

건강 칼럼

코로나19시대 증가하는 역류성식도염... 사상체질적 예방법

코로나19시대, 1년 반이 넘었는데도 아직 수그러들지 않고 있다. 다행히 백신이 공급이 되어 한 가닥의 희망이 보인다. 그렇지만 점점 어려워지던 경제에 갑작스런 코로나19는 치명적인 영향을 주었다. 소상공인, 자영업자들이 큰 타격을 입었다. 한참 변화하던 거리에 나가면 많은 곳이 비어있으며 일대를 알리는 문구를 쉽게 볼 수 있다. 한편으로는 많은 사람들이 실직을 했다고 볼 수 있다. 또한 증가되는 질병이 있다. 바로 역류성 식도염이다.



김수범 우리한의원장

요즘은 신경 쓸 것도 많고 마음대로 되는 것은 적어 마음이 편한 사람이 드물 것이다. 마음이 편치 않으니 속도 불편하다. 속이 더부룩하고 은근하게 아픈 통증이 온다. 가벼울 때는 견딜 만 하다. 그러나 갑자기 통증이 심해진다. 빈속에 커피를 마실 때는 더욱 그렇다. 커피를 마시고 10-20분 정도 지나면 위장이 서서히 아파온다. 더 심해지면 갑자기 가슴전체가 통증을 느낀다. 아픈 가슴을 꼭꼭 눌러보기도 하고 꼬집어보기도 한다.

조금 가벼워지는 것 같다가 다시 통증이 온다. 이럴 때면 위장의 통증 증판만 아니다. 갑자기 집중이 안되며 전신의 힘이 빠지기도 한다. 이렇다 가슴이 터져 죽을 것 같은 생각이 들기도 한다. 바로 역류성 식도염의 증세다.

역류성식도염은 왜 오는 것일까? 역류성식도염은 위산 등의 소화액이 역류하여 지속적으로 식도를 자극하여 염증이 생기는 증세이다. 식도에 염증이 생겨 통증이 나타나면 위장에서의 통증뿐만 아니고 가슴과

심장으로 퍼져가는 통증처럼 느껴지게 된다. 트림, 헛구역 등이 나타나고 먹은 것도 많이 양인데 복부의 포만감, 팽만감이 나타나기도 한다. 가끔은 위궤양, 십이지장 궤양과 같이 나타나는 경우도 많다.

보통 식도에 염증이 생기는 것만을 보고 역류성 식도염이라고 한다. 그런데 근원적인 문제를 생각해보는 필요가 있다. 왜 위산이 역류 되는 것일까? 바로 기(氣)가 역류되기 때문이다. 즉 상기(上氣)가 되어 나타나는 것이다. 긴장을 하거나 스트레스가 많거나 욕구불만이 해결되지 않을 때에 무의식적으로 상기가 된다. 이런 증세가 계속되면 위산도 역류하여 식도를 손상시키는 것이다. 또 북부버만이나 과식, 변비 등도 원인이 될 수 있다.

코로나19시대에 많은 사람들은 스트레스를 받고 있다. 사회적 거리두기로 사람을 만나는 것이 제한이 되고 있다. 항상 마스크를 쓰고 다녀야 하며 많은 사람이 모이는 곳, 대중교통, 밀폐된 공간에서는 코로나19에 감염되지 않을까 항상 걱정을 한다. 정상적인 사회생활이 이루어지지 않으니 경제적으로 어려움을

받는 사람들이 많아지고, 실직을 하는 경우도 많아진다. 이러한 모든 것들이 스트레스로 작용을 한다. 역류성 식도염을 예방하기 위해서는 어떻게 해야 하나? 상부로 올라가는 화와 열을 내리고, 긴장을 풀어주어야 한다. 스트레스를 줄이고 스트레스를 푸는 자신만의 방법도 있어야 한다. 육식을 적게 하고 자신의 역량에 맞는 양을 하여야 한다. 충분한 휴식과 수면을 취해야 한다.

커피, 인스턴트, 가공식품, 자극적인 음식 등의 위장에 영향을 주는 음식은 피해야 한다. 마음을 안정하고 상기된 기를 하초의 단전에 내려고 평온한 마음으로 생활을 해야 한다.

사상체질에 따라서 역류성식도염이 오는 원인이 다르므로 체질에 맞는 생활과 식이요법이 필요하다. 증세가 심하면 사상체질의학적인 치료가 필요하다.

열이 많고 급한 소양인은 원래 소화기능이 강하다. 위장의 병은 많지 않다. 식욕이 매우 강하여 음식을 먹어도 살이 안찌는 체질이다. 그러나 과도한 스트레스와 긴장으로 열이 많이 올라가면 역류성 식도염이

나타난다. 평소 자신의 감정을 발산을 하면 덜 하지만 풀지 못하고 가슴에 담고 있는 것이 문제다. 또 위장의 자극을 주고 열이 나는 랩거나 자극적인음식을 피한다. 열을 내려주는 과일, 야채, 오이, 해물류 등의 시원하고 맑은 음식이 좋다. 명상, 단전호흡 등으로 화와 열을 단전으로 내려야 한다.

느긋하고 잘 먹는 태음인들에게도 많다. 술, 고기를 많이 먹고 일, 명예, 돈 등에 대한 욕심이 많다. 스트레스를 받으면 열이 올라간다. 원래는 소화기능이 강하지만 지속적인 스트레스로 인하여 소화기의 장애가 나타나며 살이 빠지기도 한다. 육식을 적게하며 열을 내려 주어야 한다. 무국, 깎두기, 미역, 우유 등을 먹으면 속이 편하다.

기가 강한 태양인들은 원래 화가 많다. 여기에 스트레스를 받으면 더욱 화가 올라가 역류성 식도염이 심해진다. 특히 태양인들은 열적내위증이라 하여 바로 토하거나 아침에 먹은 것을 저녁에 토하는 증세가 나타나기도 한다.

모두 기가 역류하여서 나타나는 증세이다. 시원한 성질의 메밀, 포도, 머루, 대래 등을 먹으면 도움이 된다.

몸이 차고 푹푹한 소음인들은 위장의 기능이 가장 약하다. 찬 음식을 먹거나 신경을 많이 쓰면 소화기 안 된다. 마음 상하는 소리를 듣거나 기분 나쁜 일을 가슴속에 오래 담고 있으면 위장에 영향을 준다. 풀지 못하고 오래 갖고 있으면 역류성식도염이 생긴다. 참쌀밥이나 차조밥, 생강대추차를 마시면 마음이 풀어지며 속이 편해진다.

사설

북한 경제난 실상

북한이 초유의 경제난에 직면했다. 코로나로 인한 국경 봉쇄, 국제 제재, 그리고 자연재해 등 3중의 어려움을 겪기 때문이다. 당초 북한은 지난해 코로나19 확산자가 한 명도 없다고 주장했다.

그러나 요즘 평양의 방역 단계도 초특급 수준으로 격상했다. 2중, 3중 봉쇄 강벽을 평양에 구축했다. 일부 상점이나 음식점, 목욕탕 등의 영업을 중지되고 주민 이동에도 제한이 걸렸다.

지난해 말 김정은 위원장은 물자 반입 금지령을 어긴 핵심 간부를 처형했다. 환율이 떨어졌다는 이유로 평양의 거불 환전상을 처형하기도 했다. 그러나 북한 환율이 단기간에 급락한 건 북한 당국의 외화 사용 금지 조치 때문인 것으로 분석된다.

북한은 최근 주민들의 어로 활동과 소금 생산까지 중단시켰다. 이는 바닷물이 코로나19 때문에 오염되는 것을 우려한 조치다. 지역 봉쇄도 잇따라 단

행되고 있다. 북중 접점의 혜산시가 외화 밀반입 유통이 적발되면서 봉쇄된 이후 나산시, 남포시까지 잇따라 봉쇄됐다. 그러나 봉쇄 조치를 더욱 옥죄면서 위험 신호가 감지되고 있다.

식료품 가격은 최근 4배 가까이 폭등했다. 북한 장미당의 설당, 밀가루, 식용유, 조미료 등 4대 필수품은 모두 100퍼센트 중국에서 들어오고 있다. 이들 품목이 거의 고갈된 상황이다. 중국과의 교역 규모는 지난해 4분의 1 수준으로 급감했다. 사실상 교역이 중단된 상태다.

김 위원장 집권 이후 산업가동률이 최저 수준으로 떨어진 것이다. 올해 쌀 생산량도 20만 톤 정도 감소할 것으로 전망된다.

북한 경제가 해결 되려면 최고 지도자의 확실한 정책 변화가 없이는 어렵다. 베트남의 도이모이, 중국의 흑묘백묘 등의 정책이 절실하다. 김정은 위원장에게 결단의 시간이 오고 있다. 가장 중요한 것은 경제 문제 해결이다.

전주교도소에 완산경찰서 이전 문제까지

전주교도소 이전 문제와 맞물리면서 최근 전주 완산경찰서 이전 문제까지 거론되고 있다. 전주교도소 이전 사업이 속도를 내면서 이전 뒤 남은 부지의 활용 방안에 대해 관심이 높기 때문이다.

최근 전주시는 관내 완산구 평화동 현 전주교도소 자리에 완산경찰서 이전을 추진하기로 했다. 전주교도소가 이전할 예정인 마율은 현재 교도소 위치에서 뒤편으로 3백 미터가량 떨어져 있다.

법무부는 내년 2022년 초 공사를 시작해 오는 2023년 말 새로운 교도소를 완공할 계획이다. 감정 평가가 끝나면서 이달 5월 말부터는 보상 협의도 이뤄질 예정이다. 이제 새로운 관심은 이전 뒤 남게 될 10만 9천 제곱미터의 교도소 부지 활용 방안이다.

전주시는 그동안 정부 공모 사업을 통해 국립과학관과 수소안전체험관 등을 추진했다. 그러나 번번이 탈락하고 말았다. 결국 고심 끝에 전주시가 이곳에 전주 완산경찰서를 이전하

는 방안을 추진하기로 했다. 옛 전라감영의 남쪽에 자리 잡고 있는 완산경찰서를 옮겨, 감영을 완전하게 복원하겠다는 생각이 든다.

이전 뒤 남은 교도소 부지도 활용하는 효과를 노리겠다는 것이다. 전주시는 이미 완산경찰서에 도 이런 뜻을 전달했다. 이에 대해 완산경찰서는 현 청사가 비좁고 넓어 청사 이전에는 공감하고 있다.

하지만 진입 도로가 좁고, 거리가 너무 멀다는 이유 등으로 교도소 부지로 옮기는 건 반대하고 있다. 전주교도소 이전까지 앞으로 3년이 남았다. 이 기간 동안 전주시가 남은 부지 활용 방안에 대해 성과를 낼 수 있을지 주목된다.

완산경찰서는 전라감영 부지와 도로 하나 사이를 두고 붙어 있다. 사실 전라감영을 완전히 복원하기 위해서는 완산경찰서 이전이 불가피하다. 이제 관건은 전주시가 어떻게 경찰을 설득하느냐에 달려 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

이륜차 안전모 착용 후 운행

여름철 날씨가 더워지면서 농촌에서는 어르신들이 이륜 오토바이 운행이 증가하고 있으며 이에 따라 교통사고로부터 많은 위험에 노출되고 있다. 어르신들의 안전모 착용에 대한 의식이 매우 낮은 데다 이륜, 사륜 오토바이를 이용하는 어르신 대부분이 안전모를 착용하지 않고 이용하다 보니 단순 교통사고가 발생해도 중상으로 이어지는 일이 많다.

또한, 안전모를 착용하더라도 턱끈을 제대로 매지 않고 단순히 머

리에만 쓴 채로 운전하는 경우와 정품 규격에 맞지 않은 안전모를 쓰고 운행하는데 이는 사고 발생 시에 도움이 되지 못하고 있다.

이륜차 운행 시 안전모 착용은 차량의 안전띠와 에어백만큼이나 중요한 역할을 한다. 이륜차 운전자는 자신의 안전을 위해서라도 안전수칙과 교통법규를 준수하고 반드시 안전모를 올바르게 착용하고 운행을 하여 교통사고로 인한 인명피해를 최소화할 수 있도록 해야 할 것이다.

정진하 고흥경찰서 교통관리계 경감

사진으로 보는 지구촌 소식

BTS, 2021 빌보드 뮤직 어워드서 '버터' 무대 선보여



NBC가 공개한 영상 사진에 방탄소년단(BTS)이 23일(현지시간) 미 캘리포니아주 LA 마이크로소프트 시어터에서 열린 '2021 빌보드 뮤직 어워드' 공연을 펼치고 있다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

