

건강 칼럼

하체 건강의 적신호, 하지정맥류 초기증상은

하체에 나타나는 대표적인 질환인 하지정맥류는 정맥 안에 판막이 손상되어 위로 올라가야 하는 혈액이 이동하지 않고 반대로 역류해 발생하는 혈관 질환이다.



이 문 형 분당 늘편한하지의과원장

올바른 혈류운동 기능 저하에, 다리에 있는 정맥들이 팽창하며 피부 바깥으로 돌출되는 현상이 나타난다. 남성보다는 여성에게 많이 나타나며, 혈관의 노화, 운동부족, 비만 등의 원인으로 인해 발생하는 경우가 많다.

는다면 이후 피부궤양, 착색 등의 합병증까지 발생할 수 있다. 주요 증상으로는 다리 부종, 하체 피로감, 통증, 다리저림, 가려움증 등이 있으며 특히 오전보다는 오후에 다리가 많이 붓고 통증이 심해진다.

문이다. 하지만 이후 증상이 더욱 악화될 뒤에 치료를 한다면 수술적인 방법을 시행할 수 밖에 없다. 수술적인 방법으로는 현재 교주과, 레이저, 정맥류 절제술, 베나실 등이 있다.

박스타킹 착용 등이 필요없이 무마 취로 시술이 가능하다는 게 큰 장점이다. 이러한 어려움을 피하고 하체 건강을 지키기 위해서는 생활 습관을 통해 하지정맥류가 생기지 않도록 관리해주는 것이 좋다. 주로 나트륨 함량이 높은 맵거나 짠 음식은 자제하고, 혈액순환의 독이 되는 흡연 역시 피하는 게 좋다.

사설

도민 '연명의료' 중단 확산

노인 인구가 증가하면서 웰다잉(Well Dying)에 대한 관심이 커지고 있다. 웰다잉(Well Dying)은 살아온 삶을 정리하고 죽음을 준비하는 행위를 일컫는다. 최근 치료 효과가 없는 연명의료를 받지 않겠다고 사전 등록한 도민이 늘고 있다.

(AIDS), 만성폐쇄성폐질환도 있다. 이런 의료행위가 환자에게 자기결정권을 침해할 수 있다는 판단에 따라 한국에서는 2016년 연명의료결정법이 공포되었다. 연명의료결정법은 웰다잉(Well Dying) 법이라고도 불린다.

기고문

공동주택 소방자동차 전용구역 거리두기

코로나19의 확산세가 다시 이를계 위협수위인 400명을 뺄뚝 사회적 거리두기가 유지·강화되고 있는 엄중한 시점에서 소방대원으로서 시신을 돌려 코로나19와 같이 눈에 보이는 재난이 아닌 일상에 넓게 자리잡고 있는 잠재적 재난인 화재 대응을 위한 공동주택 소방자동차 전용구역 거리두기에 관하여 이야기하고 동참을 호소하고자 한다.

가장 큰 화재 위험은 우리의 일상과 맞닿아 있다는 것을 알 수 있다. 더욱이 화재가 발생한 장소를 살펴보면 전체 대상 중 주거시설이 23.7%로 가장 큰 비율을 차지하고 있으며 그 중에서도 공동주택에서 발생하는 화재가 40.9%로 스프링클러 및 옥내소화전과 같은 소화설비의 확충에도 불구하고 여전히 많은 비중을 차지하고 있다.



장 진 실 익산소방서 방호구조과 소방장

것이다. 이를 위하여 일정규모 이상의 공동주택(아파트, 기숙사)에는 의무적으로 소방자동차가 주차하여 활동할 수 있는 소방자동차 전용구역이 설치되어 있다.

최초로 주택건설사업계획 승인 또는 건축허가를 신청하는 대상에 한하여 적용되기에 기존 공동주택은 소방출동로 확보의 사각지대에 있다고 할 수 있다. 그러나 다행인 것은 기존 공동주택 대부분이 건축주와 소방관서와 협의에 의하여 설계·허가 과정에서 자진으로 소방자동차 전용구역이 설치되어 있다는 것이지만 법과 제도의 규제에서 벗어나 있기에 아직도 수많은 도민들이 편의라는 핑계 아래 다수의 생명을 담보로 소방자동차 전용구역에 주차를 하고 있으며 그로 인하여 공동주택 입주민 사이의 분쟁은 물론 화재발생 시 소방차량의 진입이 늦어져 걸잡을 수 없는 피해가 발생하기도 한다.

진안의 죽도와 정여립의 대동사상 세미나가 지난 3월 진안에서 열려 관심을 모았다. 정여립이 주창한 대동사상은 근대의 동화사상으로 이어진다. 그러나 정여립이 묘비자로 확정된 '기축육사'는 매우 잔혹했다. 많은 문인들이 숙종되면서 당시 '호남은 글 읽는 소리가 높았다'라는 말이 나왔다. 당시 목사를 진행했던 서인 정철은 '동인백정'이라는 별명을 가졌다. 이후 약화되었던 동인 세력은 북인(강경파)과 남인(운건파)으로 갈라졌다.

전주 출생인 정여립은 당시 이롭던 학자들과 두루 사귀며 학문적 능력을 인정받아 관직에 천거되었다. 그 대표적인 인물로 울곡 이이가 있었다. 그러나 선조 17년(1584) 정여립은 자신을 조정에 천거한 울곡 이이를 배반했다는 탄핵을 받고 선조의 진노를 샀다. 결국 정여립은 39세에 스스로 자살하고 김제 금산사 일대로 낙향했다. 그러나 그의 명성과 영향력은 여전히 높아 수많은 문객들이 찾아왔다. 정여립은 그들과 함께 새로운 무리를 이루며 학문에 정진했다. 이후 정여립은 진안의 죽도(竹島)로 거처를 옮겨 죽도 서당을 만들어 학문을 강론하고 무예를 가르쳤다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일

