

건강 칼럼

겨울철 피부 가려움·손떨림... 갑상선 문제일까?

겨울철이 다가오면서 노약자나 만성질환자는 면역력 관리에 신경써야 한다. 그런데 면역력이 과다해지는 등 비정상적으로 작용하는 측면과 특히 갑상선 질환 중에도 자가 면역 기능에 문제가 생겨 발생하는 경우에는 특별한 주의가 필요하다.

갑상선은 갑상선호르몬을 분비하여 신체 기관의 기능을 적절히 수준으로 유지하고 신진대사를 조절하는 역할을 한다. 만약 갑상선 기능이 이상이 생겨 갑상선호르몬 분비가 과다해지면 갑상선기능항진증, 분비가 부족해지면 갑상선기능저하증이 나타난다.

이러한 갑상선 질환은 갑상선에 염증이 생기면서 발생할 수 있는데, 흔한 원인 중에 하나가 자가면역질환이다.

갑상선기능저하증의 경우 자가면역질환인 하시모토병으로 인해 갑상선염이 생기는 경우가 많고, 갑상선기능항진증의 경우 자가면역질환의 일종인 그레이브스병이 원인의 90% 이상을 차지한다.



홍지선

연경 서울정문외과 갑상선클리닉 원장

두 원인 질환 모두 자기 몸에 대해 스스로 면역 반응이 일어나서 정상적인 세포를 파괴하는 자가면역질환이다. 이러한 자가면역 질환은 지속적으로 정상적인 갑상선 세포까지 공격하고 망가뜨려 갑상선 기능에 장애를 유발하고 전신적인 증상을 유발한다.

갑상선기능장애 증상들은 일상 중 겪는 과로나 겨울철 감기, 몸살 증상과 유사한 경우가 많아 주의해야 한다. 갑상선기능저하증의 경우 특별한 원인이 없이 몸이 피곤하고, 추위를 잘 타며, 체중이 쉽게 증가하고, 소화기능이 저하되면서 변비가 생기는 증상이 나타날 수 있다.

또한 팔다리가 저리고 수시며, 근육통이 나타나 몸살로 정도도 여기기도 한다.

특히 피부가 가려운 증상이 생길 수 있는데, 겨울철에 흔한 증상이라 방심하기 쉽다. 반대로 갑상선기능항진증의 경우 조금만 움직여도 쉽게 피로해지고, 대사가 왕성해져 땀을 많이 흘리게 된다. 충분히 섭취해도 체중이 감소하고, 가만히 있는데도 맥박이 빨라지곤 한다.

갑상선 기능 이상으로 인한 증상들은 보통 완전히 진행되고, 갑상선 질환으로 의심하기 쉽지 않은 증상들도 있어 스스로 인식하기가 쉽지 않다. 갑상선기능저하증의 경우 혈액순환이 저하

되면서 부종이 생길 수 있는데, 하지에 부종이 발생하면 하지정맥류 증상으로 혼동하기도 한다. 팔다리가 갑자기 많이 난다면 갑상선 기능이 항진되면서 멜라닌 색소를 만드는 멜라노사이트라는 세포의 기능이 떨어지는 것이 원인일 수 있다. 만약 갑자기 이유없이 권목소리가 난다면 갑상선암까지도 의심해봐야 한다.

추위 때문에 여기기 쉬운 손발이 떨리는 증상도 갑상선 문제일 수 있다.

갑상선기능항진증으로 호르몬이 과잉 생산되면서 생리적 작용이 과도해지면서 마그네슘 결핍을 유발하고 몸의 칼륨 농도가 떨어지면서 손떨림 증상이 나타날 수 있다.

겨울철로 이어지는 환절기에는 체온 변화, 활동량 부족 등으로 면역력이 약해지는 시기라서 갑상선 건강도 취약해질 수 있다. 홍지선 원장은 "면역력을 잘 관리하는 것이 필요하며, 평소 건강검진을 하듯이 갑상선 건강에 대한 점검을 정기적으로 시도하는 것이 필요하다."

사설

근로시간 개편안... 과연 현장에서 효과 별까?

4년 전에 주 52시간 근무제가 시작됐다. 평일은 마흔 시간까지, 휴일과 야간엔 추가로 열두 시간까지만 더 일하도록 한 것이다. 이를 조정하는 새로운 노동정책의 밑그림이 나왔다.

지금까지 1주일 단위로 제한하던 연장 근무 시간을 월이나 분기 단위로 더 유연하게 한다는 게 핵심이다. 이 문제는 일하고 쉬는데 직접적인 영향을 미칠 수 있다.

다섯 달 간 정부의 노동시장 개혁안을 논의해 온 미래노동시장연구회는 최종 권고안을 내놓았다. 현행 근로시간 제도를 다양화 요구에 맞게 개방하고 활용의 유연성을 확장하는 방법을 고민해서 제안했다고 한다.

가장 큰 특징은 연장 근로시간의 관리 단위를 현행 1주일에서 월 단위 이상으로 다양화하는 것이다. 1주일에 12시간으로 제한하고 있는 연장근로를 한 달에 82시간으로 확대했다.

더 넓혀 분기 단위라면 월 단

위의 90%인 140시간, 반기 단위는 80%인 250시간, 연 단위는 70%인 440시간으로 제한하는 방안이다. 근로일간에는 11시간 연속 휴식을 부여할 것을 권고했다.

연장근로 시간 관리단위가 확대되면 하루 최대 11.5시간을 일할 수 있다.

이렇게 되면 1주일에 최대 69시간 노력이 가능해진다. 단 이런 방안들은 노사 합의를 거치도록 했다.

또 선택근로제의 정상기간을 전 업종에서 현행 1달에서 3개월로 넓힐 것을 제안했다. 휴일과 야간 근로를 임금이나 휴가로 보상받는 근로시간 저축 계좌제를 도입하는 방안도 제시했다.

호봉제를 직무 및 성과급제로 전환하는 방안도 제시했다. 정부는 이를 토대로 입법 일정을 담은 구체적인 추진 계획을 발표할 계획이다. 문제는 근로시장 현장에서 과연 얼마나 긍정적인 효과를 내느냐 하는 것이다.

초유 사태 맞은 예산협상

새해 예산안을 둘러싼 여야 협상은 여전히 평행선을 달리고 있다. 예산안 협상에 10.29 참사 국정조사까지 발목 잡힌 상황이다. 이런 가운데 유족들은 국회를 찾아 성역 없는 조사를 거듭 촉구했다.

여야 원내대표는 13일 김진표 국회의장 주재로 다시 협상 테이블에 마주 앉았다. 김 의장은 "협상이 결렬돼 민주당 단독으로 수정안을 처리할 경우, 또 추경을 편성할 수밖에 없다"며 여야 합의를 거듭 촉구했다.

김 의장이 제시한 협상 시한도 이를 앞으로 다가왔다. 그러나 여야는 13일 회동에서도 법안세 인하 등 핵심 쟁점에서 이견을 좁히지 못했다.

다음 협의 일정도 정하지 못한 채 헤어졌고, 장외 공방만 가열됐다. 민주당은 정부 여당의 초보자 감에는 수용 불가라면서 합의가 안 되면 민주당 삭감안을 밀어붙이겠다고 압박을 이어갔다. 더불어민주당은 감액 중심 수

정을 만드는 작업에 박차를 가해왔고, 지금은 거의 완성 단계에 있다. 국민의힘은 민주당의 '국민감세' 안이야말로 대중 연합주의, '포퓰리즘'이라며 받아쳤다.

국민의힘은 세금 잔폭 올려놓고 이제 조금 깎아주는 것을 서민감세, 국민감세라고 한다며 비난하고 있다. 국정조사도 예산안 처리 지연으로 함께 미뤄지고 있다.

희생자 유가족 20여 명은 13일 국회를 찾아 조속한 실사를 거듭 촉구했다.

민주당과 정의당, 기본소득당 등 야 3당 국조특위 위원들은 여당의 국정조사 복귀를 촉구하며, 14일부터는 아랑귀리 만이라도 국정조사를 시작한다고 밝혔다.

하지만 국민의힘은 국정조사 합의 당시 선 예산안 처리가 전제조건이었다면서 예산안이 통과되면 참여 여부를 결정하겠다고 맞서고 있다. 올해 새 정부 들어선 이후 어느 하루 편할 날이 없다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

보이스피싱 제대로 알고 대처하자

며칠 전 50대 초반 여성분이 한 손에 핸드폰, 다른 손에는 통장을 들고 보이스피싱을 당한 것 같다며 다급하게 파출소를 방문하여 도와드린 적이 있다. 다행히 금전적 피해는 없었지만 방문 전에는 보이스피싱이라는 것을 알고도 어떻게 해야 하는지를 몰라 무서웠다고 말해 더 안타까웠던 것 같다. 우리는 보이스피싱 예방법은 많이 접하고 관심을 가지지만 보이스피싱을 당한 후의 대처법에 대해서는 잘 알지 못한다. 그래서 보이스피싱을 당했을 경우, 대처요령 및 피해금 환급절차에 대해 알아보자.

금전적 피해가 있는 경우 첫째, 계좌이체하여 피해가 발생한 경우 112신고 또는 송금 은행 전화 후 해당 계좌 자체 거래 정지·차단을 하여야 한다.

이 경우 112신고를 통하면 금융기관 핫라인으로 연결되어 더 빠르게 진행될 수 있다.

둘째, 직접전달 또는 피해를 당한 경우는 곧바로 가까운 지구대나 파출소, 경찰서에 신고하여 신속하게 처리토록 한다.

셋째, 인증번호를 알려준 경우는 휴대폰 대리점 또는 엘세이퍼 홈페이지에서 피해자 명의 휴대폰 개통여부를 확인하고 소액결제 확



손유미

진안경찰서 마이피츠포수소장

인 및 차단을 한다. 금전적 피해가 없는 경우 첫째, 상대방에게 개인정보를 알려준 경우는 118(개인정보침해센터)에 발신번호 거짓표시, 피상사고 신고를 하도록 한다.

둘째, 휴대폰 내 악성앱·원격 제어 앱(TeamViewer 등)을 설치한 경우 '시티즌 코난' 활용하여 삭제해 하도록 한 후 필요 시 서비스센터, 대리점 방문하여 초기화를 하도록 한다.

피해금에 대한 환급 절차는 사건 접수를 한 경찰서에서 사건사고사실확인원을 받아 지급정지를 신청한 은행에 제출하여 피해구제신청서를 작성하면 금융감독원에서 진행한다.

보이스피싱 범죄는 '나와 가족에게 일어날 수 있다'는 마음가짐으로 평소 경각심을 가지고 위에 알려준 대처방안에 주의를 기울여 혹시 모를 상황에서 나와 가족, 주변사람들에게 피해가 발생하지 않도록 주의하자.

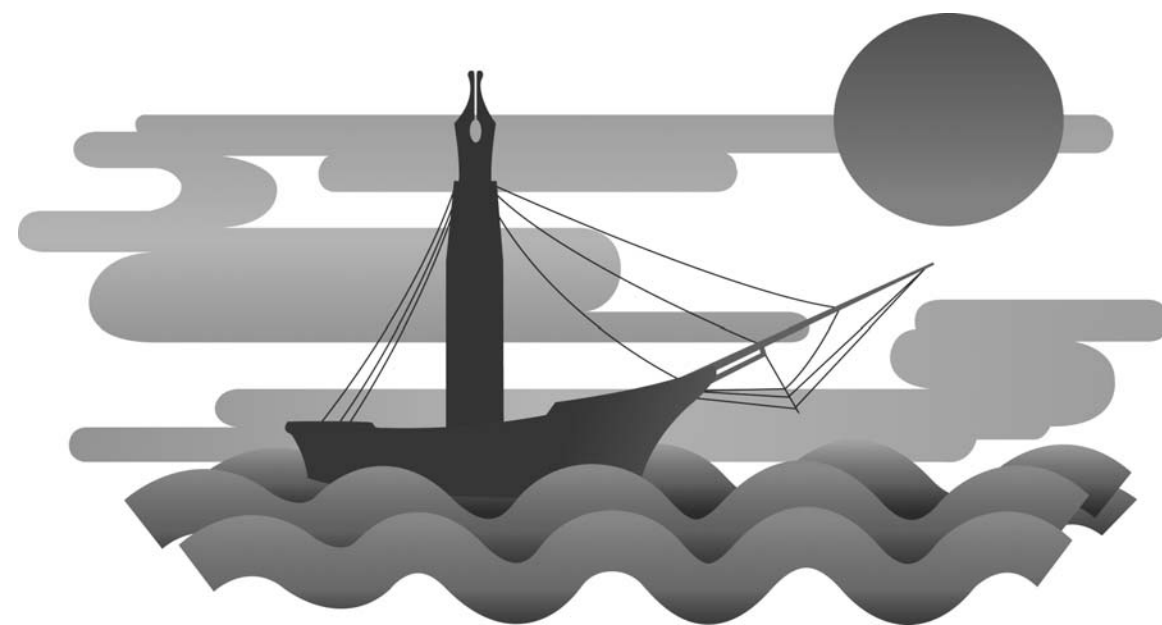
전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com



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