

전남 노인자살예방 '내안에' 프로그램 "효자네"

도내 22개 시군 65세 이상 대상 운영...체계적인 교육 후 실천에 주력 프로그램 시행전·후 평가 '우울 개선' 큰 효과...불안·삶 만족도 등 호전

#. 화순군 백야면에 사는 70대 여성 A씨는 평소 자신의 감정 표현을 못하고, 남편 위주의 삶만 살다가 나이 칠십이 지나면서부터 가끔 죽고 싶다는 생각이 들 정도로 심각한 우울증세에 시달렸다.

또 다른 마을의 80대 남성 B씨는 아내와 사별하고, 외부와 단절된 채 허망함과 고독함에 잠 못 이루다 죽을 결심을 수차례 반복하고 포기했다고 한다. 약동 같은 시간을 보내던 A씨와 B씨는 가족의 소개로 전남도 노인자살예방프로그램에 참여하게 됐고, 프로그램을 통한 1년 간의 전문 강사 교육을 받은 이후 한층 밝은 삶을 찾게됐다.

노인인구 비율(26.67%)이 전국에서 가장 높은 전남도의 노인자살예방프로그램 '내·안·에(愛·이하 내안에)'가 어르신들의 정신건강을 돕는 '효자 프로그램'으로 자리 잡고 있다.

22일 전남도광역정신건강복지센터(이하 정신건강복지센터)에 따르면 2021년부터 최근 3년간 도내 65세 이상 어르신 총 1561명(2021년 545명, 2022년 491명, 2023년 525명)을 대상으로 '내안에' 프로그램을 시행한 결과, 우울·불안 해소와 기억력 증진, 삶의 만족도 등 평가 전 부문에서 프로그램 시행 전보다 향상된 결과가 나왔다.

특히 자살 주범인 '우울' 부문의 평균 척도가 '고위험' 수준에서 '정상'으로 낮아졌다. '내안에'는 내가 안아주고 사랑할게를 통한 언어를 넣어 줄인 말로, '나는 나를 사랑합니다'라는 의미를 담고 있다.

전남도는 초고령화 사회에 진입하고 노인 인구 비율이 높아짐에 따라 노인자살과 우울증을 예방하기 위한 프로그램 중 하나로, 행복한 노년 생활을 영위할 수 있도록 사고·감정·행동의 변화에 도움을 주고자 2021년부터 매년 5회기로 나눠 '내안에'를 시행중이다.

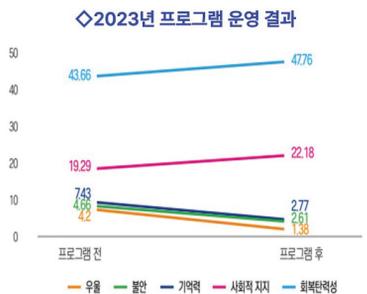
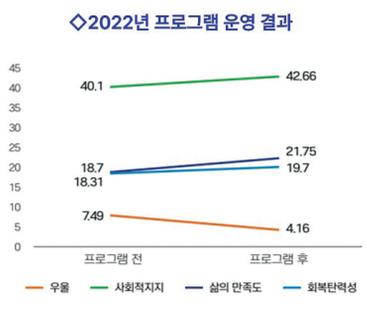
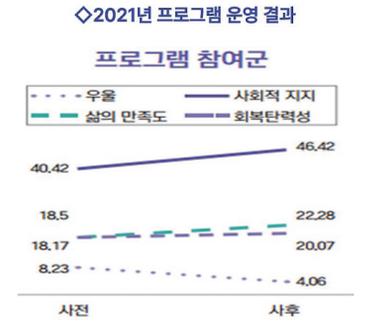
프로그램 전·후로 시행한 우울·불안·기억력·삶의 만족도·사회적 지지·회복 탄력성 부문에 대한 평가에서 가장 두드러지게 효과를 보인 것은 '우울' 부문이었다. 복지센터는 척도 분포 0~15점대를 보인 '우울' 부문에서 0~5점이면 '정상', 6~10점은 '경도 우울', 11점 이상 '심한 우울'로 규정했으며, '경도 우울' 이상을 고위험군으로 분류하고 있다.

2023년 대상자 사전 조사에선 평균 척도 7.43점이었던 '우울' 부문이 프로그램 시행 이후 '정상'권인 2.77점으로, 평가 부문 중 가장 큰 차이인 4.66점이나 향상되는 결과치를 보였다.

앞서 2021년 프로그램에서도 프로그램 참여군은 시행 전 8.23점(고위험)에서 4.06점(정상)을 기록했다. 반면 프로그램에 참여하지 않은 대조군은 사전 5.97점에서 사후 6.33점으로 되레 0.36점 증가한 것으로 나타났다.

대상자를 남녀로 구분한 2022년 프로그램 역시 사전 7.49점(고위험군)에서 사후 4.16점(정상)으로 낮아졌다.

2023년 프로그램부터 추가한 '불안'과 '기억력' 부문에서도 의미 있는 결과가 나왔다. 먼저 '불안'(0~21점대 분포)은 프로그램 사전 검사 4.2점으로



사후 1.38점으로, 주관식으로 진행된 '기억력 저하'(0~14점대 분포) 평가는 사전 4.66점에서 사후 2.61점으로 낮아졌다. '삶의 만족도'(7~35점 분포) 부문은 2021년 18.50점에서 22.28점으로, 2022년에는 18.7점에서 21.75점으로 높아졌다.

스트레스 등을 극복하는 정도를 나타내는 '회복탄력성'도 2021년 18.17에서 20.07점으로, 2022년 18.31에서 19.7점으로 좋아졌다.

교수·의료진 등의 전문가들이 구성된 '내안에' 프로그램의 주제별 체계적인 교육 시스템이 효과를 거두고 있는 것이다. 특히 1대1 교육 또는 집단 교육을 위해 양성한 강사 125명의 활약이 돋보인다는 평가다.

실제 이들 강사들은 대상자들이 교육 후 내용을 실생활에서 유용하게 실천할 수 있도록 과제물을 내주는 등 지속적인 관심을 유도하는 등 어르신들의 정신건강 지킴이 역할을 톡톡히 해내고 있다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr



체코 공식 방문을 마치고 귀국한 윤석열 대통령이 22일 성남 서울공항에서 마중 나온 이상민 행정안전부 장관과 악수하며 이야기를 나누고 있다. /연합뉴스

윤대통령, 체코 상·하원의장 만나 "원전 최종계약 지원 기대"

"한-체코 관계 획기적 발전 전기" 두코바니 지역 주지사도 배석

윤석열 대통령은 20일(현지시간) 프라하에서 체코 상·하원 의장을 접견했다.

윤 대통령은 이날 마르케타 페카로바 아다모바 체코 하원의장을 만나 "우리 기업의 두코바니 신규 원전 건설 사업 참여가 앞으로 한-체코 관계를 획기적으로 발전시키는 전기가 될 것"이라며 "양국 정부가 희망하는 대로 최종 계약이 원활하게 체결될 수 있도록 아다모바 의장을 비롯한 체코 하원의 각별한 관심과 지원을 기대한다"고 말했다.

윤 대통령은 이어 "이 원전 사업이 체코의 경제

발전과 기술 역량 강화에도 기여할 수 있도록 우리 정부가 최선의 노력을 다할 것"이라고 강조했다.

윤 대통령은 또 "첨단 과학기술, 수소 등 재생에너지와 고속철 등 교통 인프라 분야에서 양국의 협력 잠재력이 크다"면서 "양국이 원전 협력을 계기로 더욱 다양한 분야로 협력을 확대해 나가길 바란다"고 밝혔다.

아다모바 의장과 배석한 체코 하원의원들은 "한국수력원자력의 두코바니 원전 사업 참여가 체코의 에너지 안보 강화와 원전산업 발전에도 큰 도움이 될 것으로 기대한다"며 양국 경제 협력의 전기를 마련할 수 있도록 함께 노력하자고 화답했다.

아다모바 의장은 아울러 "윤 대통령의 이번 체코 공식 방문이 양국의 전략적 동반자 관계를 강화

하는 중요한 계기가 될 것"이라며 "양국이 경제, 문화, 외교안보 등 분야에서 협력을 강화할 수 있도록 체코 하원 차원에서도 여야가 힘을 합쳐 적극 지원하겠다"고 약속했다.

윤 대통령은 이어 밀로슈 비스트르츨 상원의장을 접견한 자리에서 "두코바니 신규 원전 사업이 양국 미래지향적 협력의 이정표로 거듭날 수 있도록 적극적으로 노력하겠다"며 체코 상원의 관심을 당부했다.

비스트르츨 상원의장은 "제조업 및 기술 강국인 대한민국과 체코의 경제적 협력 효과가 대단히 높다"면서 "향후 두코바니 원전 사업이 한-체코 협력의 상징으로 자리매김할 수 있도록 각별한 관심을 갖고 지원하겠다"고 화답했다.

/연합뉴스

미국, 자국민에 "레바논 떠나라"...중동 확산 살얼음판

이스라엘과 레바논 무장정파 헤즈볼라의 충돌이 격화하는 가운데 미국 정부가 레바논에 있는 자국민에게 현지를 떠날 것을 권고했다.

이는 이스라엘과 헤즈볼라 간 전면전 위기가 우려되고 있기 때문으로 분석된다.

21일(현지시간) AFP통신에 따르면 미국 국무부는 이날 "미국 시민들에게 상업적 선택지가 남아 있는 동안 레바논을 떠날 것을 촉구한다"고 밝혔

다. 이어 "현재로서는 상업용 항공편 이용이 가능하지만 수용 인원이 줄어들고 있다"며 안보 상황이 악화될 경우 민간 항공기를 이용해 출국하는 것이 "불가능할 수도 있다"고 했다.

또한 레바논 남부와 시리아 국경, 난민촌 인근 지역에 있는 자국민은 즉시 그곳을 떠나라고 촉구했다.

이같은 권고는 지난 17~18일 레바논에서 무신

호출기(빠베)·무전기(위키토키)의 동시다발 폭발이 연이을 발생한 뒤 이스라엘과 헤즈볼라의 무력충돌이 격화하는 가운데 나왔다.

헤즈볼라가 폭발 사건의 배후로 이스라엘을 지목하고 보복을 천명하자 이스라엘은 레바논 남부에 대규모 공습을 가하며 압박 수위를 높였다.

이스라엘은 전날에는 레바논 수도 베이루트 외곽을 공격해 헤즈볼라의 최정예 특수부대를 이끄는 이브라힘 아킬 등 주요 지휘관들을 제거했다.

헤즈볼라도 앞서 지난 19일 로켓 140발을 동원해 이스라엘 북부를 공격했다.

/연합뉴스

대한민국 대표관광지기업

롯데관광

LOTTE TOUR

광주지사 1688-1104

한국, 일본, 대만.. 마침내 홍콩까지!

아시아 4개국 크루즈 11일

2025년
1월 6일
인천항 출항

조기에약 40만원 할인 + 선착순 선실 우선 배정

예약 후 24시간 이내 1인 예약금 100만원 입금 및 9월 30일까지 완납 조건

내 측 2,890,000원~ 오션뷰 3,290,000원~
발코니 3,690,000원~ 스위트 4,490,000원~

인천항 - 오키나와 - 이시카기 - 홍콩(1박 2일) - 기륭 - 부산항

- 1 홍콩의 낮과 밤을 모두 즐기는 홍콩 OverNight
- 2 겨울에 만나는 따뜻한 겨울(평균온도 22℃)
- 3 크루즈 특별 공연 · 이은결의 일루션 특별공연, 셀럽 특별 콘서트
- 4 13년 노하우! 한국맞춤형 특별전세선

이은결의 일루션 특별공연

롯데관광 특별 초청 게스트!
일루셔니스트 이은결의 화려한 퍼포먼스가 코스타 세레나에서 펼쳐집니다.

코스타 세레나호 · 11만 4천톤 · 전장: 290m · 전폭: 35m · 수용인원: 3,780명 · 승무원: 1,100명

GRAND HYATT

제주

예약 · 문의: 1533-1234

기적포함내역: 식사요금 등 필수 경비 모두 포함된 당일여행 및 개별상품은 미적용) 가이드/기사경비: *부분은 현지에서 지불해야 하는 기사/가이드 경비(자체한 사항 홈페이지 참고), 상품에 따라 선택경비가 발생할 수 있으며 선택경비는 선택에 따라 자유롭게 지불할 수 있음. 선택관광 경비의 금액 및 선택관광이 선택시 대체일정 등 자세한 사항은 홈페이지 참고

여행경비는 예약별 가상계좌로만 입금받고 있습니다

●종료규정: 일반여행업 제46호(서울시 중로구 세종대로 149 롯데관광개발(주)) ●일반여행업 영인보증보험 10억원 가입 ●기타여행 보증보험 5억원 가입 ●여행출발지: 인천(김해/대구/부산/청주공항) ●여행보험처리센터: 1588-8692 ●최소출발 10명(일부상품제외) ●2급호텔 이상 2인 1실 사용 ●교통편: 항공, 버스, 해리, 크루즈(상품에 따라 차이가 있을 수 있습니다) ※항공기 열차표, 입장권, 숙박권 등은 판매규정에 따라 취소수수료가 발생할 수 있습니다