

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 얘기가.

청소년 흡연·음주 습관, '성인 따라하기' 답보상태... 식품의약품안전처 조사에 따르면, 15~19세 사이 청소년 중 80% 이상이 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 1만 2,022명, 고등학생이 3만 3,122명이었다.

▲ 불안과 우울로 이어지는 청소년 흡연·음주 흡연과 음주를 상습적으로 반복하는 청소년일수록 불안과 우울 증세를 많이 보인다는 조사결과도 있다.



정규병 한국건강관리협회 경기지부 원장

몇 년 전 질병관리본부는 청소년 7만 4,186명을 조사한 결과, 일상 속에서 2주 이상 우울감을 경험한 청소년의 경우 일반 청소년보다 흡연 및 음주 비율이 2배 이상이고, 수면 부족도 1.5배 정도 높았다고 발표했다.

정신건강의학과 전문의들은 "청소년 음주·흡연은 과도한 경쟁과 학업 부담에서 오는 스트레스를 떨쳐내기 위한 손쉬운 방편으로 이어지는 경우가 많다"며 "특히 청소년들이 비교적 쉽게 술과 담배를 구할 수 있는 사회 풍토와 기성세대의 잘못된 음주·흡연문화가 청소년들에게 깊숙이 전염돼 이를 바로잡기가 매우 힘든 상황"이라고 진단했다.

▲ 문제는 스트레스 흡연이나 음주를 하는 청소년이 늘어난 데 대해 전문가 대부분은 '스트레스'와 '충동성 증가'를 가장 큰 원인으로 꼽는다. 사실 같은 말이다.

지속적인 스트레스가 뇌를 과도하게 긴장하게 만들었고, 결과적으로 뇌 기능이 떨어지기 때문에 '억제하는 뇌'보다는 1차적 기능인 '충

동적인 뇌'가 우세해진다는 설명이다.

문제는 청소년들이 스트레스를 풀 방법이 없다는 데 있다.

예컨대 화가 난 것을 말로 하고 나면 좀 후련해진다. 다른 즐거운 일을 하면 기분 전환이 된다.

그러나 당장 말을 할 곳이 없거나 즐거운 일을 할 만한 시간과 여유가 없다. 스트레스를 풀지 못하면 분노가 쌓이게 되고, 이러한 감정적 충동을 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.

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

로 도움을 청하는 것도 힘이 될 수 있다. 담배를 생각나게 하는 물품이나 장소를 피하고, 평소 담배를 피우던 시간을 빠르게 보내는 것도 좋다.

▲ 운동·글쓰기·낙서... 무엇이든 시작하자

대다수 전문가들은 규칙적인 운동이 매우 큰 도움이 된다고 전했다. 일주일에 사흘 이상 격렬한 신체 활동 예컨대 운동을 하면 흡연·음주율이 낮아진다는 의학계 조사결과도 있다.

규칙적인 운동이 힘들다고 여겨지면, 땀이 나는 대로 대략 1시간 정도 땀이 날 정도로 걸으면 좋다. 걷다 보면 땀이 나고 스트레스 상황과 분리될 수 있다.

이때 중요한 것은 과도한 목표를 정하지 않고 걷는 것이다.

목표와 코스를 정하다 보면 그 또한 스트레스가 될 수 있기 때문이다.

처음에는 천천히 걸다가 조금씩 속도를 높이는 방식으로 스텝을 조절해 걷는 것이 좋다. 몸의 움직임이 격해질수록 자연스레 스트레스는 사라지고 기분이 전환된다.

"내가 지금 왜 불안하지?", "무엇 때문에 흡연과 음주에 깊이 빠져드는 것일까"라는 질문을 스스로에게 던지면서 낙서를 하거나 보면 스트레스의 원인을 파악하는 데 도움이 된다.

또 낙서를 통해 자신의 현재 상태를 파악하는 것에서 한 발 더 나아가 적극적으로 스트레스를 해결해 나가는 단초를 얻을 수도 있다.

사설

전북도, 경제 위기에 대처해야

도민의 경제 불행감이 심각하다. 되는 일은 없고 안되는 일만 산적해 있는 까닭이다. 군산조선소가 어떻게 회생되기를 바랐는데 폐쇄 수순을 밟고 있는 모양새이다. 그리고 중소기업인들은 경기 전망이 암담하다 말하고 있다. 그에 더하여 공공요금을 비롯해서 시장 물가도 많이 올라버렸다. 연초에 새바람을 기대했는데 안 좋은 소식만 밀려들고 있다. 전북도와 각 시군 지자체가 무엇인가 할까 하는 소식을 들려줘야겠다.

정규 일자리가 좀체 창출되지 않고 있는 관에 시장 물가가 오르는 등의 안 좋은 소식만 들려오고 있으니 답답하다. 언제고 그렇지만 지금처럼 경제 불행 체감이 강한 때 연일 물가가 오르고 있다는 보고는 귀시끄러운 소식일 뿐이다. 지금같은 상황이라면 앞으로 도민들의 경제 불행감이 가중되었으면 가중되었지 경감될 턱이 없다. 입만 열면 잘 될 거라더니 그게 모두 어디로 가버렸는지 행방이 묘연하다.

오늘날 국가 경제의 현실이 엉망이다. 때때마다 관심을 거라는

전망을 내놓았음에도 불구하고 외국 경제통들의 판단이 달랐던 게 생각난다. 현 정부는 지금흔돈 상태를 넘어 마비 상태이다. 따라서 지금의 어려운 경제 상황이 반전 될 리는 만무하다. 그런데 전북도 또한 뾰족한 대책이 없는 듯하다. 지난해 경제 성장률 0%가 말해주듯 예전 그대로 도민들은 계속해서 힘들어 할 게 뻔하다. 그러므로 여기 분명히 말하는데 전북도의 비상한 행보가 있어야겠다. 새해 벽두부터 이런저런 구상들을 쏟아내면서 정밀한 청사진을 보여주고 있지만 그 성취를 굳이 끝까지 믿어줄 도민은 거의 없을 것이다.

전북도는 물가 오름세와 관련해 책임을 느껴야 한다. 공공요금 현실화 발언이 물가 오름세를 부채질 할 것은 분명한 사실이다. 요금 현실화라는 명분 아래 공공요금을 인상시킨 것은 서민들을 위하겠다는 약속과 맞지 않다. 도민의 경제 불행지수를 끌어 내릴 방도를 강구해야 한다. 전북도는 그 노력의 결과물을 올리는 반드시 도민에게 보여주기 바란다.

지역인재 우선 채용 공론화 다시 불 지피야

지역 인재 우선 채용 제도화의 행방이 묘연하다. 처음에 그것을 시도할 때만해도 무엇인가 변화가 곧 있을 것 같았는데 오늘날까지 기다림만 계속되고 있다. 그에 대한 공론화가 계속 활발해야겠다. 지난해 전국혁신도시협의회의 정기총회 때 다루었던 내용이 또 다시 생각난다. 전주시장을 비롯해 여러 단체장들이 지역 인재의 무 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안건을 중앙정부에 건의하기로 했던 거 말이다.

지역 인재 우선 채용에 대해서 공감은 하면서도 후속 행동이 없으니 아쉬움이 크다. 전북도를 비롯해 도내 모든 공공기관은 뭔가를 보여주어야 한다. 지역 인재 우선 채용에 대해 진실로 뜻을 같이 해야 한다. 말로만 공감해서는 미흡하다. 실제로 공론화를 미룬다면 지역 인재 우선 채용은 백년 하청이다. 그래서 지방 대학을 나온 지역의 인재들을 위해서 먼저 짚어볼 것이 있다. 중앙 정부에 대한 건의가 중요하기는 해도 그게 구색 갖추기 수준이라면 곤란하다. 이쪽에서 먼저 모범을 보여줬으면 해서 하는 말이다. 지역의 현실을 보면 고용이 여전히 저조하다. 오히려 고용 현실이 예전보

다도 못하다는 말이 나오고 있을 정도이다.

전북도와 도내 각 지자체와 공공기관은 진실을 말해야 한다. 도내 일자리 태반이 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 고용 현실이 이런데도 지역 인재 채용과 관련해선 마음을 쓰지 않는다면 말이 안 된다. 기간제 일자리에 있는 이들의 마음을 헤아려야 한다. 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소이다. 이제 일자리 마련과 관련해선 홍보용 발표는 합당치 않다. 그래서 지역 인재 우선 채용 공론화에 불을 지피야 한다.

지역 인재 채용을 위해서는 법적 장치가 필요하다. 그 법적 장치를 위해서 보다 더 뛰어야 한다는 주문이다. 현재 우리 전북 지역의 현실을 보면 거의 모든 업종에서 고용의 질이 열악하다. 그 까닭이 무엇인지 모르지는 않을 것이다. 공무원 사회가 말과는 다르게 경직돼 있는 것도 그 이유 중 하나가 되고 있다. 지역인재 우선 채용과 일자리 창출은 서로 연관이 있다. 지역 인재 우선 채용의 제도화가 시급한 지금, 지역 인재 우선 채용 공론화를 뜨겁게 달구어줘야겠다.

독자제언

나홀로 산행 금지·최소 3명이상 동반 산행을

전주덕진소방서(서장 강원석)는 2016년도 관내 실종사고 등 총 27건의 다양한 산악 사고가 발생하여 대부분은 신속한 인명구조 활동으로 무사히 가족의 품으로 돌아갔지만 일부는 그 탈지 못한 안타까운 사건도 있다.

전주덕진소방서는 이러한 산악사고가 발생되지 않도록 매년 캠페인과 홍보를 실시하고 있으며, 대둔산 국립공원을 비롯하여 관내 주요 산 중요 구간에 안내표지판과 응급구조장비를 비치하여 산악사고 예방과 초기대처에 노력하고 있다.

산행을 할 때 기본적으로 지켜야 될 수많은 안전수칙이 있지만 그 중에서

도 가장 기본적인 원칙을 강조하면서 꼭 지켜줄 것을 당부하고자 한다.

그것은 바로 "나홀로 산행 금지"이다. 생명과 직결되는 사고 유형을 보면 대부분의 원인이 단독 산행으로 분석되고 있어 홀로 위험에 처했을 때 도와줄 수 있는 사람이 있는 것과 없는 것이 얼마나 큰 차이가 있는 지, 얼마나 중요한 지, 누구나 공감하고 이해할 것이다.

그러므로 최소한 3명이상 동반 산행할 것을 꼭 당부하며 또한 산행 기본 안전수칙을 준수하여 안전사고 없는 겨울 산의 정취를 만끽하길 바란다.

이홍중 전주덕진소방서 방호구조팀장

독자제언

배회감지기(GPS) 무료 보급 치매노인 보호하자

호남통계청 전주사무소에 따르면 2016년12월 말 현재 전북의 65세 인구는 341,200명으로 전북 전체인구(1,864,791명)의 18.29%이다.

2018년에는 20%로 늘어나 전북 인구 5명중 1명이 고령자인 초 고령 사회에 접어들 전망이다. 신고급수 즉시 수색작업을 펼치고 있지만 치매노인의 행방을 알기는 사실상 어려워 때로는 대규모 인원을 동원하여 찾는 경우가 빈번하다.

그래서 국민건강보험공단은 치매노인 실종사고에 신속히 대응하기 위해 2013년7월부터 배회감지기(GPS)보급 사업을 실시하고 있다.

배회감지기(GPS)를 통해 위치추적을 할 경우 치매노인의 위치추적을 통해 신속하게 발견하여 병원과의 연계를 통해 노인의 안전을 확보할 수 있고 많은 인력과 수고가 필요한 수색을 줄일 수 있어 결국 사회적 비용을 절감할 수 있다는 점에서 치매노인들에게 배회감지기의 보급은 꼭 필요하다고 생각한다. 결국 비용문제인 데 해당 부처에서는 병원에서 치매판정만 되면 배회감지기(GPS) 월사용요금과 기기대여비용 등을 지방자치단체에서 무료로 지원 할 수 있도록 대책을 강구 했으면 하는 바람이다.

이귀재 진안경찰서 마이파출소 경위

Large graphic illustration of a sailboat on the sea with a sun/moon in the background. Text at the bottom right reads '전주매일' and '인간중심·도덕중심·지역중심'.

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.