

건강 칼럼

우울증과 그 원인

얼마 전 가수 겸 연기자 설리(본명 최진리)가 자택에서 사망해 충격을 주고 있다. 아직까지 뚜렷한 경위가 밝혀지지 않았으나 현장에서 심경이 담긴 메모지가 발견됐고 외부의 침입 흔적도 발견되지 않았으며 한 예능 프로그램에서 악플로 인해 대인기과증과 우울증을 앓았다고 고백한 바 있어 이로 인한 극단적인 선택을 한 것이 아닌가 추정되고 있다.

극단적 선택의 경우에 항상 언급되는 질환 중 하나가 우울증이다. 우울한 기분은 사람이라면 누구나 한번쯤은 느끼는 증상이다. 그래서 우울증을 흔한 정신질환으로 마음의 감기라고 하기도 한다. 기침 한번 했다고 모두 감기가 아니듯 우울한 기분이 들었다고 반드시 우울증이라는 질환에 걸린 것은 아니다. 그러나 일정 수준 이상으로 증상



김 이 언
구암한의원장

이 보일 경우 대인관계 문제, 학업이나 업무 능력 저하 등을 야기하며 심한 경우 자살까지 이르는 심각한 결과를 초래한다.

우울증이란 일시적으로 기분이 저하되어 상태를 뜻하는 것이 아니라 생각의 내용, 사고과정, 동기, 의욕, 관심, 행동, 수면, 신체활동 등 전반적인 정신기능이 저하된 상태를 말한다. 이러한 증상이 거의 매일 지속적으로 나타나는 경우 우울증이라 한다. 이러한 경우에는 단순한 기분 전환이 아닌 의학적 치료가

필요하다.

우울증은 그 원인이 다양하다. 가장 흔한 원인으로 일상 생활이나 주변 환경에서 접하는 스트레스이다. 사랑하는 사람의 죽음, 이별, 의도치 않은 실직, 경제적인 걱정과 같은 스트레스가 우울증을 유발하거나 악화시킬 수 있다.

또한 유전적 원인도 있다. 우울증은 유전질환이 아니지만 우울증이 있는 부모나 형제, 친척이 있다면 우울증에 걸릴 확률은 다른 일반인에 비해 약간 높을 수 있다.

생물학적인 원인으로는 세로토닌이라는 뇌내 신경전달물질의 저하가 우울증과 관련이 있다.

세로토닌은 혈액이 응고할 때 혈소판으로부터 혈청 속으로 방출되는 혈관 수축작용을 하는 물질인데 중추신경계에서 주로 행복감을 느끼게 해주는 물질이다. 세로토닌은 기분을 조절할 뿐만 아니라, 식욕, 수면, 근 수축과 관련한 많은 기능에 관여하며 기억력, 학습에도 영향을 미친다. 항우울제는 이러한 신경전달물질을 조절해 우울증을 약물 치료한다.

마지막으로 신체 질환이나 약물 등이 우울증을 유발하기도 한다. 암이나 중풍, 내분비계 질환 등 중증 또는 난치 질환이 오래 지속되면서 우울증을 유발할 수 있다. 또한 치료약물도 일부 우울증을 유발할 수 있다. 이러한 신체 질환이 치료 호전되거나 우울증 유발 약물을 파악하면 우울증도 호전될 수 있다.

독자제언

인권 경찰로 거듭나기 위해

누구나 차별받지 않고 사람답게 살 수 있는 권리가 바로 인권이다. 인권은 인간존중과 자유권의 최대한 보장, 참정권, 국가에 정당한 권리를 요구할 청구권 등에 이르기까지 매우 넓은 의미로 사용되고 있다.

행정안전위원회가 경찰청으로부터 제출받은 2013년 이후 수사관 교체 요청은 총 8300건으로 나타났다. 수사관 교체 요청이던 사건담당 수사관으로부터 인권침해, 편파수사, 청탁의혹, 욕설, 가혹행위, 금품수수 의혹 등이 있을 경우 청문감사관실에 수사관 교체를 요청할 수 있는 제도이며 2011년부터 시행되고 있다.

우리 경찰은 인권에 대한 새로운 각성으로 국민의 인권 보호와 경찰 스스로의 인권 감수성 향상을 위해 노력하고 있다. 집체교육, 사이버교육

등을 통하여 인권의 중요성 및 인권강화에 따라 국민의 인권을 보호하기 위하여 끊임없이 노력하고 있다.

인권은 그 어떤 가치보다 귀한 것이다. 인권 없이는 그 어떤 사건의 실제적 진실도 있을 수 없다. 행복한 대한민국을 완성하기 위해서는 정당한 공권력과 인권보호가 조화를 이루어야 한다.

시대가 변할수록 그때마다 사람들이 추구하는 가치도 달라진다. 하지만 인권이라는 것은 근대 이후부터 대두되기 시작하여 현재까지도 가장 중요한 가치로 남아있다. 국민들이 경찰에 바라는 시대적 요구가 있을 것이다. 인권 경찰로 거듭나기 위해 인권 친화적 경찰활동 전개, 국민안전 보장 강화, 조직문화 개선 등을 수행할 나갈 것이다.

김철호 원산경찰서 청문감사관실 경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

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

사진으로 보는 지구촌 소식

이집트 나일강에서 발견된 목관들



이집트 유물부는 지난 16일(현지시간) 20여 개의 목관이 룩소르 남부에 있는 소도시 '아시프 네크로폴리스'에서 나왔다고 하며 최근 고고학적 발견 중 가장 의미가 있다고 밝혔다. 그림이 그려진 고대 목관들.

사설

장기적으로 탄탄한 일자리가 소망스럽다

일자리 대책이 달라져야겠다. 장기적으로 탄탄한 일자리가 소망스럽다. 반짝 생겨났다가 꺼지는 일자리는 미덥지 않다. 전북도가 먼저 잘 알고 있으려니와 일자리 대책 강구야말로 인구 감소를 막는 지름길이다. 그런데 현실을 보면 여전히 어두운 것 투성이다. 얼마전에 일자리가 늘고 취업률이 올랐다는 보도가 있었지만 전국과 비교해보면 여전히 낮은 수준이다. 그러므로 전북도는 계속 이마를 짚어야겠다. 일자리 성과가 괜찮은 듯 보고하는 그같은 말에 수긍하기가 어려운 것은 고용률 최저라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는 까닭이다.

도내 일자리 창출의 경향을 보면 여전히 답답할 뿐이다. 이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 술선수범하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 전북 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이다. 도내 취업률이 다른 지역과 비교해 현저히 떨어지는데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 둔하다. 전북도와 각 시군 지자체

는 고용 열기를 더 달구어야겠다. 오래전부터 수차례 언급하기도 하고 지적하기도 했거니와 전북도는 도내 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 새로 생기는 일자리의 질이 예전보다 못했더라도 괜찮은 일자리가 늘고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적은 허튼 것이 아니다. 전북도와 각 지자체는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도가 파악한 그 이상으로 심각하다. 전북도가 때때마다 자화자찬하는 식으로 발표한 내용이 청년들이 공감하지 않은 것은 그래서이다.

장기적으로 탄탄한 청년 일자리 창출은 계속 추구돼야 마땅하다. 괜찮은 일자리가 부족하면 대책을 강구해야 한다. 전북도가 목도하고 있는 그대로 우리 지역의 인구 감소는 저출산과 함께 일자리 부족이 가장 큰 원인이다. 일자리 창출과 청년 고용은 전북도가 발 벗고 나서 마땅하다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북도는 우리 지역의 현실과 관련해 느끼는 것이 있을 것이다. 전북도는 오래 가는 알찬 일자리 창출을 보여주길 바란다.

전북 상반기 청년고용률 32.8%에 불과

상반기 청년 고용에 대한 성적표가 나왔다. 고용률이 32.8%인데 전북도가 좀더 분발해야겠다. 32.8%라는 성적표는 아무래도 초라한 것이기 때문이다. 전북도는 상반기 고용 성적표를 들여다 보면서 생각이 많을 것이다. 전북도는 고용률 상승과 고용 안정이라는 두 마리 토끼를 붙잡아야겠다. 도지사를 비롯해 고위 공직자들과 기성 세대의 힘있는 자들에게 주는 말이다. 고용 문제를 이렇게 손 놓고 있어서는 곤란하다. 지역경제가 불안정해지면 일자리가 부족해져 고용 현실마저 불안정하다면 곤란하다.

고용률 최저라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 전북도와 지역사회가 속히 해결해야겠다. 전국 최하위 고용률이라는 이 부끄러운 기록을 과연 언제까지 지속시킬 것인지 난감하다. 정말이지 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해 마땅한 오늘이 아닐 수 없다. 통계청이 발표한 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 전북도는 먼저 술선수범하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것

은 부인할 수 없는 사실이다. 전북도는 미취업 젊은이들이나 비정규 직장에 있는 젊은이들의 고용이 어느 정도인지 감정이입을 가지고 역지사지 해야 한다. 전북도는 고용 열기를 더 달구어야겠다. 물론 도내 모든 공공기관들도 지역인재 고용에 적극 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 일자리가 예전보다 못했더라도 오히려 즐기고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다.

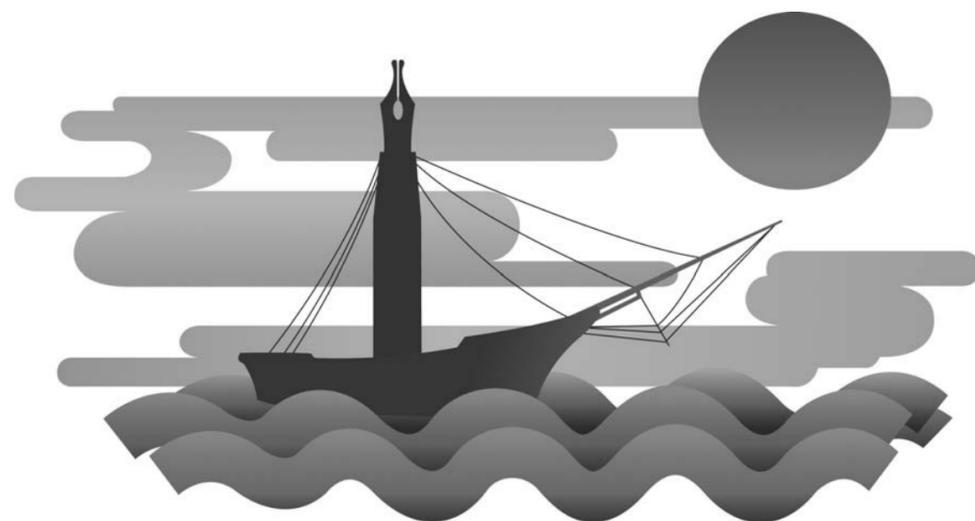
거들 말하거니와 청년 고용문제는 손 놓고 있을 일이 아니다. 한 두 번 해결을 모색해보고 그만 둘 것도 아니다. 일자리 창출이든 고용 실적이 낮음에도 그러저러 괜찮은 것처럼 넘어가려는 것은 그 모양이 안 좋다. 일자리 창출이든 청년 고용은 전북도와 각 시군 지자체의 진정성과 능력 발휘가 관건이다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북도와 각 시군 지자체는 어떻게 하면 고용 최하위 성적표를 떨쳐버릴 수 있을지 심도 깊게 고민해야겠다.

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 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일