

오피니언

한국지방신문협회 공동 칼럼

光日春秋

서홍관



한 나라의 건강 문제를 알아볼 때 가장 흔하게 사용하는 지표는 사망자이다. 우리나라 국민의 건강 수준을 높이고자 하면 가장 먼저 우리나라 국민의 사망원인을 알아보고 이를 위한 대책을 세워야 한다.

그렇다면 우리나라의 미래를 짊어질 짚은 이들의 사망원인은 무엇일까? 놀랍게도 10대, 20대, 30대 사망원인 1위는 모두 자살이다. 결국, 우리나라 짚은이들을 죽음으로 내모는 가장 중요한 요인은 자살이며, 이 문제를 피해갈 수 없다는 것을 알 수 있다.

자살은 오래도록 10대 사망원인 2위를 차지했으나 2008년부터 1위로 뛰어올랐다. 조사에 의하면 15~24세 청소년의 8.9%는 지난 1년 동안 한번 이상 자살을 생각했다고 한다. 이들이 자살하고 싶었던 가장 큰 이유는 15~19세의 경우 51%가 성적과 진학문제였고 13.6%는 외로움과 고독을 꼽았으며, 10.1%는 가정불화, 8.8%는 경제적 어려움, 6.6%는 친구불화였다.

이에 반해 20~24세는 22.6%가 직장문제, 21.8%가 외로움과 고독, 18.5%가 경제적 어려움을 꼽았다.

요약한다면 10대 청소년의 고통은 학업

스트레스가 가장 중요하며, 20대가 되면 취업의 고통이 가장 크다고 말할 수 있겠다.

우리 사회가 청소년들에게 요구하는 것은 거의 한 가지다. 가정이든 학교든 공부를 열심히 하라는 것인데, 부모와 학교 모두 만족할 만큼 공부를 잘하는 학생은

다. 지금 겪는 스트레스와 고통이 삶은 전체 인생에서 극히 일시적인 일이며 언젠가 해결될 수 있다는 것을 그들은 알지 못한다.

괴테도 짚은 날 실연을 겪었고 자살의 충동에 시달렸지만 그 고통을 '짚은 베르테르의 슬픔'이라는 책을 썼고 소설의 주인공은 자살했지만 괴테는 살아남아 다른 여인과 사랑에 빠질 수 있었다. 그러나 청소년들은 실연당했을 때 그게 인생의 마지막이며 자신은 절망에 빠졌다고 굳게 믿는 것이다. 따라서 그들에게 인생이 그게 마지막이 아니라는 것을 알려주고 충동적 자살로부터 보호해야 한다.

짚은이를 자살로부터 구하라

1%도 안 될 것이다. 더구나 그 1% 학생도 실은 그 성적을 유지하기 위해서 악한 힘을 쓰고 있을 게 틀림없다.

필자도 기억난다. 고 3 가을, 대학입시에 실패하면 어떠하나 하는 걱정이 들 때 자살을 떠올리며 두려워했던 기억이 있다. 물론 자살을 생각한다고 해서 자살을 시도하는 것은 아니다. 학교가 지금은 마치 질 낮은 입시학원으로 전락했지만 청소년 시기에 자기 정체성을 확립하는 시간도 물론 확보해야 하고, 자살이나 흡연, 음주, 성 문제를 토론하는 시간도 필수 교과 과정으로 확보해야 한다.

청소년 자살이 안타까운 이유는 이들이 아직도 인생이 무지인지를 모르기 때문이

자살을 막기 위해 꼭 필요한 것이 또 하나 있다. 유명연예인들이 자살했을 때 우리나라와 언론들은 온정주의로 일관한다.

자살이 결코 바람직할 수 없음에도 불구하고 동료 연예인이나 가족들의 말을 인용하여 한결같이 "고통없는 세상에서 행복하게 지내라"는 눈물겨운 메시지를 전하거나 아니면 "오죽 힘들었으면 자살했겠느냐"는식으로 동정 여론으로 몰아간다.

결국, 이러한 보도는 앞으로 남은 인생

이 얼마나 긴지, 그리고 지금의 고통이 매우 순간적으로 끝날 수도 있다는 것을

모르는 청소년들로 하여금 길고 긴 고통을 한 번에 해결하려는 시도를 하게 한

또한, 청소년 자살을 막기 위해서는 사회적 제도망으로서는 생명의 전화나 희망의 전화와 같은 마지막 라인을 남겨두어서 그들이 자살을 결심할 때 마지막으로 매달릴 곳을 확보해주어야 한다.

가족의 사랑이 소중하다는 것은 누구라도 강조하지 않을 수 없다. 청소년이 자살하면 그 부모는 한결같이 "다시 살아오기만 한다면 이젠 공부 이야기하지 않고 잘 해주고 싶다"고 말하는데 이미 자녀는 떠나가고 없다.

어린 시절부터 만들어진 가족과의 애착은 청소년 시절의 방향을 다 막진 못하지만 방향의 시간을 줄일 것이고, 방향의 범위를 좁힐 것이고 자살의 충동을 억제하는 효과를 가져올 것이다. 필자도 자녀들이 심대일 때 자녀들과 대화하는 것이 항상 낯설고 어려웠다. 그러나 그나마 아이들과 함께 여행도 가고 아이들 방에 가서 만난 것이 없었던 것보다는 나았다고 생각한다.

자살은 그만큼 두려운 것이기 때문에 세상에 아무도 나를 이 고통에서 구해줄 수 없다고 생각했을 때 생명의 끈을 놓아버리는 것이다. 지구상에 단 한 명이라도 나를 사랑하고 구해줄 수 있다고 믿는 사람이 있다면 우리 짚은이들이 자살을 시도하지는 않을 것이다. 그 한 명이 우리 사회에 필요하다.

〈국립암센터 의사·한국금연운동협의회 회장〉

※ 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

의료 칼럼

정세민



최근 식이습관과 운동 부족으로 당뇨 병 환자가 늘고 있는 추세다. 이와 관련해 비만 인구와 고령 산모가 늘어나는 것이 원인이 돼 임신성 당뇨병 환자도 증가하고 있다.

임신성 당뇨병 환자의 경우 출산 후에는 대부분의 산모들이 정상 혈당을 유지하지만 출산 후에도 당뇨가 지속되는 경우가 있어 가볍게 넘겨서는 안 된다. 또한 임신성 당뇨는 산모의 합병증은 물론 태아 및 신생아에게 합병증을 초래할 뿐만 아니라 출생한 자녀가 성장 후에도 비만이나 당뇨병의 발생을 가져올 수 있기에 임신 전후 및 임신시

저 칼슘증, 신생아 황달, 심장비대에 의한 유통성 심부전 등이 발생할 수 있다.

모체도 당뇨성 신장병증으로 콩팥에

병변을 일으켜 단백뇨·고혈압·신부전

을 초래할 수 있고 맘막증으로 시력

장애나 시력을 아예 잃을 수도 있다.

또 말초신경병증으로 지각이나 운동

장애를 겪거나 위장병증이 오심과 구

토로 인한 영양장애 및 혈당 조절의 어

려움에 시달리기도 하며, 임신증독증

이나 케톤산증증 등의 위험한 경우에

처하기도 한다. 또한, 저항력이 약해져

서 칸디다 질외음부염이나 요로감염,

산후골반감염, 호흡기감염 등을 일으

임신성 당뇨 꾸준한 관리 필요

확인 및 관리가 필요한 질환이다.

킬 수 있다.

임신성 당뇨의 관리는 공복시 혈당이

105mg/dl 이거나 식후 2시간 혈당이

120mg/dl 이하인 경우에는 식이요법과

운동으로 조절하고, 식이요법과 운동으

로도 조절이 되지 않고 그 이상의 혈당

치를 보일 때는 혈성당뇨와 미찬가지로

인슐린으로 치료하게 된다.

대부분 임신시 운동을 꺼려하는 경우

가 많은데 적절한 운동은 혈당관리를 좀

더 효율적으로 할 수 있으므로 힘들지

않을 정도의 강도로 일주일에 3번 이상

빠르게 걷기 등 유산소 운동을 해주는

것이 좋다. 운동은 식후 30분 정도 지난

후 20~30분 정도씩 시행하면 혈당관리

에 도움을 줄 수 있다. 분만 후에도 자가

혈당검사를 하루에 한 번 정도 시행하

고, 출산 6~12주 정도에는 혈당 상태를

확인하는 검사를 받고 그 후 3년마다 정

기적인 검사를 통해 관리를 받도록 하는

것이 좋다. 〈시엘병원 산부인과원장〉

기고

박석환



올해로 38회째를 맞이하는 강진 청자축제가 고려청자의 성지인 강진군 대구면 사당리 도요지 일원에서 오는 15일까지 9일간의 일정으로 진행되고 있다.

지방자치제 시행 이후 각 지역마다 우후죽순처럼 축제가 진행되고 있는 가운데 강진 청자축제는 38년이라는 긴 역사와 증명하듯 역사성과 전통성을

비단으로 해를 거듭할수록 성장하고 있

어 문화체육관광부 선정 9년 연속 최우

수 축제로서 대한민국을 대표하는 명품

축제로 자리매김하고 있다.

이번 강진 청자축제에서 흙과 불의

경영축제와 국제적인 축제로 성장 발전시키고자 외국인들이 많이 참여할 수 있도록 연초부터 외국인 모객을 위해 홍보에 주력했다.

지난해에 이어 올해도 입장권(쿠폰) 30만개 판매를 목표로 예매에 총력을 기울인 결과 현재 33만개가 판매돼 지역경제 활성화를 통한 성공적인 경영축제가 되리라 확신하고 있다.

강진청자축제장을 찾은 관광객들에게는 다산실학의 성지인 다산초당을 비롯한 백련사·영랑생가·무위사·하멜 기념관 등 청자골 강진의 문화유적지와 빼어난 경관을 둘러볼 것을 권유하고

지역경제 살리는 '강진청자축제'

싶다.

한국관광공사는 이 참 사장은 강진의 풍광에 대해 "발길 닦는 곳마다 문화유적이요, 산과 물과 바다가 조화롭게 어우러진 강진의 빛나는 경관이 너무나 아름답고 좋아 강진의 땅을 10여 차례 이상을 방문했다"며 "지금도 남도답사 1번지" 강진은 따뜻한 마음의 고향과 같다"고 말한다.

무더위가 절정으로 치닫고 있는 지금 잠시 시간 내 가족·친지, 연인과 함께 강진 청자축제장을 찾아 흙과 불 그리고 내 마음의 흔을 담는 천년의 신비 고려청자를 직접 만들어 보자.

또한 자연 그대로의 모습으로 수천 년을 지탱해온 강진의 산과 물과 삶아 숨 쉬는 바다 갤벌 내음 향기가 가득한 강진만의 풍광을 유람선을 타고 만끽해볼 것을 권유한다.

〈강진군 축제경영팀장〉

공공화장실에서의 '금연' 작지만 큰 실천

고 돌아 나온 적이 한두 번이 아니다.

이제 우리나라의 화장실은 예전에 더럽고

불결해서 마구 헛기침이나 담배를 피워대

도 되는 막가는 공간이 아니다. 그 어느 곳

보다 깨끗하고 깔끔하며 선진국들이 부러워

하는 친환경 공간으로 탈바꿈한 지 오래다.

그러므로 시민의식 역시 거기에 맞춰야

한다. 작지만 큰 실천이 바로 공공화장실에

서 금연하는 일이다. 시민들 누구든지 화장

실에서는 맘대로 담배를 피워도 된다는 생

각을 이제는 버렸으면 한다.

▲남준희·광주시 남구 진월동

애완견을 키우는 사람들이 공통으로 느끼는 일이지만 애완견은 가족과 다름없이 때문에 건강을 가장 중요하게 여긴다.

그래서 애완견은 전문 농장에서 키워진 강아지보다 가정에서 태어나 자란 가정견을 더 높게 쳐주는데 최근에 사기를 당할 때였다.

애완견을 사려고 인터넷을 뒤지던 중 농장의 강아지를 마치 집에서 키운 것처럼 속여 인터넷 직거래로 판매하려고 하는 사람에게 당할 뻔한 것이다.

애완견 직거래는 인터넷으로 사진만 보고 구입하는 경우가 대부분인데 농장 강아지를 집에서 키운 것처럼 속이면 확인할 방법이

없는 실정이다.

농장에서 키워진 개라고 무작정 나쁘다는 것이 아니라 집에서 기를 개보다 병에 걸릴 확률이 높고 그만큼 쉽게 죽기 때문이다.

그나마도 인터넷을 통한 직거래이나 개인 간의 거래에서 법적 보호를 받을 수 있는 매개계약서를 쓸지도 만무라 더욱 구매자의 피해가 불가피하다.

애완견을 기르는 가정에서는 자칫 이런 데 속해 경제적 손해뿐 아니라 청소년 자녀들의 마음에 상처주는 일이 없도록 부모들이 주의해보면 좋겠다.

▲이남영·광주시 서구 광천동

시설

'지방 건설업체 살리기' 실효 거두려면

정부가 극심한 부동산 경기 침체로 어려움을 겪는 중소·지방 건설업체를 지원하는 대책을 적극 추진키로 했다.

뒤늦게나마 정부가 지방 건설의 침체를 인식하고 대책 마련에 나섰다니 다행스런 일이다.

정부의 지방 건설업체 지원책은 대·중소업체 간 상생 마련, 공사 도급 하한액 상한조정, 입찰참가자격 사전심사(PQ) 때 지역업체 참여도 평가 항목을 5위 업체 중 4위 업체를 제외하고 위크아웃 증이거나 부도 또는 파산했다.

정부의 지방 건설업체 지원책은 대·중소업체 간 상생 마련, 공사 도급 하한액 상한조정, 입찰참가자격 사전심사(PQ) 때 지역업체 참여도 평가 항목을 5위 업체 중 4위 업체를 제외하고 위크아웃 증이거나 부도 또는 파산했다.