

칼럼

임성욱 시인 · 사회복지학박사



무기력증에서 탈피하는 방법은

우리 주변에는 무기력한 사람들이 많다. 그 일단이 노숙자들이다. 이들 중에는 충분히 일할 수 있는 신체적 조건을 가진 사람들도 많다. 그럼에도 모든 것을 포기하고 노숙을 하고 있다.

이들 중 상당수는 무기력증을 앓고 있다. 이들 뿐만이 아니다. 학교에서도 공부는 않고 멍하니 허공만 쳐다보는 학생이 있다. 아예 학교도 가지 않은 채 불도 켜지 않은 캄캄한 방구석에서 웅크리고 앉아 있는 경우도 있다. 이들은 아무 것도 할 수 없고 어떤 효과적인 도움도 활용할 수 없다고 믿고 있다.

이 같은 무기력은 아무리 열심히 노력해도 노력한 만큼 대가를 얻을 수 없다는 느낌으로부터 시작되는 경우가 많다. 배우자 및 아동학대의 희생자에게서도 자주 나타난다.

이처럼 어떤 특정상황에서 열심히 했음에도 불구하고 어쩔 수 없었던 나쁜 경험이 계속 쌓이고 이런 경험이 모든 상황으로 일반화되어 나타나는 무기력을 우리는 학습된 무기력이라 한다. 학습된 무기력이 만성적으로 지속되면 우울증이 되는 경우가 많다. 때문에 우선 이런 조건을 만들지 않아야 한다.

그런데 너무나 바쁜 현대사회를 살아가는 사람들은 그런 조건을 만들어가고 있는 것이 현실이다.

물론 의도적으로 그렇지는 않을 것이다.

그 누가 자신의 가족들을 이런 상황으로 몰아가겠는가. 그런데 조그만 방심이 이런 현상을 빚어내는 것이다.

대가족이 아닌 핵가족제도 속에서 살아가는 현대인들 비뻔하게

움직여야 삶을 부지할 수 있기에 아침 일찍 집을 나선다. 그리고 늦은 밤이 되어서야 귀가한다. 이러한 동안 어린 자녀들은 방치될 수밖에 없다. 서민들은 물론 부유층도 마찬가지다.

그래서 얻어지는 게 무기력증 환자다. 이런 무기력증을 그대로 방치하면 영원히 사람구실을 못하는 인간으로 변모되어버릴 수도 있다. 그래서 그에 대한 대책을 강구해야 하는 것이다.

이 같은 학습된 무기력 상태에 빠지지 않게 하려면 성공경험을 하도록 도와주는 것이 필요하다. 긍정심리학의 창시자이자 학습된 무기력 분야의 최고 권위자인 마틴 셀리그만 교수는 동물들의 '숙달된 무기력'을 실험하던 도중 이 원리가 인간의 무기력증이나 우울증에도 적용된다는 사실을 발견했다.

이후 20여 년간의 숱한 실험과 현장조사연구를 통해서 비관주의에 빠져 있는 사람들의 상황해석과 언어표현습관을 긍정적, 낙관적으로 바꿔줌으로써 누구나 희망에 찬 낙관주의자가 될 수 있다는 인지적 치료법을 개발했던 것이다. 이들은 처음 무기력의 타성에 빠진 개에게 실험을 했다. 이 개는 물이 젖은 바닥에 전기가 흘러도 피할 생각을 않고 그대로 엎드려 있을 정도로 무기력했다.

그래서 실험실 바닥에 전기를 흘린 후에도 개가 무기력하게 엎드릴 때마다 목줄을 당겨서 안전한 방으로 옮겨줬던 것이다. 그렇게 수없이 전기가 흐르지 않는 안전한 방으로 피할 수 있다는 사실을 반복해서 경험토록 했었다. 그러던 어느 날 또 전기를 흘려서 고통을 주었을 때 그 개는 놀랍게도 전과는 달리 발떡 일어나 안전한 방으로 뛰어 들어갔다.

즉, 긍정적인 경험을 반복적으로 하게 되면 자신감이 회복된다는 것을 보여주는 실험결과였던 것이다. 그렇다. 긍정은 매우 중요한 것이다. 특히 인간은 이 세상 그 어느 생물체보다도 학습능력이 뛰어나다.

때문에 주변의 모든 사람들이 긍정적인 삶을 영위하도록 해야 한다. 하지만 무엇보다도 중요한 것은 애당초부터 무기력증 환자를 만들지 않는 것이다.

社說

실내용 페인트 관리 강화해야

일반 가정집의 벽이나 천장, 가구 등에 사용하는 실내용 페인트 일부 제품에서 새집증후군 등을 유발할 수 있는 화학물질이 검출돼 주의가 필요하다. 한국소비자원은 시중에 유통·판매 중인 실내용 페인트 20개 제품을 대상으로 안전성 및 표시실태를 조사한 결과 이같이 나타났다.

조사 대상 20개 중 19개(95.0%) 제품에서 유럽연합의 '화학물질의 분류·표시·포장에 관한 규정'(CLP 규정)을 초과하는 이소시아졸리네계 화학물질이 발견됐다.

페인트의 부패 방지를 위한 보존제로 사용되는 이소시아졸리네계 화학물질은 CMIT/MIT(클로로메틸이소시아졸리네/메틸이소시아졸리네), BIT(벤조이소시아졸린), OIT(옥타이소시아졸론) 등이 대표적이다. 이들 물질은 피부 자극, 알레르기성 접촉 피부염 등을 유발할 수 있다.

물이 각각 37.5mg/kg, 44.8mg/kg, 18개 제품에서 BIT가 최소 57.7mg/kg~최대 359.7mg/kg, 2개 제품에서 OIT가 각각 244.3mg/kg, 380.7mg/kg 수준으로 검출됐다.

그러나 피부 과민반응 물질명이나 주의 문구를 표시한 제품은 유럽에서 수입된 1개 제품에 불과했다. 국내에는 피부 과민반응 물질 표시기준이 없기 때문이다.

제품의 표시나 광고에서도 관리·감독 강화가 필요한 것으로 나타났다. 페인트의 경우 용도 분류, VOCs 함유 기준 및 함유량, 제초 또는 수일 일차 등을 용기에 표시해야 하지만 조사 대상 20개 중 13개(65.0%) 제품은 표시사항을 전부 또는 일부 누락하고 있었다.

문제는 유해 화학물질 함유에도 '인체 무해', '무독성' 등의 표현을 사용하고 있다는 것이다.

당국은 실내용 페인트의 VOCs 함량 기준을 강화하고 표시·광고에 대한 관리·감독을 강화해야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千 字 文

亦 聚 群 英

역 亦 聚 群 英

모음 취 군 영  
▷ 뜻: 또한 여러 영웅(英雄)을 모으니, 문전(文典)을 강론(講論)하여 치국(治國)하는 도(道)를 밝힘.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

기적의 심폐소생술로 새로운 생명을

심폐소생술이란 심정지 환자가 생겼을 시 환자의 가슴을 압박하고 인공호흡을 통해 환자의 심장을 다시 뛰게 하는 술기이다. 쉽지 않은 술기이지만 간단한 술기로 주변의 도움없이 절대로 혼자서 심장을 다시 뛰게 할 수가 없다.

우리는 가끔 방송매체를 통해 심폐소생술을 배운 초등학교 및 일반인들이 소중한 인명을 구한 이야기를 심심치 않게 들곤 한다. 그렇지만 우리나라는 연 2만8천여 명이 달하는 급성 심정지 환자 중 심폐소생술을 받아 소중한 생명을 구한 이는 4.4%에 불과하다. 나머지 환자는 뇌손상으로 장애를 입거나 사망에 이르고 있다.

우리 소방공무원들은 환자들에게 적절한 의료서비스를 제공하기 위해 국민들의 도움이 필요하다. 심정지가 발생할 때 최소 5분 이내에 심폐소생술을 하지 않게 된다면 뇌손상을 입게 된다. 5분 내에만 심폐소생술을 시행하면 소생 가능성이 올라가는데 사실이지만 최대한 빨리 반응을 하게 되면 소생 가능성은 매우 높아 올라간다. 심정지 발생 후 1분이 지체될 때마다 10%씩 소생률이 감소된다고 하기에 목격자에 의한 심폐소생술이 매우 중요하다.

현재 우리나라 국민 절반이 심폐소생술 교육을 받고 있다. 그러나 질병관리본부가 2013년 급성심

정지 환자를 조사한 결과 우리나라에서 일반인의 심폐소생술 초동 처치 비율은 8.7%에 불과했다. 교육을 주기적으로 진행을 하고 있지만 일반인들의 경우 심폐소생술을 실제로 사람에게 시행하기가 어려운 것은 사실이다. 하지만 그 어려움을 이겨내기 위해 반복적으로 심폐소생술을 연습하고 숙지하고 있어야 몸이 자동으로 반응하게 된다. 교육을 하는 전문가들 또한 이론적으로 하는 실명보다는 교육을 받게 되는 대상자들이 한 번이라도 가슴압박을 반복적으로 할 수 있도록 도와주는 것이 교육의 핵심 포인트다.

외국의 경우 심폐소생술을 의무교육으로 높은 시행률을 보이고 있다. 영국의 경우 중학교 과정부터 연간 2시간씩 의무적으로 실습

교육을 하도록 하고 있으며 프랑스, 노르웨이, 스웨덴 역시 필수 교과과정으로 시행하고 있다. 독일의 경우 운전면허 취득과정에 심폐소생술을 의무적으로 교육반도록 하고 있으며 초등학교때부터 반복적으로 가르쳐야 효과적으로 기억할 수 있다.

잠시 머뭇거리는 사이에 쓰러지는 환자는 가정의 품으로 돌아가기가 힘들 수 있기에 나의 가족과 같은 마음으로 심폐소생술을 시행하여 환자가 가정의 품으로 돌아갈 수 있게 된다면 우리 영광군민들은 행복한 삶을 다시 살아갈 수 있을 것이며, 우리 119구급대에서도 최선을 다하여 보다 나은 의료 서비스를 제공하도록 노력 할 것이다.

김태현 / 영광소방서 흥농119안전센터

湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062) 222-5547
팩스 (062) 222-5548
광고국 (062) 222-5544
본사: 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
서울취재본부: 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003
명예회장이신원 회장 정재조
발행·편집인 김부 사장 최산순
총괄이사 이홍재 편집국장 강서원
1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com
외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

문화융성
국인이 행복한 대한민국
서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?
자기 자신만을 생각하기 보다 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요?
당신의 작은 배려가 상대방을 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다.
한국언론진흥재단