

건강칼럼

우울증 신체적·정신적 영향 미치는 질병... 약물치료 병행해야 80% 이상 회복

노인이 우울해한다면? 많은 사람들은 "노인들은 으레 그런 법"이라고 말한다.

노인들이 실수가 많아지고 건강증이 심해지면 단순히 노화 과정으로 생기는 문제로 생각하는 경우가 많다.

이런 경우 치매 초기에 나타날 수 있는 우울증일 수도 있지만, 치매가 아닌 기성치매로 나타나는 우울증인 경우도 많이 있다. 우울증은 치료하면 기분과 함께 기억력이 회복된다는 점에서 제대로 된 진단과 치료가 중요하다.

우울증이라고 하면 단지 기분이 슬프거나 가리앉은 정도라면 생각하는 경우가 많다.

하지만 '우울증'은 우울한 기분이 하루 일과 중 대부분의 시간에 나타나며 오랜 기간 지속되는 경우를 말한다.

우울증은 단순히 기분만의 문제가 아니라 신체적·정신적으로 영향을 미치는 전신적인 질병이다. 우울증에 걸리면 기분이 가라앉고 공허하며 무언가 기억도 잘 안 나고 심지어 몸 여기저기 아프기도 하는 상태가 된다.



장성만 경북대병원 정신건강의학과 교수

이런 상태는 누구든 일시적으로 겪을 수 있지만, 몇 주 이상 지속되면 증상이 아닐 수 있음을 생각해야 한다.

노인들은 우울감을 잘 표현하지 않는 경향이 있다.

대신 특별히 신체적 이상이 없는데도 자꾸 아프면서 불편하다고 말한다. 원인을 찾으려 여러 병원을 소회하는 경우도 많다.

결국 정신건강의학과에 의뢰하게 되면 우울증에 준하는 치료를 받으면 좋아지는 경우가 많다. 노인은 우울감을 스스로 인지하지 못해 이를 신체적인 고통으로 표현하는 경우가 많기 때문이다.

환자들은 기분이 우울해지면 주변 사람들과 다양한 상담을 받으려 한다.

다. 하지만 우울증은 상담만으로 해결될 수 있는 문제가 아니다. 전문가의 상담과 함께 약물치료를 병행해야 한다. 심각한 우울증이라 하더라도 80% 이상은 정상 수준으로 회복이 가능하다. 약물치료와 정신사회적 요법, 전기경련 요법 등과 같은 특수치료를 받으면 더 빠르게 회복될 수 있다.

우울증을 앓는 노인은 말로 표현하지 않아도 내적으로는 상상 이상의 고통을 경험하게 된다.

신체적 질병과 함께 증상이 오면 상태를 더 악화시킨다.

가장 심각한 경우에는 노인들이 우울증으로 스스로 목숨을 끊는다. 최근 급증하는 노인의 자살은 우울증과 깊은 관련이 있다.

노인들은 젊은 사람들보다 우울한 느낌을 잘 표현하지 않으며 가족에게 부담이 되는 것을 원하지 않는 경향이 있다. 홀몸노인 등 우울증에 취약한 노인들만이라도 조기에 치료할 수 있다면 자살률을 떨어뜨리는 데 도움이 될 것이다.

노인 우울증은 노인들의 신체 질환과도 연관이 있다.

심장질환, 당뇨병, 폐질환, 종양, 관절염 등의 만성적인 내과 질환과 뇌졸중, 알츠하이머병, 파킨슨병 등의 뇌신경 질환과 밀접한 관계가 있다. 이런 경우에는 우울증 치료만으로도 노인 환자들의 일차적 질병의 호전에 상당한 도움이 된다.

우울증은 의학적으로 중대한 질환일 뿐만 아니라, 보건경제적 관점에서도 심각한 사회적 문제이다.

우울증 환자와 보호자의 직간접적인 노동력 상실 비용을 추산한다면 우리나라 국민총생산의 약 0.5% 정도와 맞먹는다.

특히 노인 우울증은 다른 신체질환을 더 악화시켜 질병으로 인한 사망률을 증가시킨다. 조기에 진단 받고 치료하는 것이 환자나 가족 모두에게 도움이 된다.

사설

혁신도시의 지역인재 채용 말 뿐인가?

혁신도시로 이전한 공공기관의 지역 인재 채용이 여전히 미흡하다. 지난 3년간 12% 대 수준이라서 기대에 못 미치고 있다는 보도이다. 관계자들은 지역 인재 채용에 대한 공론화를 활발하게 펼쳐야겠다. 전국혁신도시협의회와 예전 정기총회가 다시 생각나는 지점이다. 그때 지역 인재 의무 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안건을 중앙정부에 건의하기로 했는데 그 결과 보고가 오리무중이다. 전국혁신도시협의회와 지역의 국회의원들과 지역의 대학생대표들은 지역 인재 의무 채용 법제화를 촉구하면서 그 비율을 35% 이상으로 해야한다며 단계적으로는 50%까지 확대해라 한다고 말했었는데 말이다.

그런데 이게 뭐란 말인가. 지난 수년간 변화된 모습을 볼 수가 없으니 유감이다. 그러므로 여기 명토박이 말해야겠다. 혁신도시의 모든 공공기관은 지역 인재 우선 채용의 필요성에 대해서 진실로 뜻을 같이 해야 한다. 지방 대학을 나온 젊은이들도 지역을 위해 일할 수 있도록 기회를 주어야 한다는 지적이다. 지역 인재 우선 채용의 필요성이 한때의 불출 발언이나 언론플레이 용으로 호도

해서는 안된다. 뜻을 이룰 때까지 법제화를 계속 촉구하는 강단이 있어야겠다.

지역의 현실을 보면 고용이 여전히 저조하다. 오히려 고용 현실이 예전보다도 못하다는 말이 나오고 있을 정도이다. 정규직이 늘기는커녕 비정규 일자리와 시간제 일자리의 넘쳐나고 있는 오늘날이다. 도내 신규 근로자 태반이 인턴직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 고용 현실이 이런데도 지역 인재 채용과 관련하여 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소이다.

지금 혁신도시의 공공기관에 주고 싶은 말은 분명하다. 법적 장치가 필요하다면 그 인식하는 바가 정직해야 한다. 현재 우리 전 부 지역의 현실을 보면 거의 모든 업종에서 고용의 질이 열악하다. 그 까닭이 무엇인지 생각해보면 한다. 공직 사회가 말과는 다르게 경직돼 있는 것도 그 이유 중 하나라면 하나일 것이다. 그렇다. 지역 인재 우선 채용은 말만 반복해서 해결될 일이 결코 아니다. 혁신도시의 앞으로 지역 인재 채용과 관련해 달라진 모습을 보여야 한다.

독자제언

졸업시즌, 강압적 뒤돌이 이제 그만

2월초에는 학교 중 90% 이상이 졸업식을 한다.

같은 공간에서 공부하며 함께 꿈을 키워온 친구들과 함께 헤어지는 날이니 만큼 이날을 축제로 생각하고 여러 가지 이벤트를 준비하는 학생들도 있을 것이고, 고등학생들은 졸업과 동시에 성인이 된다는 생각으로 각종 유해업소에 호기심을 가지는 경우도 있을 것이다.

이를 대비하여 보다 건전한 졸업식 문화를 형성하기 위해 경찰에서는 21~22까지 학교 측과 사전 협의 및 정보공유를 통해 학생들이 위험에 빠지지 않도록 계도 및 순찰활동을 펼칠 예정이다.

사전에 '강압적 뒤돌이'식의 졸업식이 예상되는 학교는 요청을 받아 예방활동에 집중 할 것이고, 사후에 학교폭력 발생에 대비하여 출동 대기 태세를 갖출 것이다.

이 뿐만 아니라 졸업식 교통 혼잡이 우려되는 경우 학교 주변 교통관리 및 정리까지 할 예정이다.

졸업시즌이 끝난 후에도 신학기 전까지 끊임없는 선도 및 홍보 활동으로 주류·담배 판매행위, 주정 등 출입·고용행위 등 청소년 비행 예방 활동을 전개할 것이므로 올해에도 청소년들은 기쁘고 건전하게 졸업을 맞이하기 바란다.

구보빈 진안경찰서 경무과 순경

독자제언

주간 전조등 켜기, 선택 아닌 필수

자동차를 운전하다 보면 주간에도 전조등을 켜고 운행하는 차량을 간혹 볼 수 있다. 전조등은 터널 안 또는 야간, 우천, 안개 등 기상여건에 따라 켜는 것이 일반적이다. 대부분의 사람들은 운전자가 실수로 전조등을 켜고 운행하는 것으로 알고 있다. 왜 날 밝은 주간에도 전조등을 켜야 하는 걸까?

주간 전조등을 켜면 주변 차들에 본인 차량의 존재를 알리으로써 사고에 대해 사전 대처 능력 향상을 기대할 수 있다. 특히 시력이 떨어지는 노인이나 주의력이 부족한 어린이 등 보행자에게 차량 위치를 쉽게 인식시킬 수 있다.

교통안전공단 통계에 따르면 주간에 전조등을 켜면 교통사고가 28% 감소되고 교통사고로 인한 사회적 손실비용이 연 1조 2,500억 원이 감소되는 것으로 나타났다.

한편, 주간에는 전조등을 켜면 연료비가 증가할 것이라고 생각할 수 있는데, 실험에 의하면 시속 60km로 50km 운행 시 연료비 증가분은 약 200원에 불과한 것으로 조사된 바 있

다. 주간 전조등을 통한 교통사고 예방 효과는 이미 교통 선진국의 사례에서 찾아 볼 수 있다.

핀란드, 스웨덴, 노르웨이, 덴마크 등은 주간 전조등 켜기가 의무화되어 있고 일본, 대만, 이스라엘은 의무화를 검토 중에 있으며 미국은 1960년 초 텍사스 주부터 의무화하여 180여 개 사업용 운수업체를 대상으로 현황을 분석한 결과 교통사고가 38% 감소되었고 캐나다의 주정부 소유의 차 4,000여 대를 대상으로 한 연구결과 사고가 25% 감소되었다고 한다.

여기서 주의할 점은 지나치게 밝은 전조등은 맞으면 운전자의 시력을 일시적으로 저하시켜 오히려 교통사고를 유발하는 역효과가 나타날 수 있다. 마주 오는 차가 있으면 반드시 상향등이 아닌 하향등을 사용해야 한다는 점을 기억해야 한다.

주간 전조등 켜기를 생활화하여 안전이 확보된 교통 선진문화가 조성될 수 있도록 모두의 동참이 필요한 때이다.

이국인 전북지방경찰청 기동대 순경

올해 청년 일자리 창출에 모두가 협조해야

청년 일자리가 올해도 중요한 관심사이다. 일자리가 여전히 부족하기 때문이다. 저변에 전북도와 전북경제통산진흥청과 전북창조경제혁신센터가 공동으로 '청년 정책의 과제'를 주제로 지역의 청년들을 위한 포럼을 가졌었는데 그 약발이 어땠는지 궁금하다. 서로 의견을 교환하는 것도 중요하지만 더 중요한 것은 합의된 과제를 실행하려는 의지이다. 청년 일자리 조성에 먼저 모범을 보여야 한다는 얘기가.

수년 전부터 시작된 유행어들이 수구러들 기미를 보이지 않는 지금이다. 3포 세대니, 5포 세대니, N포 세대니 하는 단어들은 이제 접장은 옛말이 되고 있다. 헬조선이라는 말에 이어 흡수자라는 말이 자기 조롱처럼 자리를 잡고 있는 것이다. 앞으로는 어떤 유행어들이 나올지 걱정이다. 지금의 난감한 세대와 관련해 그 주된 책임은 중앙 정부에 있다. 청년 일자리를 많이 만들겠다고 말은 했는데 그뿐이었기 때문이다. 전북도 또한 책임이 없는 게 아

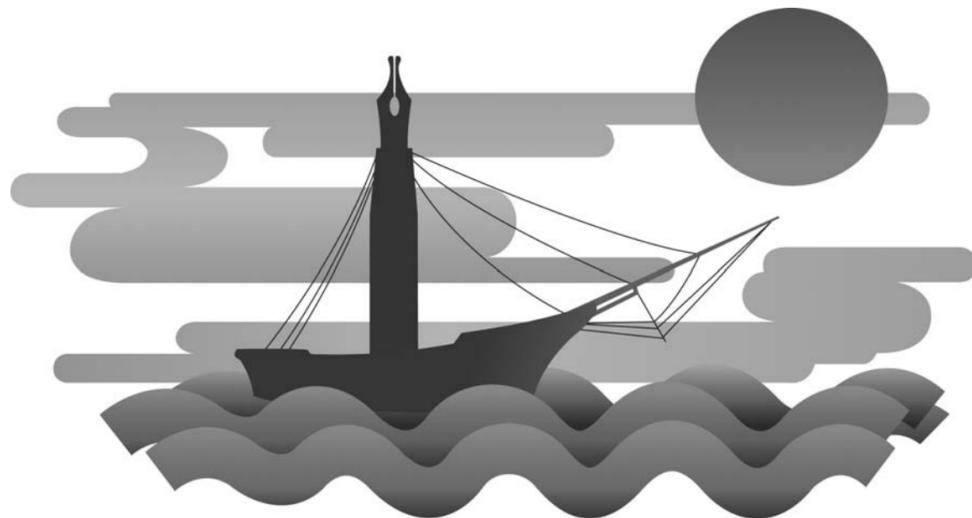
니다. 그리고 그 책임은 공기업과 민간 기업도 나누어 마땅하다. 다들 진정성을 가지고 청년일자리 만들기에 나섰느냐는 물음이다. 일자리 만들기에 협조하는 척 하는 것은 올바른 자세가 아니다. 우리 지역의 청년 취업률이 매년 저조하기에 하는 말이다. 그래서 여기 전북도에게 특별히 당부할 말이 있다. 올해는 청년 일자리 만들기 행보를 구체적으로 보여 주어야겠다. 청년 일자리 만들기는 진실로 납득되는 것이라야 한다는 지적이다.

우리 전북 지역은 일자리 창출이 여전히 저조하다. 그리고 고용 분위기가 또한 따뜻하지 않다. 전북도는 도내의 많은 젊은이들이 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 일자리가 늘기는 고사하고 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 다시 말하거나 젊은이에게 희망을 주려면 우선 일자리부터 만들어 주어야 한다. 그 일자리 만들기가 시간제 일자리라 기간제 일자리로 고착화해서는 안 된다. 거들 당부하거나 청년 일자리 마련에 다들 나서야겠다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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



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.