

건강 칼럼

우울증의 신체 증상과 연령별 특징

서 구사화에 비해 우리나라 우울증의 사회 문화적 특징이 있는데 우리나라를 포함한 동양 문화권에서는 감정을 표현하기보다는 감추는 것을 미덕으로 여겨져 우울증이 우울한 감정 표현을 억제하다 보다 신체적 증상으로 표현되는 경우가 많다.

◇우울증의 신체 증상

- ▲수면 장애
우울증 환자들은 거의 매일 불면에 시달린다. 쉽게 잠들지 못하고(입면장애) 자는 중에 자주 깨며(중간각성) 밤새 잠을 설치거나 자더라도 숙면을 못 취하고 꿈만 꾸는 것 같은 느낌이 든다. 또한 반대로 경우에 따라서는 모든 게 귀찮아 잠만 내내 자는 사람도 있다.
- ▲소화기 장애와 체중의 변화
식욕 감퇴, 소화 불량, 변비 등과 함께 체중 감소가 나타난다. 갑작스런 체중 감소에 여러 검사

를 받아봐도 아무런 이상이 없어 우울증을 발견하는 경우도 있다. 반대로 사람에게 따라서는 우울증으로 인해 폭식을 하고 체중이 증가하는 경우도 있다.

▲자율 신경 증상
우울증에 걸리면 가슴이 두근거리거나 답답함, 호흡 곤란, 머리가 무겁거나 두통, 현기증 등의 자율신경 증상을 보이기도 한다. 이러한 자율 신경계 증상으로 입이 마르고, 소화 불량, 트림, 설사 혹은 변비 등의 소화기계 증상도 있다.

▲통증과 성욕 감퇴
우울증으로 특별한 이유 없이 온몸이 아프고 추시며, 신체 여기저기에 통증을 호소하는 경우가 많다. 몸이 쉽게 피로하고 이로 인해 삶의 의욕과 활력을 상실한다. 남성의 경우는 성적 불구까지 나타나 성기능 장애로 병원을 찾는 경우도 있고, 여성의 경우 성욕 감퇴로 불감증이나 성교에 대한 혐오감이 나타나기도 한다. 다만 성욕의 저하는 우울증의 일차적인 증상인 하나 고령자 또는 일부 미혼자 등에서 성관계가 적은

경우에는 우울증의 증상으로 보기 어렵다.

◇우울증의 연령별 특징

우울증은 사회 경제 활동을 활발히 하는 30-40대에 가장 흔하지만 모든 연령에 발병할 수 있다. 우울증의 가장 기본적인 증상은 의욕 저하이지만 연령과 성에 따라 독특하게 표현되기도 한다. 연령에 따라 분류해 보면 소아청소년기의 경우는 짜증, 반항, 등교 거부, 성적 저하, 여러 가지 신체 증상, 악몽, 우울, 청소년 비행, 고병 등의 모습을 보인다. 중년의 경우 건강 염려증, 죄책감, 의심, 절망감, 공허감, 건망증, 빈둥지 증후군, 화병 등으로 나타나고 노인은 표현이 명확하지 않아 모호한 신체 증상을 호소하며, 불면, 불안, 집중력과 기억력 저하가 주로 나타난다. 여성의 경우 산후 우울증, 갱년기 우울증 등 특정 시기에 우울증의 위험이 높다.



김 이 권

구암한의원장

사설

전북도의 역량 발휘 기대

전북도가 지역 발전을 역량을 한껏 발휘해줘야겠다. 도민에게는 속히 이루어지기를 바라는 게 많다. 군산 경제를 다시 살리는 것이 그 하나이고 전북 탄소산업의 위치를 확고히 하는 작업도 그 하나이다. 그리고 남원에 의대를 설립하는 것도 있다. 그런데 그런 바람들이 현재 너무나 더딘 걸음새를 보이고 있다. 그래서 내년 예산 7조원대를 사수했다는 식의 보고는 보기에 좋지 않다. 올해 예산이 7조원을 한참 넘고 있는데 내년 예산 7조원 사수라는 보고는 반갑지 않다. 8조원대 예산을 운운해야 할 때가 아니라는 물음이다. 전북도는 도민들의 뜻을 받들어 야만 한다. 거듭 당부하거나 전박해서는 안 된다.도민들은 군산 현대조선소 문제와 관련하여서도 기다릴만큼 기다려왔다. 전북도는 이제 능동적으로 군산현대조선소 재가동에 힘을 실어야 한다. 그러나 그게 무망한 거라면 미련을 깨고 접고 새길을 찾아야 한다.

전북도가 역량을 발휘해야 할 부문은 또 있다. 두루 잘 알고 있는 것처럼 도민들은 제3금융도시 지정의 반가운 소식을 고대하고 있다. 그런데 돌아가는 현실은 녹록치 않다.국민연금 기금운용본부에 대한 타지역의 흔들기가 아주 클난 게 아니기 때문이다. 제3금융도시 지정과 관련해 그동안 준비가 부족했다는 반성도 있었는데 그 반성의 목소리를 경청해야 한다. 기반 여건도 충족되지 않은 가운데 욕심만 내면 일이 잘 될 턱이 없다. 전북도는 계속해서 실력발휘를 해야 한다. 전북도는 도민의 마음을 하나로 모아 발전 방향을 선도해야 한다. 전북도가 자만에 화이부동의 정신을 말했었는데 그것은 지금 돌이켜 생각해봐도 매우 바람직하지 않다. 바로 그 화이부동의 정신으로 전북도는 지역 발전을 이끌어 한 단계 업그레이드 시킨 모습을 보여야 한다. 다들 목도하는대로 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 빠른 보폭으로 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤처진 채로 있다.지사하고 고위 관계자들에게 주는 도민들의 주문은 한결 같다. 지역 발전을 위해 역량을 최대한도로 발휘해달라는 것이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“내가 조각한 호박 닮았나요?”



최근 루마니아 수도 부쿠레슈티에서 할러윈 호박 축제가 열려 한 어린이가 자신이 조각한 호박을 전시대에 올려 놓고 장난스런 표정을 짓고 있다. 행사 주최 측은 유럽 최대의 호박 조각 행사인 할러윈 호박 축제가 주말에 열려 수천 명이 3만여 개의 호박 조각에 참여했다고 밝혔다.

필리핀 '만성절' 봄비는 공원묘지



만성절인 지난 1일(현지시간) 필리핀 마닐라 북부 공원묘지에 고인을 추모하기 위한 방문객들로 붐비고 있다. 필리핀 사람들은 기독교 축일인 '만성절'(All Saints Day)에 떠나간 사람들의 묘소를 방문하며 이날을 기린다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

동부권 발전 프로젝트 추진이 급급하다

동부권에 대한 발전 프로젝트가 급급하다. 전북도는 예전에 여러 번 선언한 게 있다. 동부권 발전 핵심 프로젝트를 추진하겠다고 한 것이 그것이다. 전북도는 말 그대로 그 성취를 위해서 힘내야 한다. 동부권에 대한 발전 관심이 꺼졌다 살아가기를 반복하고 있는데 끈란한 현상이다. 전북도는 동부권의 발전 관심을 반복만 할 게 아니다. 이제 구체적인 행보로 동부권 발전 프로젝트를 실행에 옮겨야 한다. 그게 없다면 동부권 주민들의 인구 유출은 배가 될 터이다.

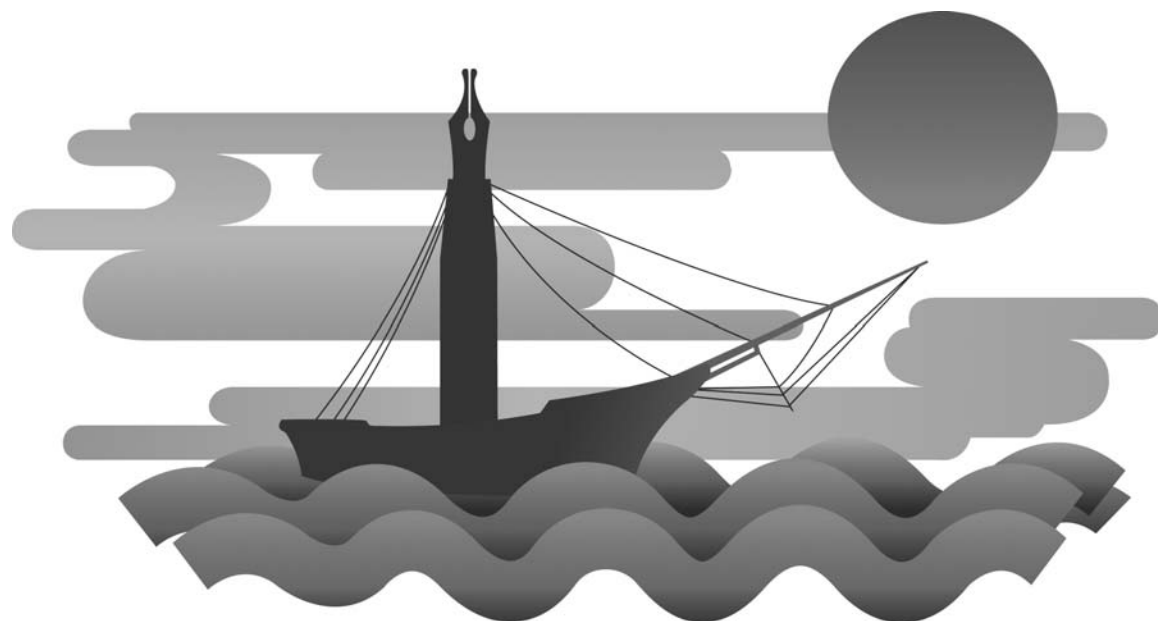
전북도는 동부권의 발전을 위해 능동적으로 나서야 한다. 정부의 일하는 방식이 이쪽의 기대와 달라 지역 발전이 희망 사항에 그칠까 염려가 되는 지금이다. 전북도는 저력을 보여야 한다. 그 저력이 없다면 그동안 전북도가 벌여왔던 제육찾기 운동이나 자존심 선언은 그저 찻잔 속의 태풍에 지나지 않는다. 전북도는 잘 알고 있을 것이다. 자존을 공표하고 제육찾기를 선언했지만 우리 지역의 현실은 어려운 것 투성이다. 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있으니 말이다. 전북도는 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존심일 뿐이다. 현재 180만 명대 수준을 간신히 버티고 있는 게 팩트이다. 나이든 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 지난 1960년대 중반 만해도 거주 인구가 260만 명이 훨씬 넘었다. 사정이 이러니 낙후를 말하지 않을 수 없다. 전북도는 동서 철도 건설 건을 포함한 동부권 발전프로젝트에 열과 성을 다 해야 한다. 동부권 주민들은 그것을 간절히 바라고 있다.

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