

건강 칼럼

우울증의 한약치료와 정신요법

우울증을 전통 한의학에서는 '기울증'으로 표현했는데, 지나친 걱정과 생각이나 발산시키지 못한 욕구 불만 등으로 기가 제대로 순환되지 못하고 울체돼 억압된 상태를 의미한다.

특히 칠정(七情)이라고 하는 일곱 가지 감정 즉, 기쁨, 분노, 걱정, 생각, 슬픔, 공포, 놀람이 과도해 체내를 순환하는 기에 영향을 미치면 정신과 육체의 이상으로 나타나게 된다고 보았다.

조울증은 조증과 우울이 교대로 나타나는 정신질환으로, 조증과 우울의 두가지 증상이 교차하며, 그 중간기에는 정상 상태가 되지만, 정신황폐에는 이르지는 않는다.

조증에 해당하는 증상은 감정의 상승으로 인해 자아감정의 향진, 희열을 느낀다거나 자신감, 적극적인 기분이 일어난다는 것을 말하며, 우울이란 억울한 기분과 그에 수반되는

사고의 억압과 행동의 억제가 주 증상이다. 우울증은 침울한 정신상태로 인해 모든 생리기운이 침체돼 식욕부진, 사지무력 등으로 나타나며, 따라서 한의학에서의 치료는 식체 등의 소화기 증상 해소를 기본으로 해 기혈순환을 원활하게 순환시켜서 풀어주는 치료가 우선이다. 또한 오장육부에 쌓여있는 화기를 풀어주는 신진대사를 도와주는 약제가 처방된다.

한약의 처방은 같은 증상의 우울

증이라고 해 동일한 약을 처방하는 것이 아니며 사람에 따라, 기분에 따라 다양하게 처방된다. 우울증의 정신요법으로는 지지정신치료, 정신분석, 인지행동치료, 대인관계치료 등이 있어 다양한 정신과적 상담을 통해 우울증을 개선할 수 있다. 이를 통해 우울증의 특정한 부정적 사고를 감소시키고 스트레스에 대처하는 능력을 향상시켜 우울증을 예방하거나 치료하는데 효과를 볼 수 있다.

대부분 우울증을 겪는 사람은 지푸라기라도 잡을 만큼 다급하고 구

원을 갈망하는 마음이 있다. 이때 상담을 통해 친절과 그 사람에게 힘이 되는 도움의 손길을 뻗는다면 이내 그 손을 잡으며, 불안이 현저히 감소된다. 단순히 믿고 지지해주는 존재만으로도 우울증 치료에 도움이 될 수 있다.

또한 우울증 환자는 대개 지나치게 엄격한 초자아(본능을 억제하는 양심)의 강력한 지배를 받는 경우가 많으므로 시간이 지남에 따라 우울증이 개선될 것을 계속 인지시켜 안심시키는 게 중요하다.

비탄에 허덕이는 우울증 환자에게 병이 생긴 것이나 낫는 것은 환자 책임이라는 말은 해서는 안된다. 배우자 또는 부모 등 "가쪽에 감사해야 된다"든가, "정신을 차리라"든가, "그 까짓것 가지고 걱정을 한다" 등의 말을 해서는 안되며 그 사람이 처한 상황과 여건을 파악하고 우울증이 유발된 원인과 역동(알리즘)을 알아내 우울증 환자의 문제를 이해하고 해결에 도움이 되도록 치료해야 한다.



김 이 권 구암한의원장

사설

동부권의 발전은 특례군 지정이 답

동부권의 발전을 위해 생각을 모아야 할 때이다.전북도는 예전에 여러 번 선언한 게 있다. 동부권의 발전을 위한 프로젝트를 추진하겠다고 한 것이 그것이다. 전북도는 말 그대로 그 성취를 위해서 힘내야 한다. 또다시 동부권에 대한 발전 관심이 주목의 대상이 되고 있는데 예전처럼 한 때의 풍선 날리기 같은 것이어서는 안된다. 전북도는 동부권의 발전 관심을 위해 구체적인 행보를 보여야 한다.

특례군 지정을 위한 움직임이 일다가 잠잠한 지금이다.언감생심이라는 것인지만 알 수가 없다.전북도는 동부권에 힘을 실어 주어야 했다. 동부권에 대한 발전은 지금이 기회이다. 전북도는 지난 십수년 간 동부권에 대한 발전 관심을 말했지만 그게 그뿐이었다. 그러므로 이제 동부권의 분위기에 열기를 더해야 한다. 특례군 지정을 위한 추진력을 보여주어야 한다. 열기를 고조시키다가 힘이 부친다고 시큰둥해지면 곤란하다. 이번에도 말했거니와 정부의 일

하는 방식이 이쪽의 기대와 달라 지역 발전이 희망 사항에 그칠까 염려가 된다. 정부가 100만 이상의 도시만 특례시로 지정하기로 고집하면 전북의 낙후는 더욱 심화된다. 동부권에 대한 특례군 지정도 그렇다.이런저런 조건을 들어 보류하더라도 내버려두면 동부권의 인구 유출은 계속될 터이다. 전북도는 이럴 때 저력을 보여야 한다. 그 저력이 없다면 그동안 있었던 전북 자존 선언이나 제류 찾기 선언은 그저 찻잔 속의 태풍에 지나지 않는다.

전북도는 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존심일 뿐이다. 겨우 겨우 턱걸이하듯 180만 명대 수준을 유지하고 있으니 말이다. 동부권이 특례군으로 지정되도록 전북도는 지원해야 한다. 동부권에 대한 발전 관심을 꾸준히 지속적으로 말해야 한다. 국가의 광역시도 간 균등한 발전은 반드시 실현해야 할 이상이다. 군 단위 지역도 물론이다.전북도는 동부권 발전 프로젝트를 위해 특례군 지정이 실현되도록 힘을 실어주기 바란다.

전북도, 일자리로 계속 청년들을 응원해야

전북도는 청년들에게 희망이 돼 줘야 한다.미취업 청년들이 '헬 전북'을 말하면서 방황하고 있기 때문이다. 일자리 부족 때문에 여전히 탈정착이 이어지고 있는 것이다. 그런데 더욱 답답한 것이 있다. 열 명중 네 명꼴로 비경제활동 인구가 상존하고 있다는 점이다. 이것은 심각한 고민거리가 아닐 수 없다.

전북도가 이번에 군산새만금 산학융합원에서 청년들과 진솔한 대화를 나누었다는데 만시지탄의 감이 없지 않다. 진작에 그런 자리를 자주 가졌어야 했는데 말이다. 그래도 뒤늦게나마 도지사가 도내 청년들의 내일을 응원하려는 모임을 주재한 것은 기대를 갖게 하기에 충분하다. 성과 발표회에 이어 간담회의 자리를 함께 한 것은 서로를 알게 하는 공감대의 시간이 되었을 것이다. 언론에 보도된 '우리의 내일을 응원해'라는 문구가 적힌 피켓을 들고 화이팅을 외치는 모습의 사진이 대견해 보이는 것이다.

그래서 하는 말인데 일자리 창출을 전북도에게만 맡기지 말아야겠다. 일자리 마련의 책임은 전

북도에게만 있는 것이 아니다.공기업들에게도 있고 일반 민간기업들에게도 있다. 다들 진정성을 가지고 관청은 일자리 창출에 나서야겠다. 전북도를 비롯해 기성세대는 눈을 똑바로 떠야 한다. 언론사들의 보도를 면밀히 읽어야 한다는 지적이다. 전북 지역의 취업률이 매년 전국 최하위 수준이니 답답한 세월이다. 힘 있는 자리에 있는 이들은 지역사회를 위해서 진지해야 한다. 그래서 당부하는데 지역의 청년 고용이 제대로 평가를 받으려면 관청은 일자리 만들기가 공감이 되는 거라야 한다.

기간제 일자리나 시간제 일자리 같은 것으로 협조하는 척 했다가 그만 두기를 반복하는 것은 청년들의 마음에 상처를 주는 것이 아닐 수 없다. 전북도는 도내의 많은 젊은이들을 관심과 애정의 눈으로 보아야 한다. 관청은 일자리 만들기는 한두 번 시도해보고 말성질은 것이 아니다. 지속적으로 노력해야 한다. 전북도는 그 책임이 막중하다. 피켓의 문구 그대로 청년들을 계속 응원해주기를 간절히 바라는 바이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

만화 주인공 풍선들에 환호하는 사람들



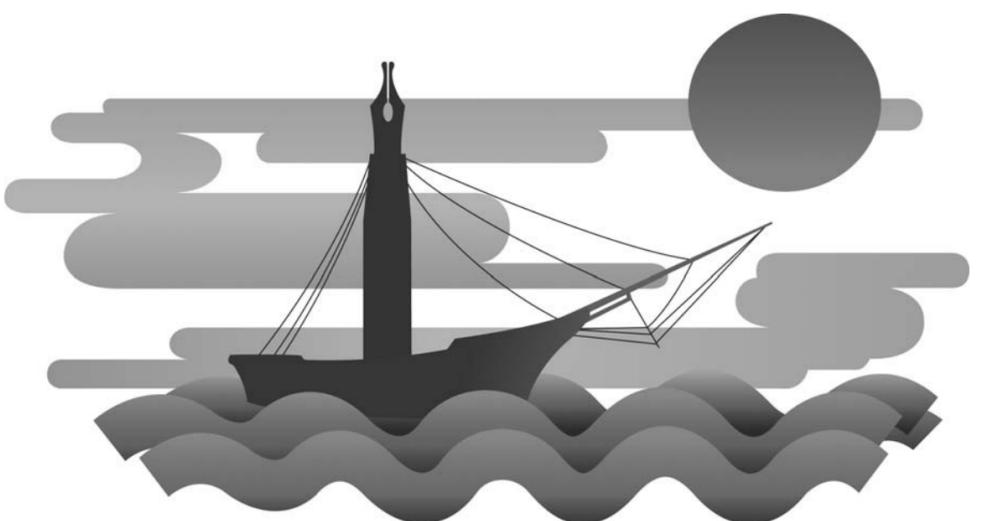
지난 28일(현지시간) 미국 뉴욕에서 메이시스 추수감사절 퍼레이드가 열려 거리에 구경나온 시민과 관광객들이 환호하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

곰 습격받은 주차장 자동차



지난 22일(현지시간) 미 일래스카주 코디액의 코디액 베니벤스 공항 주차장에 주차한 자동차에 곰이 침입해 차 천정이 뚫리고 여기저기 곰 발자국이 묻어 있다. 차주인 일리사 브렌데슨은 주차 후 이를 후에 와 보니 차 지붕이 뚫리고 유리창이 부서져 내부가 훼손돼 있었으며 곰 털과 진흙 묻은 곰 발자국이 발견됐다고 밝혔다. 브렌데슨은 곰의 침입으로 약 1천7백만 원의 손실을 보았다고 전했다.



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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일