

건강칼럼

늘어나는 청소년 흡연·음주 스트레스 해소가 답

청소년들의 음주·흡연 폐해가 예상보다 훨씬 심각한 수준인 것으로 나타났다. 또 음주와 흡연을 하는 청소년의 상당수가 우울증 증세를 보이는 등 정서적 문제를 함께 앓고 있는 것으로 조사됐다. 스트레스를 적절히 풀지 못하면서 중독성이 강한 음주·흡연 문화에 쉽게 노출되고 빠져나오지 못하는 사례가 많다는 얘기다.

▲ 청소년 흡연·음주 습관 '성인 따라하기' 답습 보건복지부 식품의약품안전처 조사에 따르면 15~19세 사이 청소년 중 80%가량이 최근 6개월 사이에 술을 마신 적이 있다고 응답했다. 10대 청소년의 음주를 또한 2013년 16.3%에서 2015년 16.7%로 나타나 다소 높아진 것으로 드러났다. 음주문화도 습관적이다. 대한소아과학회에 따르면 음주경험이 있는 청소년의 25.2%는 사흘에 한 번 이상 술을 마시고, 음주량도 적지 않아 한 번 마실 때 소주 5잔(맥주의 경우 3병, 양주는 5잔 이상) 마신다는 경우가 무려 43.5%에 달했다. 음주만큼이나 흡연 청소년 비율도 만만치 않다. 교육부가 최근 국회에 제출한 자료에 따르면 지난해 흡연으로 인해 학교에서 징계를 받은 청소년은 중학생이 1만2022명, 고등학생이 3만 3122명이었다.

▲ 불인과 우울로 이어지는 청소년 흡연, 음주 흡연과 음주를 상습적으로 반복하

▲ 문제는 스트레스 흡연이나 음주를 하는 청소년이 늘어난 데 대해 전문가 대부분은 '스트레스와 중독성 증가'를 가장 큰 원인으로 꼽는다. 사실 같은 말이다. 지속적인 스트레스가 뇌를 과도하게 긴장하게 만들었고, 결과

적으로 뇌 기능이 떨어지기 때문에 '억제하는 뇌'보다는 1차적 기능인 '충동적인 뇌'가 우세해진다라는 설명이다. 문제는 청소년들이 스트레스를 풀 방법이 없다는 데 있다. 예컨대 화가 난 것을 말로 하고 내면 좀 후련해진다. 다른 즐거운 일을 하면 기분 전환이 된다. 그런데 담장 말을 할 곳이 없거나 즐거운 일을 할 만한 시간과 여유가 없다. 스트레스를 풀지 못하면 분노가 쌓이게 되고, 이러한 감정적 동요를 겪다 보면 충동적으로 변하게 된다. 흡연과 음주는 중독성이 있기 때문에 일탈의 느낌을 주고 그로 인해 스트레스를 해소했다고 믿게 된다. 흡연과 음주 자체가 지닌 중독성은 이로 인해 더욱 강화된다. 이에 따라 전문가들은 청소년들이 스트레스를 풀 수 있도록 적절한 도움이 필요하다고 조언한다. 한 정신건강의학과 전문의는 "흡연 후 스트레스가 해소되는 느낌을 받게 되면 흡연에 대한 갈망이 더욱 강해지고, 이러한 갈망이 금연에 대한 노력을 미진하게 만들 뿐 아

니라 금연의 필요성을 아예 느끼지 못하게 한다"고 말했다. 전문가들은 흡연의 경우 새해나 생일 등 특별한 날을 정해 금연을 실행하거나 같이 금연할 친구 또는 동반자가 있다고 도움이 된다고 조언했다. 또 가족이나 아주 가까운 친구들에게 금연 중임을 알리고, 적극적으로 도움을 청하는 것도 힘이 될 수 있다. 담배를 생각나게 하는 물품이나 장소를 피하고, 평소 담배를 피우던 시간을 바쁘게 보내는 것도 좋다.

▲ 운동, 글쓰기, 낙서... 무엇이든 시작하자 대다수 전문가들은 규칙적인 운동이 매우 큰 도움이 된다고 전했다. 일주일에 사흘 이상 격렬한 신체활동 예컨대 운동을 하면 흡연·음주율이 낮아진다는 의학적 조사결과도 있다. 규칙적인 운동이 힘들다고 여겨지면, 짧아도 1시간 정도 땀이 날 정도로 걸으면 좋다. 걷다 보면 땀이 나고 스트레스 상황과 분리될 수 있다. 이때 중요한 것은 과도한 목표를 설정은 이로 인해 더욱 강화된다. 이에 따라 전문가들은 청소년들이 스트레스를 풀 수 있도록 적절한 도움이 필요하다고 조언한다. 한 정신건강의학과 전문의는 "흡연 후 스트레스가 해소되는 느낌을 받게 되면 흡연에 대한 갈망이 더욱 강해지고, 이러한 갈망이 금연에 대한 노력을 미진하게 만들 뿐 아

사설

도, 도민의 경제적 어려움 공감해야

올해도 이제 12월 한 달밖에 남지 않았다. 그래서 지난 이맘 때 했던 했던 말을 전북도와 도내 각 시군 지자체에 다시 반복해야겠다. 서민들의 살림살이와 관련해 이런 저런 생각들이 스치고 있는 것이다. 전북도와 각 지자체는 연초에 제시했던 약속들을 돌이켜 보아야 한다. 그 지역 발전 비전들이 오늘날 어떤 상위의 모습을 보여주고 있는지 확인하지는 것이다. 전북도를 비롯해 각 지역마다 표나게 실현시키겠다고 했지만 그 표가 나지 않는 것 같아서 말이다. 지금 전북도에 주고 싶은 말은 분명하다. 예산 6조원 시대를 여는 것과 관련해 최선을 다했는지 스스로 대답해야 한다. 예전에도 말한 바가 있지만 6조 원 시대를 수년 전에 이루어졌어야 했다. 전북도는 도민들의 경제 불행 체감이 어느 정도인지 헤아려야 한다. 현재 외국에서는 한국이 다시 IMF를 맞을지 모른다고 경고하고 있다. 국내 경제 브레인트도 심각한 위기라고 말하고 있는 판이다. 대기업들도 중소기업들도 눈앞이 캄캄하며 벌써부터 내년과 내년 경기를 염려하고 있다. 기업들은 긴축 경영을 명분으로 20대 30대의 젊은 사원들도 퇴직하러 압박을 가하고 있다. 현 정부는 많은 희망을 말했지만 현실은 엉망진창이다. 대통령 이하 정국 앞에서 그저 보이노니 답답한 전방뿐이다. 그래서 영세민이나 차상위 계층은 말할 것도 없고 일반 서민들도 소비 심리가 위축돼 있다. 다들 지갑 열기를 두려워 하고 있는 것이다. 그래서 도민들은 경제 행복 지수를 말하기 보다는 예전 그대로 계속해서 경제 불행지수를 말하고 있다. 복지 혜택마저 갈수록 축소되고 있기에 더욱 그럴 것이다. 그러므로 전북도는 도민들의 경제 불행 체감을 덜어주지 않으면 안 된다. 전북도는 국비 예산이 어떻게 편성되든 연말연시 경기부양 대책을 강구해야 한다. 일자리 창출이며 고용 안정 대책이 실제 효과를 내도록 궁구해야 한다. 다시 말하지만 도민의 경제 행복지수는 전국에서도 밑바닥이다. 기업 생존률이 전국 최하위인데다 청년 고용률도 전국 최하위니가 그것은 부인할 수가 없다. 전북도는 무엇인가 달라진 모습을 보여야 한다. 전북도는 도민들의 경제 불행을 공감하고 그 책임을 느끼지 않으면 안 된다라는 당부이다.

청년 인구의 감소 현실을 고민해야 한다

전북도는 고민해야 할 것이 많다. 그 많은 것들 중의 하나가 도내 거주 인구의 감소이다. 정말이지 인구 감소의 현실이 심각하다. 한달 평균 4백명 꼴로 줄고 있다니 말이다. 분명히 그래서 그럴 것이다. 전국의 광역도 중에서 우리 전북만 유일하게 인구가 감소됐다. 전북도는 거주 인구의 현실과 관련해 무슨 대책을 세우지 않으면 안 된다. 인구 유출 현상이 계속되고 있는데 속수무책으로 있어서 곤란하다. 행정자치부가 발간한 '2016 행정자치연보'의 내용을 보면 전북의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 2015년말 기준 인구 통계를 보면 전북의 인구는 전년도에 비해서 엄청 감소했다. 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다. 그것도 한두 해 전부터 그런게 아니고 수십 년 전부터 그러고 있다. 지역의 인구가 늘지 않고 줄고 있는 중에 하향 고착화 현상이 굳어지고 있는 것이다. 인구가 줄고 있음이 목도된 지 오래인데 대책이 없다는 것은 말이 안 된다. 우리 전북이 늘

어가고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다. 이제 전북은 고령자들의 고장이 돼버렸다. 생산 능력이 떨어지는 늙은이만 늘고 있으니 지역의 현실이 딱하다. 답답하고도 안타까운 일이 아닐 수 없다. 청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 전북도의 책임이 크다. 전북도는 청년 일자리 창출을 위해서 보다 분발해야 한다. 고용안정을 위해서도 그래야 한다. 당면한 문제를 어떻게 헤쳐 나가느냐가 훨씬 더 절실하다. 취업을 희망하는 이들에게 정말로 중요한 것은 좋은 일자리이다. 젊은이 유출 러시를 보고서도 고민하지 않은 것은 말이 안 된다. 전북도의 일자리 창출은 실제적이어야 한다. 인구 하향화를 막기 위해서는 청년 고용의 현실도 꼭 바로 보아야 한다. 오래 계속된 딱한 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속 될 터이다. 시간적 일자리로는 젊은이들을 붙잡을 수가 없다. '알바 천국'으로 안 된다. 이제 관청은 일자리로 돌파구를 열어야 한다.

독자제언

예식장 축의금 도난 주의하자

주말과 휴일이면 예식장은 결혼식을 축하해주기 위해 모인 하객들로 혼잡을 이루고 있다. 이러한 결혼식장의 분위기를 틈 타 매주 반복되는 결혼식 속에서 예기치 못한 절도범들이 축의금을 노려 금품을 훔쳐 가는 절도 사건을 주의 하셔야 한다. 대부분 결혼식장 분위기와 혼잡에 휩쓸려 가족들과 사진촬영, 패백시간 때 등 결혼식에 집중하여 방심해져 있을 때 예식장 안이나 계단 등에서 소매치기를 하는 행위, 사진을 찍기 위해 의자에 놓아둔 개인 소지품을 훔쳐가는 행위, 친인척임을 가장하여

축의금 봉투를 받아서 전담하는 것으로 위장하여 절취해 가는 행위, 축의금 접수대 근처에 서서이다가 혼란한 틈을 타 축의금 가방을 훔쳐가는 행위 등 그 수법 또한 다양하다. 도난을 방지하기 위해서는 축의금 가방을 관리자가 잘 보이도록 앞쪽으로 향하게 하고 사진 촬영을 할 때는 소지품을 자신이 소지하거나 아니면 가족이나 동료에서 반드시 맡기고 확인하는 주의가 필요하다. 또한 축의금을 자동차에 보관하는 것은 위험하며 즉시 은행에 입금하는 등의 주의와 예방이 필요하다. 박지환 전주완산경찰서 평화파출소

독자제언

집착·분노·강요 등 사랑으로 둔갑한 데이트폭력

얼마 전 영화를 보다가 좋았으며 여자 친구를 때리는 등 상습적으로 폭력을 휘두른 10대에게 1심에서 실형이 선고되었다. 이런 뉴스를 보면 데이트폭력은 나이를 불문하고 발생하고 있다는 것을 알 수 있다. 경찰청 자료에 따르면 2011년부터 작년까지 233명이 연인에 의해 살해당했다. 폭행치사와 상해치사도 각각 27명, 36명으로 모두 236명이 연인에게 목숨을 잃은 것이다. 예전에는 '부부싸움 칼로 물베기'라는 말처럼 대개 연인간의 다툼은 사소한 사랑싸움이었다.

하지만 오늘날 데이트폭력은 차원이 다른 이야기이다. 사랑하는 연인이 한순간 살인자로 돌변할 수 있는 심각한 범죄이기 때문이다. 또한 폭력을 당한 피해자가 견디다 못해 이별을 고해도 끔찍한 보복이 두려워 신고를 꺼리는 경우가 많다. 한번 용서하게 되면 피해는 지속적, 반복적으로 발생하게 되고, 그 유형도 폭행, 협박, 감금, 갈취, 강제추행, 강간, 준강간 등 신체적·정신적·금전적 피해까지 다양하다. 영수정 전주인경찰서 수사지원팀

사위이고는 본보의 편집행과 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 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심·도덕중심·지역중심 전주매일