

건강 칼럼

우울증의 정신적 증상

**우**울증의 정신적 증상으로  
는 지속적인 우울감, 의욕  
저하, 흥미의 저하, 주의집  
중력 저하, 부정적 사고, 무기치감,  
지나친 죄책감 등이 있다.  
이로 인해 일상생활 기능의 저하,  
가족 갈등, 이혼 심지어는 자살에  
이르기도 한다. 주요 신체적 증상으  
로는 불면증 등 수면장애, 식욕 저  
하 또는 증가를 동반한 소화기 장  
애와 체중변화, 자율 신경 증상, 이  
유 없는 통증 및 성욕감퇴 등이 있  
다.

이번 시간에는 정신적 증상을 다  
음 시간에는 신체적 증상과 연령에  
따른 증상의 특징에 대해 알아본다.

◇정신적 증상

▲우울한 기분 괜히 기분이 가라  
않고 이유 없이 슬퍼지며 자주 울  
고 늘 찡그린 얼굴로 잘 웃지도 않  
는다. 기분 저하의 범위는 단지 기  
분이 우울한 가벼운 증상에서부터  
자살에 이르러까지 매우 광범위하  
다. 사는 재미가 없고 평소 즐겨왔  
던 일이나 취미생활도 흥미가 없어  
진다.



김 이 곤

구암한의원장

▲자기 비하와 절망감 모든 일에  
자신감이 없어지고 스스로를 하찮  
은 존재로 여기는 등 자존감이 없  
어진다. 자신의 삶을 실패한 인생으  
로 평가하며 무기치함과 염세주의  
적 생각이 빠진다. 자신은 아무런  
도움이 안 되는 필요 없는 사람이  
라는 생각이 들고 심지어 자신이  
죽어야 다른 사람들이 편할 것이라  
는 생각까지 하기도 한다.  
타인이나 사회에 대해 부정적인  
시각을 가지게 된다. "이 사회는 아  
무도 나를 이해해주거나 도와주지  
않는다"며 원망한다. 일이 잘못될  
경우, 이것을 자신의 탓으로 돌리고  
주변사람들에게 집만 된다며 죄책

감을 느낀다. 희망이 없다 생각하고  
절망감에 빠지고 미래에 대해 부정  
적인 생각을 한다. 아무 것도 가진  
것이 없다고 여기는 빈곤 망상이나  
불치병에 걸렸다고 믿는 망상에 빠  
지기도 한다.

▲집중력 저하와 우울부담한 사고  
의 진행이 억제돼 말이 느리고 생  
각이 잘 나지 않아, 대화가 띄엄띄  
엄 중단되기 때문에 점차 말수가  
적어지고, 급기야는 입을 다물고 한  
마디도 하지 않는 상태에까지 이르  
다. 책을 읽어도 머리에 들어오지  
않는 등 집중력이 저하되고 한 가  
지 일에 몰두가 안되며 평소 늘 해  
오던 일을 하는데도 어려움을 느낀

다. 금방 했던 일도 잘 잊어버리고,  
미래에 대한 실패와 거절에 대한  
두려움으로 무슨 일이든 결정을 못  
하고 우울부담해진다.

▲행동의 지연 혹은 초조감 말이  
나 행동이 급격히 느려지거나(지연  
성 우울증), 반대로 사소한 일에도  
지나치게 걱정을 하면서 이유 없이  
불안하고 초조해져 안절부절못하는  
모습(초조성 우울증)을 보이기도  
한다.

◇일상생활의 지장과 자살사고

우울증이 지속되면 자신이 죄가  
크고 많아서 여러 사람에게 피해를  
주고 있고, 살아 있다는 것 자체가  
고통스럽게 느낀다. 그래서 주위 사  
람들에게 죽음으로 사죄하고 하루  
빨리 이 세상에서 사라지고 싶다는  
생각을 하기도 한다. 절망감, 무력  
감, 외로움, 분노, 죄책감이 극도에  
달하면 자살을 시도하게 되는데, 가  
쪽을 비롯해 평소 애 가장 사랑하던  
사람들을 죽이는 경우도 있다. 일반  
적으로 우울증 환자 5명 중 4명은  
자살을 생각하며, 6명 중 한명은 실  
제로 자살을 기도한다.

독자제언

자전거도 도로교통법상 '차(車)'

사계절을 불문하고 야외활동으로 실  
외운동을 즐기는 사람들이 많다. 특히  
환경보호의 일환으로 저탄소 운동이  
대중화되면서 도로에는 자전거를 타  
는 사람들이 늘어나고 있다. 각 자치  
단체들은 자전거 이용 활성화와 방안  
등 정책을 시행하고, 자전거 동호회도  
증가하고 있다.  
자전거 이용인구가 늘어나면서 그에  
따른 사고 발생도 적지 않게 일어나  
고 있다. 횡단보도를 침범하여 보행자  
의 진행을 방해하거나 역주행과 신호  
위반으로 차량 운전자들의 불안감을  
고조시킨다. 또한, 술을 마신 후 자전  
거를 운행하면서 교통사고를 초래하

기도 한다.  
자전거 또한 도로교통법상 '차'에  
포함된다. 이용자들이 이점을 간과하  
고 단순 스포츠 수단으로만 인식해  
안전 불감증으로 교통사고 발생사태  
가 꾸준히 증가한다. 자전거를 타려면  
반드시 헬멧을 쓰고, 멈추거나 유턴할  
때 주의를 잘 살피고, 차량과 마찬가지로  
안전거리를 확보해야 하며, 음주  
운전을 절대 하면 안 된다.  
전용도로 확충, 도로시설물 보완에  
앞서 이용자들의 자발적인 교통법규  
준수意識이 선행되어야만 선진 자전  
거문화가 정착 될 수 있을 것이다.  
최혜진 고창경찰서 경무계 순경

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

기타 모양의 기타 호텔 개장



지난 24일(현지시간) 미 플로리다주 할리우드에서 세계 최초의 기타 모양 하드록 호텔 맨 카지노가 개장해 기타 모양의 호텔이 모습을 드러내고 있다.

사설

전기 자동차 생산에 속도 내야

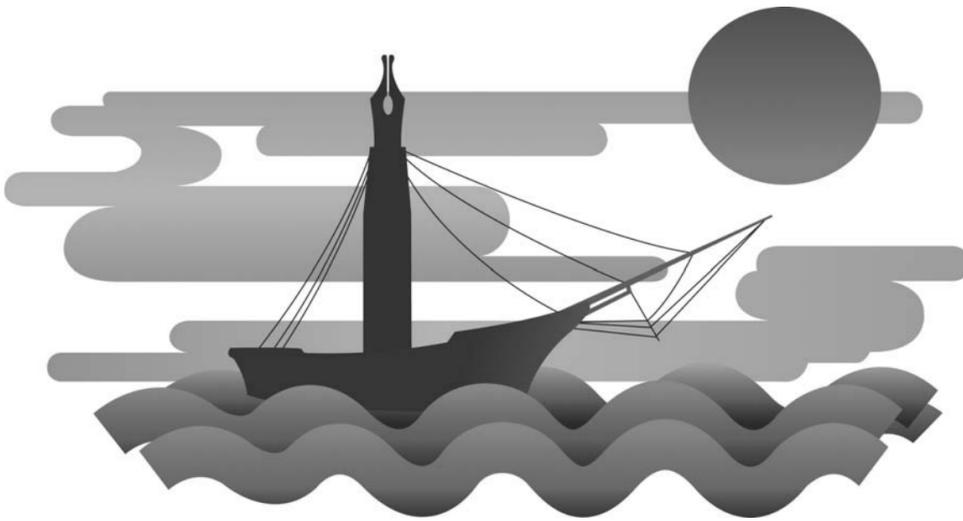
문재인 대통령이 군산형 일지리  
에 지대한 관심을 갖고 있음을 보  
여주었다. 군산의 명신 공장을 직  
접 방문해 군산형 일지리 상생 협  
약식을 주재한 것이다. 도내 각  
언론사의 신문을 보면 1면 톱으로  
큰 자리에 사진이 올라와 있다. 거  
기 문재인 대통령이 앞을 가는데  
서서 협약 서명자들과 함께 기념  
촬영을 한 것이다. '군산, 새로운  
도약'이라는 뒷면의 배경 글씨  
도 예사롭지 않은데 대통령의 지  
원 발언 그대로 군산이 비약적으  
로 발전해야 한다는 기대감이 크  
다. 전북지역에 대통령이 내려와  
행사에 참석해 연설한 것은 근래  
매우 드문 일이기 때문이다.  
군산형 일지리의 성공 여부는  
이제 전기자동차 생산에 속도를  
내는데 달려 있다. 오래 전부터  
군산형 일지리가 어찌 되고 있냐  
고 물었었거니와 군산형 일지리  
에 속도를 내야 한다. 2022년까지  
4122억 원을 투자해 1900개의 직  
접 고용 일자리를 창출한다는 방  
침이지만 지금부터 일의 가락을  
잡고 추진해나가야 한다. 실직자  
들을 포함한 군산시민들은 하루  
하루가 너무 힘들기 때문이다. 그  
러므로 그 약속대로 일이 제대로

추진되게 하려면 전북도와 군산  
시가 보다 적극적으로 목소리를  
크게 내야만 한다.  
전북도와 군산시는 앞으로 추진  
행보가 뚜렷해야 한다.주식회사  
명신이 2500억 원을 투입해 643명  
에게 새로운 일자리를 제공하겠  
노라고 투자협약식을 했던 말도  
있지 말아야 한다. 투자협약식의  
자리에서 다들 웃는 낯으로 주먹  
을 불끈 쥐고 사진을 찍은 것처럼  
앞으로의 실행도 확실하게 했으  
면 한다. 지금도 그렇지만 앞으로  
도 중요한 것은 군산형 일지리의  
규모를 확실하게 해두는 일이다.  
다시 강조해 당부하거니와 군산  
을 살려내기 위해 인간 힘을 써야  
겠다. 한시적으로만 그럴 게 아니  
라 문제가 온전히 해결될 때까지  
그려야 한다. 전북도와 군산시는  
지난날 군산 경제가 쓰러질 때 발  
만 동동거렸을 뿐이다. 전북도와  
군산시는 이제 것처럼 무력해서  
는 안 된다. 전북도와 군산시는  
군산 살리기를 확실하게 해야 한  
다. 전북도와 군산시는 주식회사  
명신이 전기 자동차 생산을 약속  
한 대로 실행할 수 있도록 앞으로  
속도감 있는 추진을 보여주기 바  
란다.

동부권 발전 프로젝트가 궁금하다

동부권 발전 프로젝트가 궁금하  
다. 전북도는 예전에 여러 번 선  
언한 게 있다. 동부권 발전핵심  
프로젝트를 추진하겠다고 한 것  
이 그것이다. 전북도는 말 그대로  
그 성취를 위해서 힘내야 한다.  
동부권에 대한 발전 관심이사가 주  
목의 대상이 되고 있는데 예전처  
럼 말풍선 날리기 같은 것이어서  
는 안 된다. 전북도는 동부권의 발  
전 관심을 말로만 반복할 게 아  
니다. 이제 구체적인 행보로 동부  
권 발전 프로젝트를 실행에 옮겨  
야 한다. 그게 없다면 동부권 주민  
들의 인구 유출은 여전할 터이다.  
전북도는 동부권에 대한 진정성  
을 보여야 한다. 지난 십수 년 간  
동부권에 대한 발전 관심을 말  
했지만 그게 그뿐이었다. 그러므  
로 이제 동부권 발전 분위기를 구  
체적으로 조성해야 한다. 그동안  
발전 기대감을 키운만큼 추진력  
을 보여줘야 한다. 그리고 여기  
말할 것이 있는데 주민들은 무슨  
사업이고 연속성을 바라고 있다.  
그 어떤 새로운 일을 벌이는 것도  
좋지만 기존의 발전 프로젝트를  
지속적으로 추진해 성과를 내주  
었으면 하는 것이다.  
동부권 책임자들의 일하는 방식  
이 주민들의 기대와 달라 지역 발

전이 희망 사항에 그칠까 염려가  
된다. 사정이 그러니 발전 프로젝  
트들이 속도를 낼 터이 없다. 그  
렇지 않아도 낙후가 심한 지역인  
데 안타까운 일이다. 이제 동부권  
의 단체장이며 기관장들은 심기  
일전해 저력을 보여야 한다. 그 저  
력이 없다면 그동안 있었던 제육  
찾기 선언은 그저 찻잔 속의 태풍  
에 지나지 않는다. 동부권의 일꾼  
들은 잘 알고 있을 것이다. 희망하  
는 바와 반비례하여 인구 유입은  
고사하고 인구 유출이 가속화되고  
있으니 답답한 노릇이다.  
전북의 낙후가 심한 중에 동부  
권의 낙후가 더욱 심한 것은 주의  
의 사실이다. 나이든 기성 세대들  
은 옛날을 회고하고 있다. 지난  
1960년대 중반에는 동부권도 거주  
인구가 제법 많았다. 그런데 지금  
은 지역 소멸에 이어 통계합이 거  
론될 정도로 위축돼버렸다. 사정  
이 이러니 불만과 안타까움을 말  
하지 않을 수 없다. 전북의 동서  
간 균등한 발전은 반드시 실현해  
야 할 이상이다. 전북도는 동서  
철도 건설 등을 포함해 동부권을  
위한 여러 프로젝트의 추진에 열  
과 성을 다해야 한다. 동부권 주  
민들은 그것을 간절히 바라고 있  
다.



### 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