

컴퓨터 중독도 치료 필요한 병이다

컴퓨터 중독도 습관성 약물 중독처럼 정신과 전문의의 치료를 받아야 하는 병이라는 주장이 나왔다.

미국 컬럼비아 메디컬 센터의 정신과 전문의 제럴드 블록 박사는 지난 5월, 미국 정신과학회 1백 50차 연례회의에서 연구 발표를 통해 컴퓨터 게임 욕구를 억제하지 못하는 사람들은 습관성 약물 사용자나 강박성 도박꾼에게서 나타나는 것과 같은 중독증세를 보인다는 사실이 밝혀졌다고 말했다.

블록 박사는 이런 컴퓨터 중독 환자는 일주일에 30시간 이상을 컴퓨터 앞에서 보내는 사람들이며 이들은 시간을 정해 놓고 그 때까지만 하겠다고 마음을 먹어도 그 제한된 시간을 넘기고 만다면서 이러한 컴퓨터 중독증은 정신과 전문의의 상담과 치료가 필요하다고 밝혔다.

블록 박사는 컴퓨터 중독의 대표적인 증세를 다음과 같이 지적했다.

- ▲ 처음 마음 먹었던 시간보다 더 오래 컴퓨터 앞에서 시간을 보낸다.
- ▲ 시간 감각을 상실한다.
- ▲ 컴퓨터 때문에 대인관계가 영향을 받는다.

▲ 컴퓨터 앞을 떠나려고 하지만 그렇게 되지 않는다.

▲ 컴퓨터 때문에 직장일, 학교수업, 집안 일을 소홀히 한다.

술, 기억력에 심각한 한 장애 조력

술은 기억력에 심각한 장애를 준다는 조사결과가 밝혀졌다.

런던에서 발행되는 뉴 사이언티스트지에 따르면 알코올 성분은 뇌의 기억처리에 중요한 과정이 되는 수면단계인 REM(遊夢睡眠)의 양을 축소시키기 때문에 적은 양이라 할지라도 기억력에 심각한 지장을 줄 수 있다고 전문가들이 지적했다.

전문가들은 학생들을 대상으로 한 연구에서 평균 체중의 사람이 맥주 2~3컵을 마시는 것에 해당되는 체중 kg당 0.6g의 에탄올은 하루 밤 잠의 전반부에 필요한 REM 수면량을 절반 가량 방해하기에 충분하다는 사실을 발견했다.

캐나다 온타리오주 피터 버러 소재 트랜트대의 칼라일 스미스 연구원은 학생들에게 특수한 기호와 엄격한 규칙을 포함한 논리적 문제 풀이를 학습시킨 뒤 제 1그룹에는 바로 그날 밤, 제 2그룹

에는 며칠 뒤 술을 마시게 하고 제 3그룹은 전혀 술을 마시지 못하게 했다.

그는 다음주 이들 3개 그룹을 대상으로 문제풀이에 대한 기억력 테스트를 실시했다. 첫날 밤 술을 마시고 잠 자리에 든 제 1그룹은 정상 그룹보다 30% 떨어졌고 제 2그룹의 성적도 역시 좋지 않게 나타났다.

비만아 운동·식이 요법에 TV 꺾야

독일학생들이 갈수록 비만해지고 있는 것으로 나타났다. 유치원부터 초등학교 8학년까지의 함부르크 어린이 3만 2천명을 대상으로 체중을 조사한 결과 유치원생의 경우 비만어린이는 6.3%에 불과한 반면 초등학교 상급학년에 가면 6명 중 한명 꼴로 비만학생이 발견된 것으로 드러났다.

학교별로는 고등학생들의 경우 66%가 운동을 좋아하고 이로 인해 비만학생은 11%에 불과한 것으로 집계되었으나 중학교의 경우 운동을 즐기는 학생이 40%에 그치면서 비만학생 비율이 22%로 올라갔다.

저학년 학생들의 비만비율이 급증하는 것은 비단 함부르크에만 한정되지 않는

전국적인 현상인 것으로 나타났다.

뮌헨의 소아과 의사인 베르트홀트 콜레츠코는 저학년 학생 5천명을 진단한 결과 6~10세의 어린이 중 13%가 비만한 것으로 집계되었다. 그는 "우리가 비만증에서 미국을 따라 집을 날도 얼마 남지 않았다"고 개탄했다.

미국의 경우 6~11세의 어린이 중 비만 비율이 지난 18개월 동안 54%나 급증했다. 미국에서는 TV 과잉 시청이 비만의 한 원인으로 지적되고 있다. 허버드대의 연구결과에 따르면 11세 어린이들의 TV 시청 시간은 하루 평균 4.8시간에 달하고 있으며 하루 5시간 이상 TV를 보는 어린이들은 2시간만 시청하는 어린이들에 비해 5배나 비만증에 걸릴 확률이 높다는 것이다.

아연 시질의 비만은 심장 질환과 당뇨병, 고혈압, 호흡기질환 등 각종 질병의 요인이 되며 심지어 황경막이 폐를 누르면서 산소결핍을 초래, 불면증과 두통을 일으키는 경우도 있는 것으로 드러났다.

따라서 교육과 식이요법, 체력단련, TV 시청시간 줄이기 등을 효과적으로 배합하는 것이 어린이 비만증을 줄이는 지름길인 것으로 지적되고 있다. [Z]