

건강 칼럼

안면 홍조

안면 홍조는 얼굴, 목, 상체에 피부가 붉어지고, 팔이나 달아오르는 느낌(열감)이 드는 일시적인 증상이다. 피부가 장시간 동안 붉은 상태로 유지되는 홍반과는 달리, 안면홍조는 짧은 시간 동안 반복적으로 나타난다.

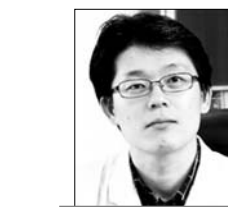
안면 홍조는 혈관 활성물질에 의한 혈관 확장이나 자율신경(교감신경) 활성화가 주된 기전이다.

피부가 붉게 보이는 것은 피하 모세 혈관들의 수가 증가하거나 혈류량이 많아지기 때문인데 이것은 히스타민 같은 혈관을 확장시키는 물질이 분비되거나, 피부 밑 혈관의 확장과 수축을 조절하는 자율신경이 활성화돼 나타난다.

자율신경은 팽창도 조절하기 때문에 자율신경이 활성화돼 나타나는 생리적인 홍조나 폐경 여성에서 나타나는 안면홍조는 팽창을 동반하는 경우가 많다.

홍조가 뺨 중심으로 얼굴에 나타나는 것은 이곳의 혈관이 비교적 굵고 피부표면에 가까이에 있기 때문이다.

안면 홍조의 원인은 크게 3가지 형태로 분류할 수 있는데 첫째는 온도



김이은

구암한의원장

변화, 음주, 매운 음식, 주사(말기코) 등의 피부질환 등이 있다. 물체는 약물 등으로 인한 열성 홍조이며 셋째는 갑작스러운 강한 심리적 자극(당황, 긴장, 스트레스 등)으로 인한 갑작 홍조다.

자율신경 자극에 의해 발생하는 경우 팽창도 같이 활성화돼 팽창을 동반하는 'wet flush'와 혈관활성물질에 의해 발생해 팽창을 동반하지 않는 'dry flush'로 분류하기도 한다.

운동이나 사우나 등 체온이 올라가는 경우 과도한 열을 발산하기 위해 혈관이 확장되면서 홍조가 나타날 수 있다. 뜨거운 음료를 마실 때 또한 구강 내 온도가 올라가면서 안면홍조가 발생할 수 있다. 당황하거나 화가 나는 상황에서도

얼굴이 약간 달아올 수 있는데 이러한 안면홍조는 마치 더울 때 땀이 나는 것처럼 정상적인 현상이다.

급성 갱년기 장애로 나타나는 안면 홍조는 혈관운동증상으로 에스트로겐 결핍에 의해 나타난다.

에스트로겐 결핍은 중추신경계의 도파민 분비를 감소시키고 노르에피네프린과 성선자극호르몬 분비를 증가시켜서, 시상하부의 체온 항상성 조절점이 감소돼 강한 열감을 일으킨다.

홍조는 얼굴뿐만 아니라 목, 가슴 상부, 상지에도 나타날 수 있으며 땀, 가슴 두근거림, 불안, 분노, 신경 과민, 심지에는 공황을 동반하기도 한다. 몇 초에서 몇 분간 이어져서 1시간

을 넘기는 경우는 드물다. 빈도 역시 다양해 거의 느끼지 못하는 정도에서 몇 분마다 한 번씩 발생하기도 한다.

홍조는 발열로 인한 홍조, 양성 피부홍조, 갱년기 홍조, 주사(말기코) 등 다양하므로 이를 서로 감별해야 한다.

과민성 등의 신경계통 질환, 드물게는 유암종 등의 정신질환에서도 나타나며 불안 등의 정서적인 요소, 약물로도 유발될 수 있다. 점립선암 치료를 위해 호르몬 치료를 받는 남성에게 나타날 수도 있다.

한의학에서는 안면홍조를 상열하한(上熱下寒) 위에는 뜨겁고 아래는 차가움)의 한 증상으로 본다.

이는 가슴과 얼굴 부분으로 열이 오르고 사지와 아랫배는 차가운 증상으로 안면 부위 열(熱) 증상을 나타내는 것이 아니라 아래쪽의 한(寒) 증상을 같이 치료하는 점진적 관점에서 접근한다.

일상생활에서는 스트레스가 주된 원인 중 하나므로 스트레스를 피하는 게 좋다. 매운 음식, 뜨거운 음료는 좋지 않으며 카페인, 탄산음료, 흡연, 알코올 섭취는 하지 않는 게 좋다.

사설

KT의 설비교체 오류 발생

지난 10월 25일 일어난 통신망 불통 사태에 대해 KT 대표가 공식 사과했다. 하지만 설비 교체 중 사고가 일어난 것으로 드러나면서 KT의 국가기간통신망 관리가 소홀했다는 비판이 거세다.

네트워크 접속 장애는 1시간가량 만에 복구됐다. 회사 대표는 '서비스 고도화를 위한 설비 교체 작업 중 발생한 네트워크 경로 설정 오류가 원인'이었다고 설명했다.

망의 고도화라는 것은 성능을 높인다는 이야기다. 그런데 그 성능을 높이는 작업을 굳이 주중에 그것도 인터넷 이용 시간이 가장 많은 낮 시간에 해야 하는지 문제가 된다.

KT는 2018년 아현 지사 화재 때도 통신망 아원화 등 통신재난방지대책을 마련했다. 그러나 이번과 같은 관제 시스템 장애에는 효과가 없는 것으로 드러났다.

KT는 네트워크 장애의 원인이 라우팅 오류'였다는 설명을 내놓았다. 결국 이번 사고는 사전

예방이 가능한 '인재'였다는 분석이 나온다. 라우팅이란 데이터가 어떤 경로를 거쳐서 가도록 할지를 정하는 것이다.

'디도스 공격'을 원인으로 잘못 거론했다가 2시간여 뒤에야 정정하는 등 '오라가라'한 KT의 발표가 혼란을 가중시켰다는 지적도 나온다.

디도스 공격으로 KT와 같은 초대형 기간통신사업자가 제공하는 유·무선 서비스가 전국적으로 마비될 정도라면 국내 인터넷 산업의 존립 자체가 위협 받는 수준의 사태이다.

KT는 인터넷 장애 원인으로 구분하지 못하고 초기 잘못된 해명으로 혼란을 더 키웠다. 한편 이동통신과 인터넷 등 중복 가입을 모두 합해 피해 인원은 최대 3,700만 명에 이를 것으로 추정된다.

워낙 피해 인원이 많고 약관상 보상 대상이 아닌 만큼 보상 수준을 놓고 고심하는 모양새다. 그러나 공식 사과와 보상에도 KT에 대한 비판은 잦아들지 않고 있다.

어느 시의원의 이해 충돌 위반

전북 도내 어느 시의원이 이해 충돌 위반으로 비난을 사고 있다. 지방의회 의원들은 예산 심의나 행정사무 감사 등 자신의 직무와 관련해 가족이 포함될 경우 반드시 신고를 해야 한다.

이해 충돌을 막기 위해 업무를 기피하도록 만든 규정이다. 그런데 어느 시의원이 남편이 근무한 기관을 1년 넘게 감독해 지방의회 행동 강령을 어긴 것으로 드러났다.

해당 의원의 남편은 지난해 1월 관내 어느 관공단에 입사했다. 필기시험, 그리고 면접 등을 통해 최종 합격했다. 시의원 남편이 채용된 건 문제 삼을 수 없다.

문제는 그 이후에 발생했다. 대통령령인 지방의회 의원 행동 강령에는 자신의 가족이 직무와 관련된 경우, 미리 서면으로 신고하고 안전 심의를 회피하도록 규정돼 있다.

이해 충돌을 막기 위해 사전에 관련 업무를 피하라는 규정이다. 이번 경우 예산 심의와 행정사무 감사를 시의회 행정위원회에

보고한다. 따라서 해당 의원은 가급적 행정위원회 소속을 기피해야 한다.

설령 행정위원회에 배치됐더라도 공단과 관련된 업무를 보고받으면 안 된다. 그런데도 의원은 지난해 7월 남편의 근무지를 알리지 않은 채 의회 행정위원장에 출마해 당선됐다.

그리고 위원장에 당선된 뒤로도 무려 1년이 넘도록 남편의 근무 기관을 감독했던 것이다. 의원이 대통령령으로 정한 지방의회 행동 강령을 위반한 셈이다. 의원은 취재 과정에서 곧바로 잘못을 인정했다.

또 남편이 올해 말까지 공단에 사직서를 제출할 예정이라고 밝혔다. 행동 강령을 위반할 경우 지방의회 의장은 해당 의원으로부터 소명 자료를 받아 징계 요구 등 필요한 조치를 해야 한다.

시의장은 규정에 따라 구체적인 사실 관계를 확인한 뒤 의원에게 대해 조치를 취하겠다고 밝혔다. 무명인 지방의회 활동이 절실하다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

직장내 성범죄 근절, 모두의 관심이 필요

성범죄는 개인의 삶과 영혼을 파괴하는 것은 물론 단란한 가정과 주변의 모든 것을 송두리째 무너뜨리고 파멸에 이르게 하는 범죄로 정신적,신체적 피해가 심각해 사회적 문제로 대두되고 있다.

최근 통계에 따르면 성범죄 피해자와 가해자와의 관계는 회사 상사나 동료, 거래처 관계자 등 직장관련 경우가 가장 많았고, 평소 알고지내는 사람과의 관계에서 일어나는 성폭력이 70%이상을 차지하고 있다고 한다.

이렇듯 직장 내 성범죄에 대해서도 그 조직에서의 근절의지가 가장

중요하다. 물론 성에 대한 모든 사람들의 인식변화로 성범죄가 발생하지 않는다면 더 없이 좋겠지만, 직장내에서 성범죄는 대안의 부족과 대처의 어려움, 재발의 가능성이 있는 만큼 피해자는 적극적인 신고가 필요하고, 주변 동료들은 피해자의 대응행동에 적극적인 지지와 지원이 필요하며, 조직은 성범죄 근절 의지를 보여줄 때 성범죄로부터 자유로운 직장문화를 완성할 수 있을 것이다.

보다 빠르게 조직내 성범죄가 사라지는 그날이 오길 간절히 소망해 본다. 차승희 무주경찰서 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사진으로 보는 지구촌 소식

호주 국경 개방, 눈물로 재회하는 가족



호주가 코로나19로 폐쇄했던 국경을 약 18개월 만에 개방하면서 1일(현지시간) 미국 LA발 퀘벡 여객기를 타고 시드니 공항에 도착한 한 여성이 마중 나온 가족과 눈물을 흘리며 재회하고 있다. 호주는 이날부터 해외 거주 자국민, 영주권자, 직계 가족들이 격리 없이 입국하도록 방역 지침을 완화했다.

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.

