

건강 칼럼

입냄새와 목이물감의 원인, 구강건조 해소법 10가지

지속적인 입마름은 입 냄새 원인이다. 입마름을 한의학에서는 구건(口乾)이나 구갈(口渴)로, 양의학에서는 구강 건조증으로 각각 표현한다. 입마름의 큰 원인은 인체에너지의 핵심인 정(精)의 부족, 신장의 음기(陰氣) 부족과 연관이 있다. 몸에 쌓인 열(火)로 인한 입마름도 많다. 스트레스는 화(火)가 되어 심장에 악영향을 미치고, 혀로 율라와 입을 마르게 한다.

자극성 강한 음식과 소화불량도 위장의 화(火)를 돋구어 구강건조를 유발한다.

또 나이가 들거나 각종 질환으로 복용하는 약으로 인한 입마름 증상도 늘고 있다. 특히 폐경 이후의 여성은 호르몬 변화도 겹쳐 입마름이 심할 편이다.

입안이 건조하면 세균번식 여건이 좋아진다. 입 냄새 원인물질인 씻어 내는 데 어려움으로 인해 구취가 발생할 수도 있다. 구취가 있는 사람은 목이물감으로 고생하는 경우도 적잖다. 구강건조를 예방하거나 해소하는 데 도움 되는 생활요법 10가지를 살펴본다.

첫째, 물을 자주 마신다. 물은 한 번에 많은 양보다는 적은 양을 자주 마시는 게 좋다. 물을 마

시면 입안을 청결하게 하는 효과를 기대할 수 있다. 탈수는 구강건조의 주요 원인이다.

둘째, 탄산음료를 자제한다.

커피나 탄산음료는 수분 섭취에 그다지 도움이 되지 않는다. 또 구강 점막에 자극을 줄 수도 있다. 같은 이유로 맵고 짜고 자극적인 음식도 피하는 게 좋다.

셋째, 무설탕 껌을 씹는다.

껌은 오랜 저작을 하는 게 좋다.

껌을 씹으면 자연스럽게 침의 분비가 촉진된다. 다만 설탕이 함유된 껌은 충치를 유발할 수 있다. 무설탕 껌을 씹으면 구강건조 완화와 플라그 제거 효과를 기대할 수 있다.

넷째, 잠을 잘 때 습도를 유지한다.

옛 조상들은 잠을 잘 때 머리맡에 물을 놓았다. 방안에 일정 습도를

유지하고, 목이 마를 때 마시기 위한 응급조치용이었다. 요즘에는 가습기를 실내습도를 60% 선으로 유지하면 좋다.

다섯째, 오미자차를 마신다.

오미자의 구연산과 주석산은 신맛을 낸다. 침샘이 절로 자극된다. 침은 입안을 윤활유처럼 매끄럽게 한다. 침 분비는 구강건조 해소는 물론 항균 및 입안 정소 효과도 있다. 오미자차는 비타민 A, C가 풍부해 피로회복에도 좋다.

여섯째, 동글레차를 마신다.

성질이 찬 편인 동글레는 소화기인 비위를 자극한다. 위 기능을 북돋고, 폐와 심장을 보호한다. 맛이 단 편으로 복용하기에도 편하다. 정신을 맑게 하고, 위의 열을 제거하고, 목의 진액(津液)을 보충한다. 입곱게, 천화분을 복용한다.

천화분은 박과에 속한 하늘타리의 덩이뿌리다.

맛은 쓰고 성질이 차다. 폐경(肺經), 위경(胃經), 대장경(大腸經)에 작용한다. 열을 내리고, 진액을 생성시켜 갈증을 가시게 한다. 가래 해소, 유독 물질 제거에 좋다.

여덟째, 금연을 한다.

담배 연기는 직접적으로 입안을 건조하게 해 각종 질환을 유발할 수도 있다. 담배 자체의 역겨운 냄새는 입 냄새를 가중시킨다. 흡연 후에는 물로 헹구는 게 입마름을 줄이고, 구취를 해소하는 방법이다.

아홉째, 금주를 한다.

알코올은 입안 건조를 촉진시킨다. 알코올은 항균능력을 저하시키고, 술의 당분은 구강 내 충치균에 의해 부식돼 잇몸병을 일으킨다. 음주 후 잘 때 구강호흡과 많은 소변은 입마름 증상을 가중시킨다. 입호흡은 구강건조를 일으켜 침의 기능도 약화시킨다.

열 번째, 사탕을 피한다.

구강건조를 막기 위해 사탕을 찾기도 한다. 달콤한 사탕은 침샘 자극 효과도 있지만 입안의 세균이 잘 자라는 여건을 조성한다. 입안의 세균이 증식하면 구강건강이 약화될 수 있다. 이는 궁극적으로 입마름 원인이 될 수도 있다.



김 대 북

혜은당명린한의원 원장

사설

소득 불평등 문제

대한민국의 소득 불평등 문제가 갈수록 심각해지고 있다. 현재 한국은 혼자 사는 가구가 세 집에 한 집이다. 혼자 사는 가구는 80% 정도가 1년에 버는 돈이 3천만 원이 안 된다.

특히 전체의 30%는 천만 원도 안 되는 걸로 나타났다. 혼자 사는 사람 다섯 명 가운데 한 명은 경제적으로 불안하다고 했다. 전체 기초생활보장 수급자 열 명 가운데 일곱 명 정도는 1인 가구이다.

상품을 살 수 있는 구매력을 기준으로 했을 때 한국의 소득 수준은 서유럽만큼 높다. 그러나 소득과 부의 불평등은 매우 심각하다.

각국의 물가와 환율을 반영한 구매력 기준 평균 소득에서 한국은 이미 서구 선진국 수준에 도달했다.

한국의 1인 당 평균 소득은 3만3천원으로 이른다. 독일과 프랑스 보다는 낮지만 영국과 스웨덴, 이탈리아를 이미 추월했다. 그러나 양극화 문제는 심화

됐다. 전체 소득의 46.5%를 차지하는 상위 10%의 1인당 소득은 1억7천850만 원이다.

반면 전체 소득에서 16%를 차지하는 하위 50%는 1천233만 원이다. 격차가 무려 14배를 넘었다. 서유럽 국가들과 비교하면 가장 큰 소득 격차를 보이고 있는 것이다.

주식과 부동산을 포함하는 부의 불평등은 더 심각하다. 상위 10%는 1인당 평균 12억2천500만 원을 보유하고 전체 부의 58.5%를 차지한다. 반면 하위 50%는 2천354만 원으로 전체의 5.6%를 가지고 있다.

상, 하위 간 격차가 무려 52배나 벌어져 있다. 이런 결과는 프랑스 파리에 분부를 둔 세계 불평등연구소가 4년 만에 발간한 세계 불평등보고서 2022를 통해 밝힌 내용이다.

보고서는 지난 25년 동안 이른바 억만장자의 부는 4,776조 원이 증가했지만 같은 기간 전 세계의 1억 명은 국민층 대열에 합류했다고 지적했다.

6년 연속 예결위원 정운천 의원

국민의힘 정운천 의원이 6년 연속 국회 예결위원을 지내면서 전북 도내 예산 확보에 앞장서고 있다. 사실 예산안 통과 시일이 다가오면서 전북의 핵심 사업이 반영되지 않아 비상이 걸린 상태였다.

전북 예산이 삭감된다면 그동안 국민의힘이 전북 도민에게 보여준 진정성 있는 행보들이 수포로 돌아갈 수 있는 것은 당연한 일이다. 정운천 의원은 전북 예산을 다시 살려내기 위해 당 지도부 설득에 나섰다.

전북 사업에 대한 부정적 의견이 나올 때마다 국민의힘 의원과 기획재정부 담당 과장들을 적극적으로 설득해 예산을 확보했다. 정 의원은 예산 반영의 필요성을 직접 설명하는 등 총력전을 펼치면서 예산 반영을 이뤄냈다.

정 의원은 특유의 친화력과 집요함은 예산 심사 과정 내내 계속됐다. 그는 전북도청 국가 예산팀과 긴밀한 협조 체계를 바탕으로 6년 연속 예결위원의 경험과 인맥을 총동원했다.

정운천 의원 주도로 만들어진 국민의힘 '호남동행 국회의원'도 역할을 한 것으로 평가받는다. 국민의힘은 2022년도 예산안 5대 분야 100대 문제 사업을 선정했다.

전북 도내 사업 중 ▲중고차 수출복합단지 조성 ▲김제자유 무역지역 표준 공장 증축 사업 ▲새만금 상수도 시설 건설 사업 ▲근대 및 국가 민속 문화재 관리 ▲백제역사유적지구 보존 관리 등 5건이 포함돼 있다.

▲전주야구장 리모델링 ▲노을 생태 갯벌 조성 사업 ▲한국탄소산업진흥원 운영 ▲탄소섬유 활용 수소 저장 용기 시험 인증 플랫폼 구축 등의 경우 어려움이 있었으나 결국 예산 반영을 해냈다.

이밖에 ▲전라유학진흥원 ▲고창 동화동민력명 성지화 등의 예산도 반영되었다. 정운천 의원은 앞으로도 전북의 예산뿐만 아니라 현안에 대해서도 국민의힘 전북동행 의원들과 함께 머리를 맞대 해결해 나가기 바란다.

사진으로 보는 지구촌 소식

‘메뚜기도 한철’ 북적이는 크리스마스 시장



21일(현지시간) 페루 리마의 인파가 몰린 크리스마스 쇼핑 명소 메사 레돈다 시장에서 한 노점상이 물건을 팔고 있다.

캐나다 동물원 빛축제 사진 찍는 관람객들



20일(현지시간) 캐나다 앨버타주 캘거리에 있는 캘거리 동물원에서 방문객들이 제2회 '동물원 조명쇼'를 관람하고 있다. 이 조명 쇼는 내년 1월 2일까지 이어진다.

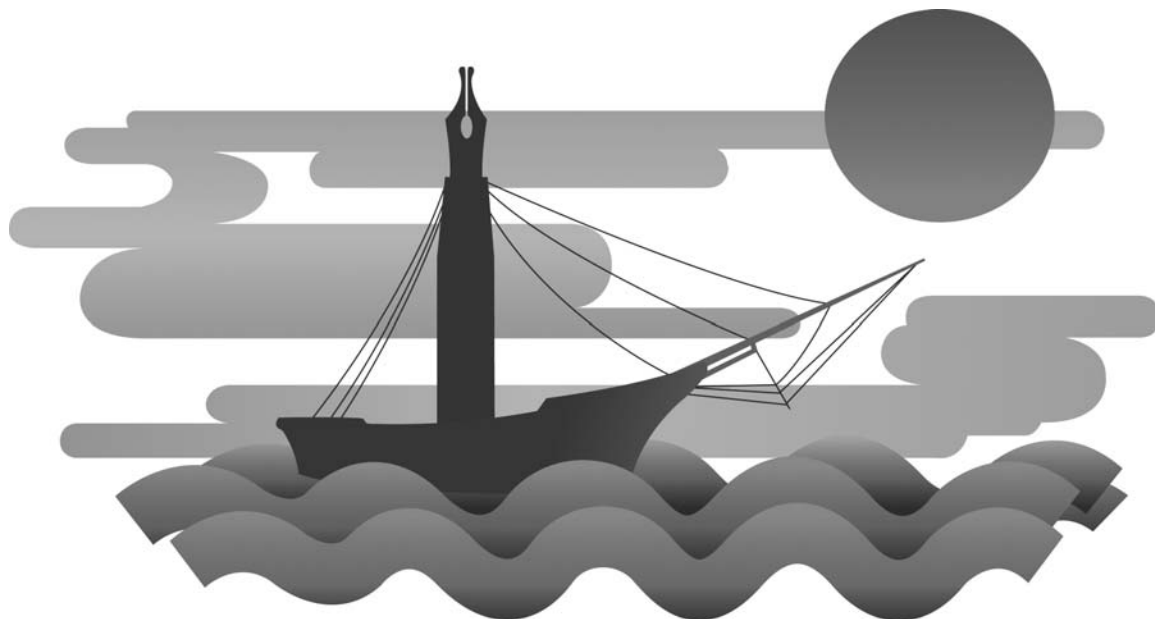
사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일