

건강 칼럼

우울증의 치료

우울증으로 일상생활에 불편함이 지속되는 경우, 직업 기능이나 학업 기능의 저하가 지속되는 경우, 자살의 위험성이 있는 경우, 동반되는 내과질환의 치료에 부정적인 영향을 주는 경우 등을 우울증 치료 시에 반드시 고려해야 한다.

우울증의 치료 방법은 크게 정신 치료와 약물치료가 있다.

경증의 우울증은 대화와 상담만으로 억제된 감정을 풀어주어 해소될 수 있으나 중등도 이상의 우울증에서는 약물치료가 필요하다.

우울증의 치료는 보통 급성기, 지속기, 유지기 이 세 단계로 나뉘어 치료한다.

급성기는 우울증 치료 초기 2~3개월로 증상의 완화를 목적으로 한다. 4~6개월에 해당되는 지속기 치



김 이 권
구암한의원장

료는 완화된 증상을 더 악화되지 않게 보존하는 것을 목적으로 하며 6개월 이후 유지기 단계는 우울증의 재발 예방을 목적으로 한다.

항우울제 복용 후 대개 1~2주후 효과가 나타나며 8주에 70~80%는 증상이 소실된다. 그러나 우울증은 재발이 잦기 때문에 급성기 치료 이후에도 4~6개월간 유지요법을 시행하

는 것이 재발을 막는 방법이다. 양방에서 가장 많이 쓰는 약물로는 저하된 세로토닌을 증가시키는 항우울제가 개발되어 치료제로 사용되고 있다.

이 외에도 여러 종류의 항우울제가 있으며 환자의 증상과 선호에 따라 적절한 약물을 선택하는 것이 중요하다.

치료 초기에 입이 마르거나, 변비, 기립성 저혈압 등의 부작용이 나타날 수 있으나 그렇다고 치료를 중단해서는 안 되며 의사와 상의해 부작용 대처법을 숙지하고 용량을 조정하거나 다른 약물로 교체하는 방법을 선택해야 한다.

우울증 치료 약물에는 항우울제 이외에도 수면제와 항불안제도 쓰인다.

우울증 치료에 규칙적인 생활패턴을 유지하는 행동요법을 시행하게 되는데 불면증이 심한 경우 일시적으로 수면제를 사용하는 것이 증상 호전에 도움이 된다.

우울증에 동반되는 불안증상을 치료하기 위해 우울증의 급성기에 항불안제를 사용하게 된다. 일부 항불안제는 내성과 의존성이 있으므로 주의해야 한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

콜롬비아도 대규모 시위



지난 21일(현지시간) 콜롬비아 전역에서 파업이 일어나 수도 보고타의 볼리바르 광장에서 반정부 시위대가 행진하고 있다. 콜롬비아의 주요 노조와 대학생들은 이반 두케 콜롬비아 대통령의 정책에 그간 쌓였던 불만을 표출하며 시위를 벌이고 있다. 노동자들은 두케 대통령이 연금 수급 나이를 높이고, 청년 노동자의 임금을 낮추는 등 경제·노동 개혁을 준비 중이라며 반발하고 있으며 대학생들은 정부에 교육 예산 확충 등을 촉구하고 있다.

지역 박물관 된 이라크 벽화 터널



지난 17일(현지시간) 이라크 수도 바그다드의 사둔(Saadoun) 터널에서 젊은 예술가들이 벽화를 그리고 있다. 바그다드의 명소인 타호리르 광장 아래를 지나는 이 터널은 젊은 예술가들이 힘들고 괴로웠던 이라크의 과거와 그들이 갈망하는 이라크의 모습을 벽화로 그려 이라크 혁명의 족석 박물관이 됐다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

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

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북 3대 현안이 터덕거리고 있다

발전 현안에 다들 관심을 가져야겠다. 3대 현안이 터덕거리고 있는 지금이다. 제3금융중심지 지정이 서울과 부산 등 다른 지역으로부터 견제를 당하고 있고,탄소소재법 개정안은 민주당과 기획재정부의 비협조로 문턱에서 넘어진 꼴이 됐다. 그리고 새만금 특별법도 역시나 백년하청의 기다림 속에 있다. 이제 올해도 한 달하고 일주일 정도밖에 안 남았다. 이대로 3대 현안이 내년으로 미루어져야 하는 것인 지 답답한 노릇이다.

도지사와 측근 브레인들은 해법을 찾아야 한다. 지역발전이 항상 최고 우선순위의 중심 주제가 돼야 한다. 그리고 이 말은 전북도에게만 주는 게 아니다. 지역 발전 성과를 내기 위해서는 너와 내가 따로 없는 정신 태도가 필요하다. 그리고 어쩌다 성과를 내면 자기 쪽 노력 덕이라 공치사하지 말아야 한다. 그래가지고는 지역 발전이 요원하다. 지금 이같은 주문을 하는 이유는 분명하다. 지난날 문제가 잘 안풀렸을 때는 서로 네 탓 공방을 했었기에 하는 말이다.

전북 발전은 전북도만 이끌어 가는 게 아니다. 다들 군산 문제

를 괴로워하며 정부에 대책을 호소하고 있는데서 알수 있는 것처럼 지역 발전 구축은 너와 나의 구분이 없어야 한다. 전북도민과 군산시민들은 지난 수년 간 함께 괴로워하고 있다. 현재 지역의 큰 숙제는 군산 살리기인데 그것은 군산 현대조선소 재가동이라는 가능성이다. 군산 경제가 무너진지 오래인 지금 갈수록 힘들어지고 있는 중에 전북 다른 주요 발전 현안마저 터덕거리고 있음은 부인할 수 없는 사실이다.

지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 다른 광역 시도와 비교해 너무 낙후돼 있다. 도지사를 비롯해 전북 발전을 이끌고 있다고 생각하는 이들은 인파으로 뛰어오른다. 제3금융중심지 지정과 탄소법 개정과 새만금 특별법을 위해 대비를 철저히 하고 밖으로 폭 넓게 뛰어오라. 그렇게 하지 않고 고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다. 일이 잘 안 풀리고 있는 지금, 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야겠다. 전북도는 어려운 때일수록 목표를 향해 합치게 달리는 행보를 보여달라는 격려이다.

청정 환경 지키기 광고해야

전북도는 청정 환경 지키기에 광고해야겠다. 갈수록 청정 환경 지키기에 생각이 깊어지는 작금이다. 전북도는 도민 앞에 거창하게 발언한 그대로 제육 지키기에 성공하려면 좀 더 다부져야겠다. 보다 역척스러워야 한다는 이야기다.그런데 돌아가는 것을 보면 제육 지키기며 제육 찾기가 도민들이 기대했던 것과는 많이 다르다. 많은 일자리 창출은 고사하고 청정 환경 지키기도 제대로 안되고 있는 것이다. 그래서 우리 지역이 웰빙 고장이 아니라는 불만이 팽배하고 있다.

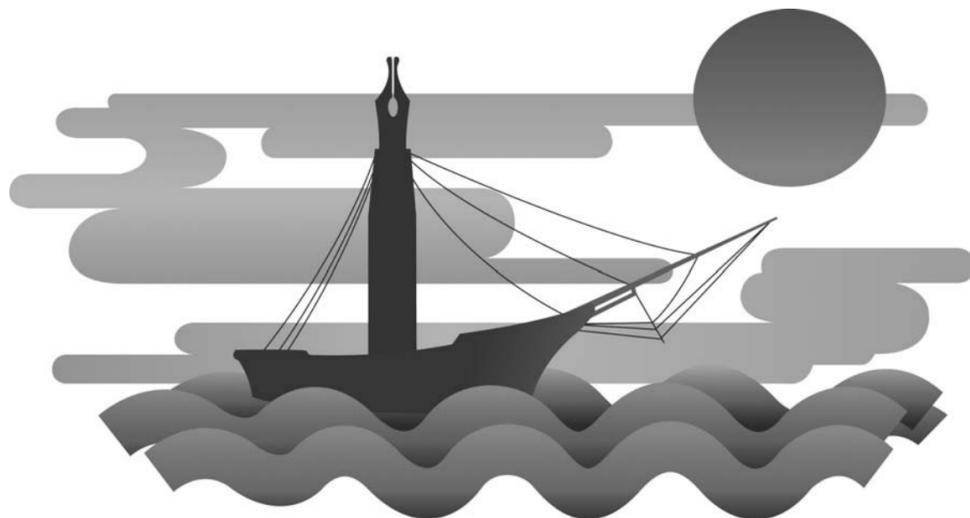
자연 환경 오염은 심각한 문제가 아닐 수 없다. 전북도는 제육 찾기와 함께 제육 지키기를 병행해야 한다. 제육 찾기는 고사하고 본래 갖고 있는 것이나 빼앗기지 않으면 다행이라고 할 정도로 도민들은 심사가 괴롭다. 도지사를 비롯해 단체장들은 도민들의 불만을 역지사지 해야 한다. 전북도가 제육 찾기를 말하고 있지만 현실에서는 제육 지키기도 제대로 못하고 있으니 하는 말이다. 정말 이지 전북도는 다부져야 한다.

그러면 제육 지키기란 무엇인가. 그것은 길게 생각할 것도 없다. 도민의 공동 이익 지키기이다. 그

러므로 제육 찾기도 제육 지키기 이든 도민들에게 피부로 감각되지 않는 것이라면 결국 제육 찾기도 아니고 제육 지키기도 아니다. 도민들이 바라는 바 전북 발전의 방향은 분명하다. 전북도는 매사에 제육을 미리 파악하고 제육 지키기 대상도 미리 파악해야 한다. 전북도는 잘 알고 있을 터이다. 제육을 제대로 옮겨주는 게 미래 비전에 힘을 보태는 거라는 것이다.전북도는 우리 지역이 청정 지역이라고 기회 있을 때마다 말했다. 하지만 그것은 사실과 많이 다르다. 전국적으로 우리 지역 만큼 암 발생 지역이 많은 곳도 따로 없는 걸 직시해야 한다.

전북도는 최소한의 제육 지키기에 부심해야 한다. 제육 지키기는 도민을 상대로 말만 해서 되는 게 아니다. 우리 전북 지역은 오십년 넘게 그 발전상이 시원치 않다. 그 변화된 면면들도 초라하기 그지 없다. 그런데도 전북 지역의 거주 환경이 날로 더러워지고 있다. 다른 광역 지자체와 비교해 거주 인구가 자꾸 줄고 있는 이유를 전북도는 제대로 짚어야 한다. 도민들이 개탄하고 있거니와 익산 잠점 마을의 비극을 쉽게 잊어서는 안된다.

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.