

칼럼

박한주 선병원 국제검진센터 부장



우울 증상 2주 이상 지속 시 전문의 상담 필요

30세 젊은 남성이 검진을 받기 위해 어머니와 함께 병원을 찾았다. 소화가 잘 안 되고 식사량이 줄어 체중이 6개월 새 8kg이나 빠졌다고 어머니가 걱정했다.

어머니를 내보내고 수검자와 면담을 하니 수검자는 신체적인 문제보다는 정신적인 문제로 식사량이 줄어 체중이 준 것 같았다.

그 환자의 어머니에게 정신건강의학과 진료 필요성을 설명했으나 환자 어머니는 체장이 걱정된다며 체장이나 소화기관 관련 검진을 시켜달라고 요청했다.

우선 체장 및 소화기관 관련 기본적인 검사를 진행한 후에도 이상이 없다면 꼭 정신건강의학과 진료를 봐야 한다고 얘기한 뒤 검

진을 진행했다. 가벼운 위염과 식사량이 줄어 발생한 경미한 빈혈 이외에는 특이 소견이 없었다. 수검자에게 정신건강의학과 진료를 권고한 뒤 외래를 예약해줬다.

그로부터 몇 개월 뒤 그 30세 남성이 극단적 선택을 시도했다는 얘기를 들었다.

우울한 기분은 누구나 일상 생활에서 흔히 느낄 수 있다. 하지만 정신의학에서 말하는 우울증이란 일시적으로 기분만 저하돼 있는 상태를 뜻하는 것이 아니라 생각의 내용, 사고 과정, 동기, 의욕, 관심, 행동, 수면, 신체활동 등 전반적인 정신 기능이 저하된 상태를 말한다.

이러한 증상이 거의 매일 나타나는 경우를 우울증이라 하고 이

경우에는 단순한 기분 전환이 아닌 전문적인 치료가 필요하다.

그러나 우리나라에서는 감정에 대해 표현하기보다는 감추는 것이 미덕으로 여겨져 우울증이 우울한 감정보다 신체적 증상으로 표현되는 경우가 많다.

여성의 경우에는 산후 우울증, 갱년기 우울증 등 특정 시기에 우울증 발생 위험이 높아 주의가 필요하다. 우울증의 결과가 때론 알코올 의존이나 남용으로 나타나는 경우를 이차성 알코올 의존이라고 한다.

이 경우 우울증을 치료하면 알코올 문제도 호전될 수 있으므로 조기 발견이 중요하다.

우울증 증상이 2주 이상 지속돼 일상 생활에 지장을 줄 경우엔 정신건강의학과 전문의와 상

의하는 것이 좋다.

그러나 우울증이 심할 때 부정적인 생각이 지배하기 쉽고, 이런 이유로 치료에 대한 기대도 부정적인 경우가 많다.

그렇기 때문에 가족, 친구 등 보호자의 지지와 역할이 중요하다. 병원을 방문할 경우 환자에 대해 잘 아는 보호자가 함께 와 의사에게 구체적인 정보를 제공하는 것도 많은 도움이 된다.

특히 자살사고 등 위험성이 있는 경우는 즉시 방문할 필요가 있다.

2015년 통계청 사망 원인을 보면 20~30대에서는 1위가 스스로 목숨을 끊는 행위다. 요즘 취업 스트레스 등으로 사회 문제가 되고 있는 청년 세대의 우울증을 조기 발견해 치료할 수 있도록 이전에 40세, 50세, 60세, 70세에만 시행하던 우울증 검사를 올해 1월부터는 20~30대에도 시행할 수 있도록 대상을 확대했다.

간단히 문진표를 작성하는 것이지만 이를 통해 우울증을 선별할 수 있으며, 우울 성향이 보인다면 정신건강의학과에 방문하기를 권한다.

社 說

장애인 고용 적극 나서야

SK그룹이 올해 장애인 채용에 적극 나서 1년 새 60% 넘게 늘었다니 매우 바람직스런 현상으로 받아들인다.

SK는 10년 만에 고용의무 이행 공표 대상에서 빠졌고, 주요 계열사들은 장애인 의무고용률을 초과 달성했다. 22일 SK그룹에 따르면 올해 SK의 장애인 신규 채용은 1천명(고용인정 기준)을 넘었다.

전체 장애인 구성원은 지난해의 1천770명보다 60% 이상 증가하며 2천800여명에 달했다.

SK그룹 전체 구성원(10만8천여명) 중 장애인 고용률은 2.6%로 작년보다 1.0%포인트 상승했다.

최태원 회장은 올해 장애인 고용 확대 의지를 공개적으로 밝혔다.

최 회장은 5월 본인이 제안한 사회적 가치 축제 '소셜밸류넥트 2019(Social Value Connect 2019·SOVAC)'에서 장애인 고용확대와 관련해 "안 되면 무조건 하고, 그 다음에 더 좋은 방법을 찾자고 하겠다."고 말했다.

"SK는 장애인 고용이라는 전공 필수 과목을 이수하지 않았

다"는 한 참석자의 지적에 답한 것이다.

SK그룹은 올해 각각도로 장애인 채용에 나섰다.

SK(주)는 7월 장애인 바리스타 26명을 직접 채용했다. 이들은 SK(주) C&C 사옥 등 사내 카페 3곳에서 근무한다.

중증장애인 고용을 확대하기 위해 6개 관계사가 6개 자회사형 표준사업장을 만들었다. 표준사업장은 출자지분의 50%를 넘는 자회사가 전체 직원 30% 이상, 10명 이상을 장애인으로 고용하면 모회사가 고용한 것으로 인정하는 제도다.

SK이노베이션이 올해 1월 식기·식음료 관리회사인 행복키움을 설립해 장애인 29명을 채용했다.

이를 통해 SK(주), SK이노베이션, SK텔레콤, SK브로드밴드, SK머티리얼즈(036490), SK실트론 등 6개사는 법정 의무고용률 3.1%를 넘겼다.

여타 기업들도 표준사업장 등을 준비하는 데 상당한 기간이 필요하겠지만 최대한 서둘러 의무고용률을 넘어서는 실적을 거둘 수 있도록 노력해야 할 것이다.

생활정보전화

- ▲ 이주여성 긴급전화 1577-1366
- ▲ 응급질병상담 1399
- ▲ 미아·가출인 신고 182
- ▲ 여성 긴급전화 1366
- ▲ 청소년 상담 지원센터 1388
- ▲ 아동보호전문기관 1577-1391
- ▲ 노인보호전문기관 1577-1389
- ▲ 응급의료센터 1399

긴급전화

- ▲ 기상예보 131
- ▲ 법률구조상담 132
- ▲ 인광 알코올 상담센터 222-5666
- ▲ 광주 남성의 전화 673-9001
- ▲ 광주 여성의 전화 363-7739
- ▲ 수도 고장신고 121
- ▲ 전기고장신고 123
- ▲ 가스사고신고 383-0019

등록번호 광주가 0021 (일간)

호남신문

대표전화 (062) 229-6000
광고국 (062) 224-5800
팩스 (062) 222-5547

대표이사·회장·발행인 김 경 호
편집인·편집국장 강 서 원

본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7
서울 취재본부: 서울특별시 노원구 하계1동 167-16
Tel (02) 2238-0003

인터넷 호남신문 www.i-honam.com

1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 민 세 (주)남도프린테크
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

겨울철 낙상, 생활 속에서 점검되어야

최근 기상이변 현상에 따라 때 아닌 건조·폭설과 강풍으로 인하여 주택, 농산물 생산시설, 간판, 창문과외 등에 많은 피해가 발생하여 한창 복구작업을 하고 있으나 계속되는 한파로 인해 복구 진척이 매우 더딘 현실이다.

또한 쓸쓸한 바람이 불고 날씨가 추워지면서 노인들의 건강에 가장 큰 위협이 되는 것이 '낙상'이다. 근력이나 균형감이 떨어지는 노인은 눈길에서 미끄러지거나 집안에서 넘어져 다치기 십상이기 때문이다.

'낙상'은 가벼운 타박상 좌상 외에도 골절 뇌졸중 등 합병증을 일으킬 우려가 크다. 특히 70, 80대 노인들은 골절로 인해 사망에 이르는 비율도 높아 '낙상'은 의

외로 위험도가 높은 사고이다. 평소 뼈를 튼튼하게 해 낙상이 골절로 이어지지 않도록 하는 것이 필요하다. 뼈뿐만 아니라 뼈를 지지해주는 주위 근육도 골절예방에 중요하므로 평소 운동을 통해 위험을 줄여야 한다.

노인들이 넘어지지 않으려다가 더 넘어져 크게 다치는 경우가 있다. 상황에 따라 불가피하게 넘어질 때는 순간적으로 몸을 앞으로 숙이는 것이 큰 손상을 막을 수 있다. 특히 뒤로 넘어지는 경우, 대퇴골 골절의 위험이 가장 크므로 뒤로 주저앉듯이 넘어지는 것을 가장 피해야 한다.

노인은 시력이 떨어지기 때문에 특히 조명이 신경을 써야 한다. 특히 빈도 때문에 밤에 여러

번 잠이 깨 화장실을 찾게 되는데, 잠이 덜 깨 상태로 캄캄한 방을 더듬어 가다가 넘어지는 경우가 종종 있다. 밤에도 노인이 거처하는 방에서 화장실까지 조명등을 설치해 불상사를 사전에 막도록 한다.

눈이 내려 미끄러질 위험이 커지는 경우에는 바깥 외출을 삼가하는 것도 방법이다. 그러나 장기간 집안에 꼼짝 않고 틀어박혀 있는 것은 이득보다 손해가 많다. 바깥 출입을 하지 않으면 골다공증이 심해지고 변비가 생기며 식욕이 떨어져 충분한 영양섭취를 하지 못하게 된다. 근력이 떨어지고 관절이 굳어지면서 기력이 쇠퇴하는 악순환이 일어나게 된다.

가급적 얼음위에서의 낙시, 빙

상놀이 등을 하지 않고, 어린이가 빙상놀이를 하는 경우에는 항상 보호자가 동행하여 감시하고 사고에 대비하며, 얼음물에 빠지게 되면 서둘러 말고 침착하게 행동한다.

유사시에는 얼음 속으로 몸이 들어가지 않도록 발을 뒤로 뻗도록 하고 몸을 앞으로 미끄러져 나가도록 하고, 사고 발생시에는 지체 없이 119신고 및 주변 사람들에게 알리고 침착하게 장대, 로프, 구명환 등을 이용하여 구조하며, 사고자를 구조하였을 경우에는 외투나 담요 등을 덮거나 불을 피우는 등 최대한 보존조치를 하고, 회복 후에는 따뜻한 음료수를 마시게 하고 필요시 의사의 진찰을 받도록 한다. 따라서 일상적인 집안일을 계속하면서 간단한 맨손체조를 계속하는 것이 낙상을 예방하는 좋은 방법이다.

백종희 / 무안소방서 지휘팀장

문화융성 문화가 있는 삶

국민이 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