

“우울증, 운동으로 이겨냈다”

우울지수 40점 60대 주부, 걷기 3개월만에 3점 낮아져

광주 남구보건소, 치료 효과 입증

‘정신을 썩먹는 병’ 우울증을 운동으로 치료한다. 광주 남구보건소 주민건강증진센터의 주민건강프로그램 ‘3·3·5·5 위클리클럽’에 참여한 주민들의 사례를 분석한 결과, 운동이 우울증 치료에 효과를 거둔다는 사실이 증명됐다.

먼저 주부 김모(64·광주시 남구)씨의 사례. 김씨는 지난해부터 아무런 이유없이 피로감과 불면증에 시달려왔다. 매사에 의욕이 떨어졌고 남편이나 자식들도 예전과 달리 멀게 느껴졌다.

김씨는 지난 6월 이웃들의 권유로 남구보건소가 운영하는 ‘3·3·5·5 위클리클럽’이란 운동프로그램에 참여했다. ‘3·3·5·5 위클리클럽’은 운동량이 비슷한 사람 3명 이상이 주 3회 모여 5km를 걷고 3개월만에 5kg를 감량하는 프로그램이다. 남구보건소는 참여주민들의 체력이나 정신건강 상태를 체크해 3개월 이후 변화상도 제공하고 있다.

운동 시작 전 건강증진센터가 측정한 김씨의 우울지수는 80점 만점(숫자가 높을수록 우울증이 심함)에 40점. 꾸준히 자신을 관리하고 처방을 받지 않으면 우울증에 빠져들 수 있다는 분석이 나왔다. 걷기 운동 시작 3개월 후 김씨의 우울지수는 37점으로 낮아졌다.

박영석 남구보건소장은 “우울 지수가 50점 미만일 경우 정상이라고 보나 30점 이상일 때부터는 스스로 주의를 돌아보아야 한다”며 “우울증의 경우 장기간

의 관심과 치료가 필요한 만큼 3개월이라는 짧은 시간에 우울 지수가 하락한 것은 대단한 성과”라고 평가했다.

남구 주민건강증진센터가 ‘3·3·5·5 위클리클럽’에 참여한 주민 87명(남 5, 여 82명)을 대상으로 조사한 결과도 김씨의 경우와 비슷했다. 이들의 운동시작 전 평균 우울지수는 32.30. 운동을 시작한 지 3개월 후 우울지수는 31.72로 0.58점 낮아졌다. 수치상으로는 미약하지만 우울증이 정신질환이란 점을 감안하면 상당히 빠른 치료 효과를 거두었다는 것이 전문가들의 평가다.

우울지수 측정은 세계적으로 표준화된 ‘용 자가평가 우울척도’(Self Rating Depression Scale·SDS)가 적용됐다.

조사 항목은 ▲나는 기운이 없고 우울하다 ▲나는 밤에 잠을 잘 못 잔다 ▲나는 눈물을 쏟거나 울고 싶어진다 등 20개로 우울 정도가 가장 높은 경우는 80점이다. 50점 미만은 정상, 50~59점은 가벼운 우울증, 60~69점은 상당한 우울증, 70점 이상은 극심한 우울증으로 분류된다.

박영석 소장은 “우울증은 현대인이면 누구나 경험할 수 있는 정서적 문제이며 자신의 건강과 계절의 변화에 따라 차이가 생긴다”면서 “조사 대상 대부분이 외부활동이 적고 평년기를 맞은 50~60대 주부들로, 다른 사람과 어울려 꾸준히 운동을 한 것이 건강 향상과 정서적인 안정을 가져온 것 같다”고 말했다.

김여울기자 wool@kwangju.co.kr

빠르면 오늘 정동영-이인제 단일화

대선 D-8

신당-민주당 통합 재논의 전격 진전 막판 반전계기 마련...총선지형 변화

대통합민주신당과 민주당의 후보 단일화와 통합이 대선 막판 급물살을 타고 있어 정치권의 관심을 모으고 있다. 정치권에서는 양당의 협상 결과에 따라 이르면 11일이나 12일 후보 단일화와 통합이 전격 선언될 가능성이 높은 것으로 보고 촉각을 곤두세우고 있다.

대통합민주신당과 민주당의 후보 단일화와 통합이 현실화되면 막판 대선 구도에 영향을 미치는 것은 물론, 내년 4월 총선 지형에도 변화가 불가피할 전망이다.

대통합민주신당은 10일 오전 당산동 당사에서 비공개 긴급 최고위원회

의를 열어 조속한 시일 내에 정동영 후보와 민주당 이인제 후보의 후보 단일화를 추진하기로 했다.

특히, 신당은 후보단일화가 성사되면 대선 전 민주당과의 정치적 합당 선언을 한 뒤 대선 직후 구체적인 당대 통합 절차를 밟는다는 방침이다.

지난달 양당 후보와 대표 간에 이뤄졌던 후보단일화 및 통합에 반대 입장을 보였던 신당 최고위원회가 입장을 바꾼 것은 한나라당 이명박 후보의 독주 체제가 굳어지고 있는 상

황에서 내년 총선 전만해도 불투명해지고 있다는 판단에 따른 것으로 보인다.

즉, 대선 막판 반전의 계기를 마련하고 대선 이후 내년 총선에서도 벌어질 단일 전선을 형성, 한나라당에 맞서자는 것이다.

이낙연 대변인은 “이날 최고위원회에서 막판 민주당과의 후보단일화를 추진하기로 하고 창구를 이용희 최고위원으로 정했다”며 “민주당 측이 후보단일화와 함께 통합을 요구하고 있어 후보단일화와 정치적 통합

선언을 함께 묶는 방안이 거론되고 있다”고 말했다.

민주당 이인제 후보와 박상천 대표도 이날 오전 회동을 갖고 신당과의 통합을 전제로 단일화가 이뤄져야 한다는 데 의견을 함께했다. 박 대표는 이 후보와의 회동 직후 최고위원 간담회를 열어 대선 이전에 중앙선관위에 합당 신고와 함께 후보단일화 선언을 한 뒤 대선 후에 구체적인 절차를 밟기로 했다.

양당은 11일 오전 고위급 회동을 거쳐 이르면 11일 오후 늦어도 12일 까지 후보단일화와 정치적 합당 선언을 통해 오는 13일과 14일 실시되는 부재자 투표에 ‘단일화 효과’가 반영될 수 있도록 한다는 방침이다.

임동욱기자 tuim@kwangju.co.kr



충남 태안 앞바다에서 발생한 사상 최악의 원유 유출 사고로 기름띠가 인근 해안으로 확산돼 큰 피해가 우려되고 있는 가운데 10일 태안군 만리포해수욕장에서 민·관·군이 방제 작업을 벌이고 있다. /연합뉴스

우울증 총동자살 잇따라

5년간 광주·전남서 1,222명...자살 원인 최다

우울증은 자살로 이어질 가능성이 큰 무서운 병이다.

지난달 28일 광주 N대학교 기숙사에서 이 대학 1년 강모(18)양이 목을 매 숨졌다. 제주도가 고향인 강양은 지난 3월 대학에 입학, 부모와 떨어져 기숙사 생활을 하면서 우울증 증세를 보여왔다. 친구들은 “활발한 성격의 강양이 최근 ‘우울하다’ ‘죽고 싶다’는 얘기를 자주하

는 등 죽음을 예고했다”고 말했다.

지난달 27일 한모(50·광주시 남구 백운동)씨가 집에서 자살했다. 5년 전 부인과 이혼을 한 뒤 우울증을 앓던 한씨는 고교 졸업반인 딸(18)이 현장 실습을 위해 다른 지역으로 떠나자 우울증세가 심해졌다.

지난 5년(2002~2006년) 동안 광주·전남지역에서는 모두 3천 230명이 스스로 목숨을 끊었다. 자

살 이유 중 단연 1위는 우울증(열세 비관). 5년동안 무려 1천222명이 우울증으로 자살했다. 이어 ▲신병 비관 613명 ▲치정 및 배우자 부정 414명 ▲가정불화 263명 ▲사업실패 154명 등의 순이었다.

나주 남평 미래병원 노경화 치료사는 “가족 등 주변사람들이 환자의 행동에 관심을 갖고 규칙적인 운동과 생활로 스트레스를 받지 않도록 도움을 주는 것이 우울증 예방에 최선책”이라고 말했다.

이종형기자 golee@kwangju.co.kr

태안 특별재난지역 선포키로

정부는 10일 사상 최악의 기름유출 사고가 발생해 오염 피해가 확산하고 있는 충남 태안 앞바다를 비롯한 태안군내 4개면 지역을 특별재난지역으로 선포키로 하고, 관계부처 긴급

차관회의를 열어 후속 대책을 논의했다.

박명재 행정자치부 장관은 이날 오전 태안군 재난상황실을 방문해 “사상 최악의 원유 유출 사고가 발생

한 태안군내 4개면 지역을 특별재난 지역으로 선포하기로 했다”고 말했다.

한편 충남도 집계에 따르면 어장 등 연안 오염 피해도 눈덩이처럼 불어나 근흥면, 소원면 등 5개 면지역 연안 2천108ha와 해수욕장 6곳 221ha, 어장 5천894ha 등 기름에 오염된 면적이 모두 8천223ha에 달했다.

우울하면 장약 57년 역사와 전통

남부대학교

www.nabuniv.ac.kr

전남과학대학

www.jnsci.ac.kr

100년의 사랑 - 부채표 동화약품

“저도 가스활명수 좋은거 다 알아요!!”

겉보고 뭐든지 다 소화시키는거 아니잖아요. 속이 더부룩하고 답답하고... 저는 그럴 땐 가스활명수만 마셔요. 소화에 좋은 11가지 생약성분까지 있으니까 - 부채표 가스활명수 좋은거 저희도 다 알아요

11가지 생약성분 소화제 - 부채표 가스활명수큐!

부채표가 없는 것은 활명수가 아닙니다!

소화를 돕는 가스활명수의 11가지 생약성분 : 이산화, 고추틴크, 계피, 육두구, 현호색, 정향, 창출, 건강, L-Menthol, 진피, 후박

11가지 생약성분 - 부채표 가스활명수큐

이문지