

건강 칼럼

정상에서 우울·분노의 아슬아슬 줄타기 '경계성 성격장애'

불안정한 정서와 자기파괴적인 충동조절의 어려움, 만성적인 공허감과 우울감, 반복적인 자해나 자살 시도, 위태롭고 격렬한 대인관계 등을 특징으로 하는 경계성 성격장애에 대해 알아 보자.

▲성격과 성격장애의 의미 성격이라는 용어를 학술적으로 명확하게 정의하기는 어렵지만, 그래도 우리는 성격이 어떤 것인지 직관적으로 이해할 수 있다. 성격이란 한 개인에게 비교적 장기간 일관되게 나타나는 어떤 심리적, 행동적인 양상이라고 할 수 있다. 어떤 성격의 특성에서 사회 부적응적인 면이 심하게 나타나고 자신과 타인에게 고통을 초래할 때, 성격에 장애가 있다고 말한다. 그러나 성격장애란 단순히 '성격이 나쁘다', '뻘뻘어졌다'는 식으로 애매하게 정의되는 것은 아니며 특징적인 유형에 따라 분류되고 있다. 정신과적 진단 분류상에 제시되는 대표적인 성격장애의 유형은 10가지 정도가 된다(예 : 반사회성 성격장애, 의존성 성격장애 등). 그중 경계성 성격장애는 병원이나 상담



최영득 건협 전북지부 건강증진의원장

센터 등 임상 현장에서 자주 만날 수 있는 흔한 성격장애이다. 그 임상적이고 강렬한 양상 때문에 영화나 문학작품에서 질풍노도의 감정으로 좌충우돌하는 인물로 자주 묘사되곤 한다. ▲경계성 성격장애의 특징 경계성 성격장애를 지닌 환자들은 항상 위기 상태에 있는 것 같은 인상이다. 감정의 기복이 심해서 순식간에 분노에 휩싸이다가 다음에는 심한 우울감을 보이기도 하고 무감각함에 빠져들기도 한다. 자신에 대한 자아상과 정체성에 혼란이 심하며 만성적인 공허감과 무료함을 자주 표현한다. 대인관계에 있어서도 기복이 심한

편이다. 상대를 이상화하고 의존적인 양상을 보이다가, 상대가 자신을 떠날 것이라고 느껴지는 순간 매우 적대적인 공격성이나 분노를 보일 수 있다. 버려지거나 혼자 남겨진다는 생각으로 매우 힘들어하며, 이를 피하기 위한 자해나 자살 시도, 폭력 등으로 상대를 더 힘들게 하곤 한다. 사람들을 평가할 때 다 좋은 사람이라며 이상화하거나, 다 나쁜 사람이라며 평가절하 하는 식의 이분법적 경향이 있어서 대인관계가 왜곡되고 불안정하다. 이 사람에서 저 사람으로, 이 집단에서 저 집단으로 쉽게 이동하는 경향을 보이기도 한다. 알코올이나 약물 등을 남용하거

나, 성적인 문란, 무분별한 소비나 폭식 등 충동적 행위 등으로 자신을 해치는 모습이 자주 나타나기도 한다.

▲경계성 성격장애의 원인과 치료 일반적으로 경계성 원인과 성격장애의 원인으로서는 생물학적으로 타고나는 예민한 어떤 취약성이 있으며, 성장 과정에서 부정적인 양육환경이나 경험들이 상호작용하며 경계성 성격장애의 특성으로 굳어진다고 추정된다.

어린 시절부터 장기간 형성되어 온 성격적인 특성을 치료하기 위해서는 장기적이어도 꾸준한 정신치료(심리치료)가 필요할 것이다.

정신분석치료나 인지행동치료 등이 있으며, 최근에는 좀 더 구조화된 방식의 변증법적 행동치료(DBT, 다이아렉티컬 행동치료)와 도식치료(스키마치료) 등이 경계성 성격장애의 치료에 이용되고 있다.

특히 우울, 불안, 분노, 충동성, 정신병적 양상 등의 증상이 심할 경우에는 약물 치료를 받는 것이 빠른 증상 조절에 도움이 될 수 있다.

사설

발전 방향은 도민이 바라는 대로

전라감영 상량식 이후 건축 일이 순조롭게 진척되어 이제 곧 그 본 모습을 볼 수 있게 됐다. 아직 완공된 것이 아니기에 전주시가 공식적으로 공개한 것은 아니다. 그래도 오가면서 건축현장을 지켜보면 기초석 위의 기둥들이 우뚝하고 지붕의 모습 또한 늠름하다. 그 전라감영의 모습을 지켜보면서 생각나는 게 있다. 조선시대 때 전라남북도와 제주도까지 아울러 관장하던 전주의 위용이 새삼 그리워지는 것이다. 그리고 더 멀리는 견훤왕이 다스리던 후백제의 도읍지로서의 위용도 상상해 보는 것이다. 전라감영 복원은 전체 도민의 자존심의 발로가 아닐 수 없다. 분명히 그래야 할 것이다. 그게 지난해의 일이지만 흥분된 기백이 아직도 기억에 생생하다. 그러므로 전북도는 이제 말 그대로 실력 발휘를 해야만 한다. 예산에도 기회가 있을 때마다 주문했던 바이지만 도민들은 사업의 연속성을 따르길 바란다. 그 어떤 새로운 일을 따로 벌이려 보다는 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내 주었으면 하는 것이다.

지금 GM 군산공장 매각이 초읽기에 들어갔다는 보도를 각 신문 사마다 으뜸 기사로 내놓았다. 그래서 여기 짚고 싶은 것이 있다. 지난 수년간 우리 전북 지역에는 안 좋은 일이 많았다. 두루 잘 알고 있는대로 군산 현대 조선소의 가동 중단과 GM 폐쇄 사태와 남원의 서남대 폐교가 그것이다. 그런데 그것만 있었던 게 아니다. 익산 넥솔론의 파산 소식도 있었고 전주 현대자동차의 물량 축소 소식도 있었다. 전북도는 정부를 향해 도민들이 바라는 방향으로 해달라고 힘차게 말해야겠다. 전북도가 자존을 공표하고 제 몫 찾기를 선언했지만 현실은 녹록치 않다. 현재 우리 지역은 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있다. 전북도가 발전 프로젝트에 능동적으로 힘을 실어서 물과구를 열어야 하는 이유다. 물과구를 열지 못하고 흘러다니는 식이라면 올해는 지난해보다 더한 인구 감소가 예상된다. 전북도는 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 쉼표 자존심이다. 전북도는 도민들이 바라는 대로 지역 발전을 위해 담대하게 뛰어 야겠다.

상반기 예산 집행 신속히 해야

전북도는 상반기에 예산 집행을 신속히 집행하겠다고 말한 적이 있다. 연초에 있었던 보도가 다시 생각나는 것이다. 전북도는 역대 최대 수준인 3조 5347억 원을 풀기로 한 것이다. 지난해 연말 7조 328억 원의 예산이 배정된 것을 두고 자축하던 것이 생각나는 이유도 그래서이다. 전북도가 예산을 신속히 집행하기로 한 것은 당연한 일이다. 그동안 적은 예산에도 불구하고 해마다 남아도는 예산을 다 처리하지 못하고 반납했던 것이 매우 아쉬웠던 것이다. 새만금 SOC 예산이 사상 최초로 1조원을 돌파해 1조 1186억 원을 확보한 것은 평가의 대상이 아닐 수 없다고 했는데 그중에도 신속한 투자가 있어야 할 줄로 안다. 지난 수 년간 예산 7조원 시대가 열리기를 열망한 만큼 재정의 신속한 집행은 필수적이다. 재정의 신속한 집행으로 전북도는 도민의 여망을 받들어 지역 발전 사업에 속도를 내야 한다. 지난해에 또 여러 번 반복했던 바이지만 지금은 도민의 정서가 다르다. 과거와 같은 정도로 지역 발전 요구를 받아들여서는 안 된다. 전북도는 예산과 관련하여 왕성한 식욕을 나타내야 한다. 신속한 예산 집행도 실효발효가 아닐 수 없는데 전

북도는 왕성한 식욕을 도민에게 확실히 보여주어야 한다. 그렇다.전북도는 신속한 예산 집행으로 실효발효를 해야 한다. 전북도는 도민의 마음을 하나로 모아 발전 방향을 선도해야 한다. 전북도는 회이부동의 정신을 여러 번 말했었는데 그것은 지금 돌이켜 생각해보도 매우 바람직한 것이다. 지역 발전으로 전북을 업그레이드시켜야 한다. 전북도가 전체 예산의 66.5%를 상반기에 집행하겠다고 한 것은 도민의 발전 열망을 증폭시키는 계기가 되기에 충분하다. 다들 복도하는대로 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤처진 채로 있다. 고장의 발전에 무한 책임을 져야 하는 전북도는 공조하고 협력하는 시스템을 가동시켜야 한다. 그렇게 해서 전북도는 배정된 예산을 온전히 지역 발전에 활용해야 한다. 지역 발전을 위해서는 반드시 그래야 한다. 전북도가 도민의 여망을 받들어 상반기에 전체 재정의 과반을 훌쩍 넘는 돈을 집행하기로 결정한 것은 절한 일이다. 반드시 방침 그대로 실천해주시길 바란다.

독자제언

운전 중 휴대전화 사용 위험천만

운전 중 휴대전화 이용이 만연해지고 휴대전화 때문에 발생한 교통사고가 계속증가하면서 운전 중 휴대전화 사용에 대한 규제를 강화해야한다는 목소리가 커지고 있다. '운전 중 휴대전화 사용'은 운전자들이 가장 많이 어기는 교통법규이다. 음주운전을 위험하다고 생각하는 것과 달리 대부분 운전 중 휴대전화 이용은 대수롭지 않게 여기는 경우가 많다. 하지만, 운전 중 휴대전화를 사용하는 것은 운전자의 주의를 분산시켜 음주운전만큼이나 위험한 위반행위이다. 운전 중 휴대전화 사용은 심각한 인명피해를 낼 수 있는 만큼 운전자들의 안전의식이 필요하다. 교통안전공단 등의 연구 결과에 따르면 응답자 42%가 운전 중 SNS 또는 교통정보를 사용하고, 21.3%는 운전 중 휴대전화 사용으로 교통사고가 발생했거나 발생위험에 빠진 적이 있다고 한다. 운전 중 문자메시지는 음주운전보다

6배 위험하고, 전화 통화를 하면 페달 조작 실수나 신호위반을 할 확률이 30배나 높아진다는 연구결과가 있다. 하지만 아직도 많은 운전자들이 운전 중 휴대전화 사용의 위험성을 가볍게 생각하고 있다. 단속을 하다보면 잠깐 전화한 것이 무슨 문제냐는 식의 항의를 받는 경우가 종종 있는데, 운전 중 휴대전화 사용은 그 위험성으로 인해 전 세계적으로 규제가 강화되고 있는 추세이다. 전방주시는 운전 중 기본적으로 지켜야하는 원칙이다. 운전자들이 말하는 그 잠깐 전화를 하고 문자를 보는 사이에 자동차는 수십 미터를 이동해 교통사고 발생 가능성이 20배 이상 증가하게 된다. 운전 중 벨소리나 메시지, SNS 알람 등이 울리면 확인하고 싶은 유혹이 드는 것은 당연하다. 하지만 확인하는 것을 잠시 뒤로 미룬다면 나는 물론 다른 사람들의 안전과 생명을 지키는 책임이 된다는 점을 인식하고 안전운전 해주길 바란다. 백요섭 교정경찰서 흥덕파출소 순경

구독·광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

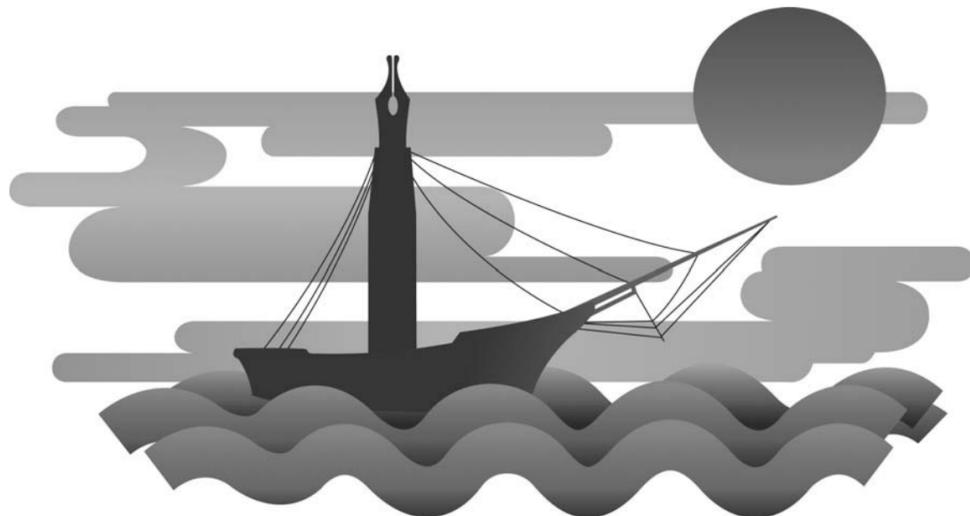
무슬림 공동체 회원 안아주는 아던 뉴질랜드 총리



저신다 아던(오른쪽) 뉴질랜드 총리가 최근 크라이스트처치 해글리 공원에서 열린 '모스크 총기 난사 사건 희생자 국가 추도식'에 참석해 한 무슬림 공동체 회원을 안아주고 있다.

사외이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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 · 독자중심 · 지역중심

전주매일