는 것을 이해해야 한다. 나와는 너무나 친하고 편한 사이여서 그럴 일이 없겠지만, 내 배우



이지원

순천향대 부천병원 정신건강의학과 교수

자는 상대의 작은 말이나 행동을 오해하거나 섭섭하게 받아들일 수 있다. "우리 어머니는 그런 의도로 한 내 아내, 내 남편의 명절증후군을 극복하기 위해서는 부부가 서로의 입장을 이해하면서 고마움을 표현하고 공감할 줄 알아야 한다. 먼저 내 배우자가 내 부모·형제나 친척들이 어렵고 불편할 수 있다는 것을 이해해야 한다. 나와는 너무나 친하고 편한 사이여서 그럴 일이 없겠지만, 내 배우

같은 마음이기를 기대하면 안된다. 사위로써, 며느리로서 당연히 해야 할 도리라고 생각하지 말고, 남들도 다 하는 일 년에 두 번뿐인 명절이라고 생각하지 말고, 나와 내 가족을 위해 내 배우자가 노력하는 것에 대해 인정해주고 지지해 주어야 한다. "우리 부모님께 살갑게 대해줘서 고마워. 설거지가 너무 많아서 고생했지?" "운전하느라 고생 많았어. 우리 조카들이랑 너무 재미있게 놀아 주더라" 등의 칭찬은 내 배우자를 칭찬해 준다. 나는 힘든데, 가장 친밀한 배우자가 나의 마음에 공감해주거나 지지해주지 않으면 더욱 힘들 수밖에 없다. 배우자가 내 수고를 알아주고 고마워해주면, 나는 더 힘을 내서 사랑하는 배우자의 가족들과 진정한 가족이 되기 위해 노력하게 될 것이다. *출처: 메디소버지뉴스 (http://www.medisobiznews.com)

독자제언

음주운전에 대한 인식전환이 필요하다

'운창호 법'(특정범죄 가중처벌 등에 관한 법률 및 도로교통법)이 '18. 12. 18에 시행됨에 따라 음주운전에 대한 단속기준과 처벌이 강화되어 기해년을 맞이한 지금 어느 때보다 음주운전에 대한 국민적인 관심이 높은 상황이다. 이러한 관심에도 불구하고 연일 언론보도를 통해 음주 단속에 적발된 운전자들이 하루 평균 300여명에 달한다는 소식을 접하니 마음 한 편이 무거워진다. 음주 후 운전대를 잡게 되는 것은 '딱 한잔 마셨는데 괜찮아'라는 음주운전에 대한 가벼운 인식에서부터 시작한다. 이렇게 본인이 스스로 음주운전에 대해서 타협하고 양보하는 것을 반복함으로써 결국 만취한 상태에서도 늘 그랬듯 습관처럼 운전대를 잡게 되

는 것이다. 그렇기 때문에 본인에게 늘 엄격한 법적·도덕적 잣대를 두어 올바른 방향으로 행동을 이끌어 내야한다. 경찰청에 따르면 지난 해 전체기간 무려 20만5187명, 하루 평균 56.2명이 음주운전에 적발 단속되어 도로위에서 보행자의 소중한 생명과 안전을 위협했다. 또한 음주운전 사고로 매년 30명이 상의 소중한 목숨이 잃고 있다는 것을 인지하여 우리 모두가 음주운전의 심각성을 깨닫고 근절하도록 노력하여야 할 것이다. 더 이상 윤창호씨와 같은 음주운전 사고의 피해자가 발생하지 않도록 하여 국민들에게 안타까움과 분노를 일으키는 사건이 발생하지 않도록 모두가 힘써야할 때이다. 정제훈 원산경찰서 교통관리계 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

터키 아파트 붕괴 현장에서 구조되는 여성



6일(현지시간) 터키 이스탄불에서 8층짜리 아파트가 무너진 가운데 구조대가 한 여성을 구조해 옮기고 있다. 이 사고로 최소 2명이 숨졌고 15명 이상이 깔려있다고 현지 관계자가 밝혔다.

사설

현대중공업의 대우조선해양 인수 작업

일자리 창출과 관련해 도민의 불만 표출이 여전하다. 먹고 살기가 힘들다는 게 설날 연휴의 민심이다. 전북도가 일자리 창출을 위하여 애쓰고 있다지만 우리 지역의 실업률은 예전 그대로이다. 전북도는 높은 실업률에 대해 고민해야 한다. 그리고 해결책을 강구해야 한다. 괜찮은 일자리는 없고 비정규 일자리와 시간제 일자리만 늘고 있으니 안타까운 세월이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 우리 전북의 현실은 그게 아니어서 답답하다. 전북도에 물어보고 싶은 것이 있다. 군산 쪽에서 들려오는 소식과 관련해 희망을 가져도 되는 것인지 궁금하다. 현대중공업이 대우조선해양을 인수 추진에 나서면서 군산조선소에 미칠 영향에 관심이 모아지고 있는 것이다. 전북도가 판단할 때 좋은 일이 기대된다면 군산 문제에 적극 나서야 한다.전북도는 그동안 무슨 일이 있을 때면 미련쉬인 희망을 말해왔던 것을 상기해야 한다. 전북도는 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 전북도는 일자리 만들기에서 사활을 걸어야 한다. 여기 또 다시 지적하거나

와 현대조선의 가동 중단과 GM 폐쇄 사태를 생각할 때 전북도의 능력 부족을 지적하지 않을 수 없다. 전북도는 도내의 실업률이 높은 것과 관련해 인식하는 바가 남달라야 한다. 다른 지자체보다 더욱 분발해야 한다는 이야기다. 지금 새로운 일자리 창출 요구가 연감생실임지도 모르겠다. 그래도 전북도는 일자리 창출에 관심을 가져 마땅하다. 도내 근로자의 절반 가깝게 비정규직에 허덕이고 있는 것과 관련해 느낌이 있어야 한다. 전북도는 현대중공업이 대우조선해양을 성공적으로 인수할 경우를 미리 대비하고 있어야 한다. 아울러 지역의 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다. 도내에 일자리다운 일자리가 부족한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 전북도는 무언가 보여주기 위해 단단히 대비하고 있어야 한다. 그런 모습을 군산시도 함께 보여줘야 한다. 도내 젊은이들 태반은 여전히 고향을 떠나 살고 싶다는 호소이다. 젊은이들의 그같은 정서를 전북도와 군산시는 심각하게 받아들여야겠다.

인구 감소 문제 고민해야 한다

이제 일상으로 돌아가 새로운 각오를 다져야겠다. 고민해야 할 것이 산적해 있는 까닭이다 그런데 그중에 우선적으로 신경을 써야 할 게 있는데 그것은 인구 감소의 문제이다. 작년에도 인구가 많이 줄었는데 보통 일이 아니다. 전국에서 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸다. 전북도는 인구의 감소와 관련해 대책을 세우지 않으면 안 된다. 인구 감소 해결책을 찾는 게 말처럼 쉬운 게 아니라도 해보는대까지는 해보아야 한다. 저번에도 언급한 바 있지만 주변을 돌아보면 전북의 현실이 어떡한지 알 수 있다. 매년 전년도에 비해서 인구가 감소하고 있는데 역전될 기미가 보이지 않고 있는 것이다. 전북의 인구가 매년 감소하고 있는 이유는 뚜렷하다. 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다. 그것도 한두 해 전부터 그런 게 아니고 수십 년 전부터 그러고 있다. 우리 전북의 경우 혁신도시의 발원같은 인구 증가 요인이 있음에도 그 약발이

미미하다. 그런데 설상가상으로 저출산 문제가 여전히 심각해 인구감소가 불을 보듯 뻔하다. 전북도는 인구 감소 현상을 막기 위해 이마를 짚어야 한다. 인구가 줄고 있음이 폭도된 지 오래인데 대책이 없다는 것은 말이 안 된다. 답답하고도 안타까운 일이 아닐 수 없다. 청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 전북도의 책임이 크다. 전북도는 청년 일자리 창출을 위해서 분발해야 한다. 지금 중요한 것은 거창한 미래 비전 제시가 아니다. 당면한 문제를 어떻게 해쳐 나가느냐가 훨씬 더 절실하다. 전북도는 인구 감소 해결책을 찾아내야 한다. 그렇지 않으면 지금의 183만 명 선이 무너지는 것도 시간 문제이다. 기대하는 바 일자리 창출은 없고 있는 일자리마저 사라지는 현실에 도민의 고민이 깊어지고 있다. 정말이지 전북도는 긴장하지 않으면 안된다. 이 현실스러운 세월이 극복되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속될 터이다.

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.

