

건강 칼럼

유독 겨울에 심해지는 구취와 목이물감, 5가지 이유와 해결책

냄새는 겨울에 더 심하다. 입 냄새도, 체취도, 역취도 마찬가지다. 여름에는 옷차림이 가렵다. 반면 겨울에는 옷을 겹겹으로 입는다. 추위에 야외활동까지 줄어든다. 창문도 닫는다. 이로 인해 옷에 잡힌 냄새가 일시에 확산되기 보다는 술술 풍기게 된다. 마스크 착용 생활화도 한 몫을 한다. 입안에 가득한 냄새는 마스크 때문에 서서히 배출되게 된다.



김 대 북

혜은병원한의원 원장

입 냄새는 소심한 성격과 소외불량이 잦은 사람에게 많다. 소화불량성 입 냄새도 겨울에 더 느끼는 사람이 있다. 유독 겨울에만 구취를 느끼는 이유는 두 가지를 생각할 수 있다. 하나는 심리적인 이유이고 또 하나는 계절적 이유다.

입 냄새는 가성구취와 진성구취가 있다. 가성구취는 가짜 입 냄새다. 실제로는 구취가 나지 않는데 본인만 입 냄새로 스트레스를 받는다. 진성구취는 실제로 입 냄새가 나는 것이다. 소심한 성격, 잦은 소화불량은 가성이 아닌 진성구취 가능성을 높다. 또 계절적 요인도 무시할 수 없다. 겨울에는 다른 계절에 비해 구취를 의식하는 비율이 높다. 이는 다섯 가지 이유를 생각할 수 있다.

첫째, 실내 생활을 많이 한다. 여름에는 창문을 열어놓고, 야외생활을 주로 한다. 그러나 날씨가 추운 겨울에는 방안이나 사무실 생활이 늘어난다. 약한 구취도 밀폐공간에서는 주위 사람이 금세 알 수 있다.

둘째, 입마름이 심해진다. 추운 날씨 탓에 난방기를 포함한 전열 기구를 많이 사용한다. 이는 실내를 건조하게 하고, 입안도 마르게 한다. 또 기온과 습도가 떨어지면 피부가 건조해진다. 이 같은 조건에서는 입안도 쉽게 마른다.

셋째, 입마름은 구강에 세균증식의 호조건을 만든다. 타액에 의해 씻겨가던 바이러스가 구강에 그대로 머물고, 혐기성 세균이 증식한다. 그 결과 입 냄새가 나게 된다.

넷째, 감기와 부비동염에 잘 걸린다.

추운 날씨는 몸을 움츠러들게 한다. 운동을 적게 하는 겨울에는 면역력이 떨어질 수 있다. 감기, 비염, 부비동염, 후비루 증상이 나타날 가능성이 높아진다. 감기나 부비동염, 비염 등으로 코가 막히면 입으로 숨을 쉬게 된다. 입안의 건조는 구취의 주 원인이다.

다섯째, 잦은 음주를 한다.

겨울에는 송년회, 신년회, 설, 크리스마스 등 기념일이 많다. 회식과 모임에는 술자리가 자연스럽다. 코로나19로 인해 모임이 적지만 다른 계절보다는 많다. 여는 계절보다 음주도 많다. 술을 마실 때는 안주를 많이 섭취한다. 음주와 과식은 위장과 간에 부담을 준다. 입 냄새 유발 요인이 된다.

겨울에 심해지는 목이물감과 구취 대책은 크게 다섯 가지를 생각할 수 있다.

첫째, 운동이다. 추운 날씨로 인해 활동이 적으면 스트레스가 쌓이고, 소화력도 떨어진다. 우울감에도 쉽게 빠진다. 구취를 악화시키는 이 같은 요인들은 운동을 생활화하면 많이 해소된다. 심장기능과 자율신경 조절력이 좋아진다.

둘째, 식단 조절이다. 채소 과일 등 섬유질이 풍부한 식단은 소화력을 증진시킨다. 육식은 단백질 등 필요한 영양분 섭취 정도

에서 그친다. 섬유질 식품은 배변을 원활하게 해 몸 안의 노폐물을 줄여 준다.

셋째, 절주와 절연을 한다. 술과 담배는 구취의 직격탄이다. 술은 커피, 탄산음료와 함께 입안을 산성으로 만든다. 담배는 치아 입안에 니코틴을 침착시켜 고약한 냄새를 내게 한다.

넷째, 상태를 제거한다. 입 냄새의 상당부분은 양치를 깨끗이 하고, 상태를 제거하면 좋아진다. 충치와 치석제거도 필수다. 비강세척도 방법이다.

다섯째, 질병에 의한 구취 근본원인을 치료한다.

구취는 단순한 구강 질환이 아닌 오장육부 중 한두 가지로 오는 경우가 많다. 당뇨, 신장 질환, 간질환, 소화기내과질환 등의 원인별 치료를 해야 한다.

한의학에서는 입 냄새 치료를 인체 장부의 기능에서 찾는다. 몸 안에 쌓인 노폐물과 화(火)가 누락된 체질, 약해진 소화력 등을 정면적으로 끌어올린다. 위열을 내려 역류성식도염을 개선하기도 하며 침샘 분비를 촉진하는 탕약으로 위장을 강화하고, 입마름을 막는다. 특별히 면역력을 높여 장부의 기능을 정상으로 되돌리는 법을 찾는 것이다. 막히고 멎은 부분을 풀어 몸의 신진대사를 원활하게 하면 구취는 물론이고 다른 만성질환도 상당부분 호전을 기대할 수 있다.

사설

전주 완주 통합론

전주 완주 통합은 더 이상 미룰 수 없는 숙원 사업이다. 전주 완주 통합의 당위성은 재론할 필요가 없는 문제다. 전주와 완주는 원래 같은 지역이었다. 모두 원산주로 불리던 곳이다. 전국 17개 시·도 중 광역시가 없는 도는 강원과 전북뿐이다. 전북은 1 광역시, 1도라는 제대로 된 광역경제권을 형성하지 못하고 있다. 국가 예산 등에서 혜택을 받는 이이다. 이 같은 현실을 타개하기 위해서는 전주·완주를 반드시 통합해야 한다. 지난 2013년 전주·완주 통합이 무산됐다. 그러나 당시 청주시와 청원군, 그리고 마산·진해·창원시는 통합에 성공해 청주시, 창원시로 각각 출범했다. 통합된 청주시의 인구는 87만 5000명, 면적은 서울의 1.6배로 커졌다. 올해 예산도 시 단위 중 전국에서 4번째로 눈에 띄게 늘었다. 반면 통합이 무산된 전주·완주는 정체를 가고 있다. 전주 인구는 10년째 거의 제자

리에 머물고 있다. 남원시와 김제시 인구를 추월했던 완주군 인구는 지난해부터 증가세가 확연하게 꺾였다. 전북은 전국 4개 권역의 메가시티에 이름을 올리지 못했다. 전북은 광주·전남과 충청권 메가시티 사이에서 존재감을 드러내지 못하고 있다. 실제로 호남 광역경제권에서 전북의 몫은 언제나 30%에 불과하다. 이는 지역의 규모를 키우지 못하고 지역 혁신의 길을 찾기 위한 노력을 기울이지 한 결과다. 전북이 독립적인 광역경제권을 만들기 위해서 통합은 선택이 아닌 필수다. 전주 완주는 과거 세 번의 통합 과정에서 충분한 논의를 나눴을 것이다. 통합이 무산된 이유도 잘 알고 있다. 통합이 무산된 후 두 지역 모두 무엇이 변했는지 한번 돌아볼 때이다. 전주 완주 통합은 이제 필수가 되었다. 이미 통합된 지역에서 배워야 한다. 통합은 전북 발전의 기회다.

어느 사립학교의 파행

전북 도내 어느 사립학교의 파행 운영이 계속되고 있다. 이 학교는 지난 10월 18일부터 등교길이 막혀 재량 휴업과 원격수업을 반복하고 있다. 토지 분할 뿐만 아니라 교직원들의 임금 10억 여 원을 체불할 정도로 학교 재정은 악화돼 있고, 법적 분쟁도 이어지고 있다. 그런데 이 학교는 이사장 친인척이 곳곳에 포진하고 있다. 마유만 먹으면 학교를 좌우할 수 있는 구조다. 10명으로 구성된 있는 이사회는 이사장과 부인이 내란하 이사로 올라 있다. 부인은 이 학교 교장을 지낸 뒤 지난해 8월부터 상임이사를 맡았다. 학교 행정실장은 이사장 동생의 부인이고 행정실의 직원은 이사장의 아들이다. 이사장의 또 다른 동생의 부인은 행정실장을 지낸 뒤 지금은 교사도 있다. 등교 중단 사태와 관련해 해당 학교는 법원의 가처분 인용으로 전기와 상하수도 연결했고, 등교가 가능해졌다고 밝혔다.

하지만 두 달 넘게 이어진 등교 중단으로 뒤늦게 수업일수를 채워야 하는 학생들은 올 1월 말에야 겨울방학을 할 수밖에 없다. 이 학교는 오대정부터 인근 토지 소유주와 분쟁을 벌여왔다. 학교 진입로 및 일부 시설이 사유지에 위치했던 것이 분쟁의 발단이였다. 학교재단은 그 동안 무단으로 사유지를 통학로 등으로 사용해왔다. 법적 대응으로까지 이어진 분쟁은 지난해 1월 대법원이 토지 소유주의 손을 들어주면서 일단락 됐다. 학교 측은 무단 점유하고 있는 토지를 돌려줘야 했고, 그 과정에서 단전·단수 등이 발생했다. 사유지에 상수도 시설, 전신주 등이 포함됐기 때문이다. 교문 출입로에도 철조망이 설치되면서 등교길도 막혔다. 결국 전라북도교육청은 학습권 보호를 위해 원격수업 지원을 결정했다. 학교 이사장과 교육청은 당장 아이들이 학교를 다닐 수 있도록 사태 해결에 적극 나서기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

‘머머스 퍼레이드’ 참가자의 화려한 분장

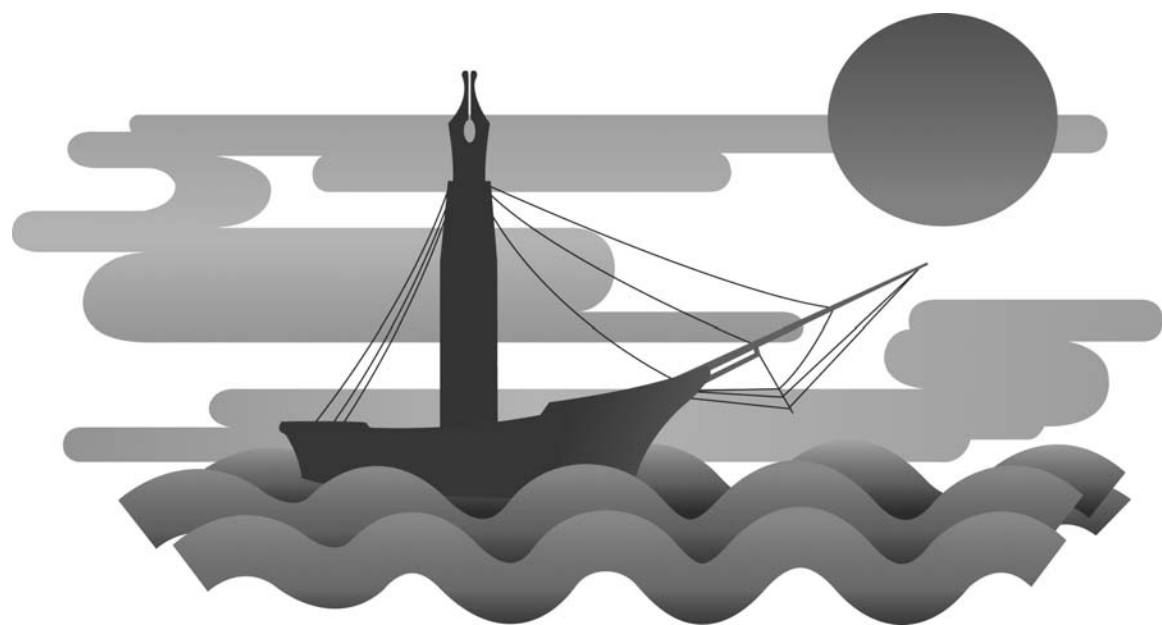


2일(현지시간) 미 펜실베이니아주 필라델피아 시청사 부근에서 새해맞이 전통 ‘머머스 퍼레이드’(Mummers Parade)가 열리고 있다. 100여 년의 전통을 갖고 있는 이 연례 퍼레이드는 1월 1일에 열리나 올해는 비 때문에 하루 연기됐다.

미국의 자산 동결 해제 요구하는 아프간 시위대



2일(현지시간) 아프가니스탄 카불에서 수천 명의 아프간 사람들이 미국의 아프간에 대한 자산 동결에 반대하는 시위를 벌이고 있다. 아프간 경제는 지난해 8월 탈레반이 탈취한 이후 미국과 세계은행, 국제통화기금 등의 해외 자산 동결로 어려움을 겪고 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.