

건강 칼럼

중년 여성, 갑상선 관리 위해 정기적인 검사 받아야

중년 여성이라면 평년기 증후군으로 인해 쉽게 피로감을 느낄 수 있지만, 이는 갑상선 질환의 증상일 수 있어서 제대로 된 검진이 필요하다. 갑상선은 목의 기도 주위를 감싸고 있는 나비넥타이 모양의 기관이며, 갑상선호르몬을 만들어 저장한 뒤 필요한 만큼 혈액 내로 분비한다.



이 경희

가온유외과의원 대표원장

갑상선호르몬은 신진대사를 촉진시켜 필요한 에너지를 공급하는 역할을 하기 때문에 이곳에서 질환이 발생하게 된다면 다른 건강상의 문제들이 생기기 쉽다. 특히나 갑상선 기능성 장애는 여성에게 더 호발하기에 특별한 주의가 필요하다. 갑상선질환은 기능에 문제가 발생하거나 혹은 생긴 경우로 구분될 수 있는데, 우선 기능에 문제가 생기면 갑상선에서 만들어지는 호르몬 양에 이상이 발생한다. 호르몬 양이 정상치보다 적은 경우를 갑상선 기능 저하증, 많

은 경우를 갑상선 기능 항진증이라고 한다. 갑상선 기능 저하증은 체온과 맥박이 떨어져 신진대사에 문제가 생기고 추위를 잘 느끼며 식사량이 줄어드는 등 체중이 증가한다. 무기력감을 느끼거나 머리카락이 생기를 잃고 푸석하게 변하기도 한다. 갑상선 기능 항진증은 호르몬 수치가 넘치다 보니 대사 작용이 빨라져 체중이 급속하게 감소하며 열이 많이지고 땀도 많이 흘린다. 수치 조절 등 적절한 치료가

제때 이루어지지 않을 시 부정맥이나 안구돌출 등 심각한 합병증을 유발 나타날 수 있어 주의가 필요하다. 혹은 생긴 경우는 갑상선 결절 또는 갑상선 암일 가능성이 있어 기능 이상보다 더욱 유의해야 하는데, 갑상선 결절은 중년 여성에게서 많이 나타나는 일종의 혹으로 그 사이즈가 크면 음식물이나 침을 삼킬 때 이물감과 불편함을 느낄 수 있으며 최악의 경우 갑상선 암으로 발전할 수 있으므로 면밀하게 관찰하여 치료를 받아야 한다. 악성

종양인 암이 아닌 단순 결절의 경우에는 국소마취만 진행하고 갑상선 고주파 절제술을 통해 제거할 수 있다. 평상시 목에 이상한 혹이 만져진다면 갑상선 결절이나 갑상선 암일 수 있기 때문에 빠르게 의료기관의 도움을 받아보는 것을 권장한다. 특히나 갑상선 암은 초기에 뚜렷한 증상이 없기 때문에 평소 더 신경을 쓰는 것이 좋다. 저하증, 항진증, 결절, 암 등 각종 갑상선 질환은 증상이 나오기 전에 정기적인 검진으로 예방하는 것이 필수적인데, 특히 가족력이 있거나 목에 혹이 만져진다면 갑상선 초음파 검진을 받아 봐야 한다. 갑상선 초음파 검사 외에도 세포, 조직검사, 방사성 요오드 갑상선 스캔, 자가항체, 기능 검사 등을 실시해볼 수 있으며, 이는 임상 경험이 풍부한 의사와 상담을 거쳐 진행하는 것이 바람직하다

사설

반도체 약화에 수출 6개월 감소

격정스러운 수출 부진이 계속되고 있다. 여섯 달 연속으로 수출 감소세가 이어지고 있다. 그래서 수출과 수입을 비교하는 무역수지도 1년 넘게, 13개월째 적자를 기록했다. 반도체 수출이 많이 줄었고 지역으로 보면 중국으로 가는 수출이 문제다. 지난 3월 수입은 원유 등 에너지 가격이 내리며 6.4% 감소했다. 하지만 수출이 여섯 달 연속 뒷걸음질 치며 13.6%나 줄었다. 그 결과 무역수지는 마이너스 40억 2천만 달러, 적자 행진이 13개월째 계속됐다. 전 세계적으로 경기가 꺾이면서 15개 주요 품목 가운데 자동차와 2차 전지를 빼곤 모두 수출이 감소했다. 그 중에서도 1위 수출품인 반도체 수출이 30% 넘게 감소한 영향이 가장 크다. 주력인 1월 반도체는 코로나19가 한창일 때 많이 팔린 뒤 재고가 소진되지 않으면서 가격이 계속 하락하고 있다.

나라별로 보면 미국 수출은 선방했지만 베트남 등 동남아 수출은 여섯 달 연속 감소했다. 특히 최대 시장인 중국 수출은 벌써 열 달째 마이너스인데 지난달 감소폭이 더 커졌다. 우리 반도체 수출의 40% 수준이 중국으로 나간다. 중국 시장이 얼마나 빨리 회복되는가에 따라서 우리나라의 대중 수출이 결정된다. 우리나라 반도체 수출 회복시기를 결정지을 수 있을 것 같다. 정부는 다만 올 들어 무역수지 적자 폭이 조금씩 줄고 있어 개선되는 모습이 보인다고 평가다. 중국의 리오프닝(경제 활동 재개) 효과가 본격화되고 반도체 업황 개선에 기대하고 있다. 그렇게 되면 하반기부터는 수출이 점차 좋아질 것으로 전망하고 있다. 하지만 중국 경제가 식품과 화장품 등 소비 위주로 살아나면 우리 수출이 크게 나아지지 않을 거란 전망도 있다.

전북 농산물 건강식품으로 변신

전북 도내 일부 농산물의 부산물이 건강식품으로 변신하고 있어 관심을 모으고 있다. 깨와 땅콩에서 기름을 짜낸 뒤 남는 찌꺼기는 극히 일부만 비료 등으로 쓰일 뿐 대부분 버려지고 있다. 최근 찌꺼기에 다량의 단백질과 기능성 성분이 확인돼 건강식품으로 활용하는 길이 열렸다. 참깨와 들깨 기름을 전문으로 생산하는 어느 농업회사는 기름을 짜낸 뒤 폐기되는 찌꺼기의 활용 방안을 고민하다 각질 제거제 같은 제품을 추가로 만들고 있다. 이 회사는 자연주의 화장품이나 가공식품으로 개발을 하고 있다. 참깨나 들깨, 그리고 땅콩 같은 유지작물들은 기름을 짜고 나면 대부분 쓰임새를 찾기 힘들다. 비료나 뉘시용 및 밥으로 활용하는 게 고작이었다. 그러나 찌꺼기들에서 단백질과 기능성 성분이 포함된 사실이 확인됐다. 참깨와 들깨 찌꺼기에 있는 식물성 단백질 함

량은 평균 50% 이상, 땅콩은 60%를 웃돈다. 참깨 찌꺼기에는 항산화와 항염증, 간 기능 개선에 도움이 주는 수용성 리그난, 들깨 찌꺼기에는 차매와 고혈압 예방 효과가 있는 로즈마린산, 루테올린과 아피제닌 등이 풍부했다. 땅콩 찌꺼기에는 수용성 펩타이드와 아미노산이 많았다. 최근 늘고 있는 단백질 위주의 건강 식단과 간편식 수요에 맞춰 여러 대체 식품 원료로 활용할 수 있어 농가 소득 증대는 물론 가공 산업 활성화에 도움이 기대된다. 농촌진흥청은 "이러한 부산물을 활용해 그래놀라, 단백질바, 식물성 우유와 같은 건강식품을, 제빵·식품화할 수 있다"고 말한다. 농촌진흥청은 유지작물 찌꺼기에 아직 밝혀지지 못한 영양 성분들이 더 있을 것으로 보고 있다. 조사를 이어간 뒤, 연구를 통해 가공에 적합한 품종을 농가에 보급할 계획이다.

독자재언

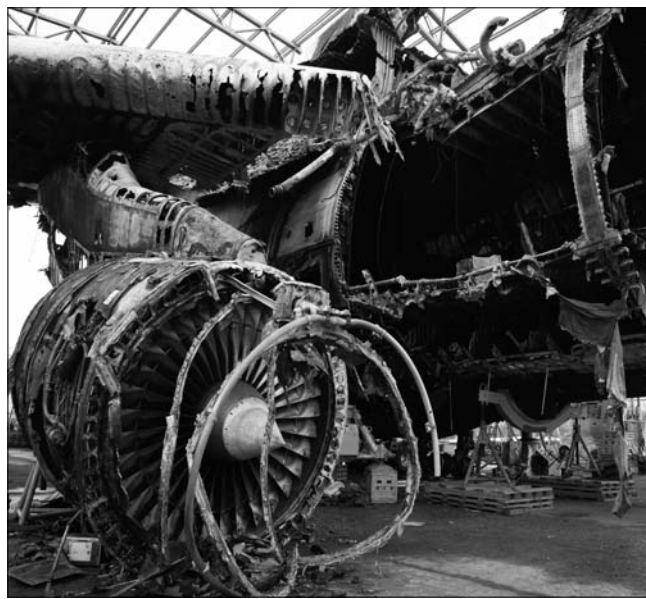
노인 교통사고 배려와 주의 필요

새책이 나오고 바뀔 때 따듯해지는 봄철, 봄꽃을 즐기려는 나들이객이 많아지고 농촌은 농번기 준비로 바빠지면서 농기계들의 도로 운행이 잦아지고 갓길 보행, 무단횡단으로 인한 교통사고 발생이 증가하고 있다. 대부분 농촌지역은 도로여건과 교통시설이 열악하고 운전자와 보행자의 교통법규 준수의식 미흡 등 여러 가지 이유로 매년 수많은 교통사고가 발생하고 있고, 이로 인해 귀중한 생명과 재산 피해가 야기되고 있는데 특히 노인들의 교통사고가 해마다 증가하고 있어 사회적 예방대책이 절실히 필요한 때이다. 봄철에는 농촌에 거주하는 노인들이 교통사고 피해를 많이 당하고 있는데 이는 노인의 특성을 잘 모르는 운전자들에게도 문제가 있다. 특히 시골길이나 지방도로에서 연

세가 지긋한 노인이 승차 중인 버스 앞·뒤에서 별 생각없이 갑자기 도로를 가로질러 무단횡단하는 경우가 빈번하고 노인은 본래 신체적으로 상황에 대한 대처능력이 현저히 떨어져 이에 대한 차량 운전자들의 각별한 주의가 요구된다. 가정에서는 노인들의 야간 외출을 가급적 자제시키고 외출할 때는 흰색 계통의 밝은 옷 착용, 갓길 통행, 횡단보도 이용, 무단횡단 금지 등 제반 교통법규를 반드시 준수하도록 지속적인 당부와 관심이 필요하다. 특히 봄철은 노인 교통사고가 가장 많이 발생하는 시기이므로 운전자들의 사고 예방을 위한 세심한 주의가 필요하며 남을 배려하는 양보 운전이말로 노인 교통사고를 예방하는 지름길임을 명심해야 할 것이다. 허만옥 고창경찰서 교통관리계 경감

사진으로 보는 지구촌 소식

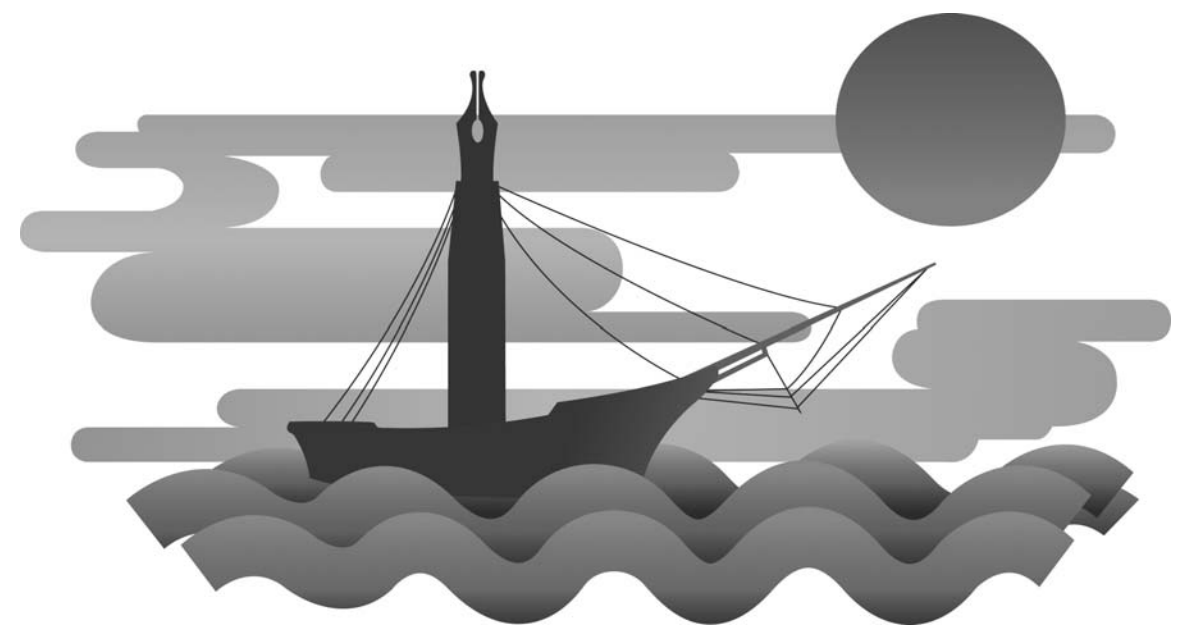
골격만 남은 우크라이나 세계 최대 화물기 An-225



지난 1일(현지시간) 우크라이나 키이우 외곽 호스토멜의 안토노프 공항에 지난해 러시아의 공습으로 파괴된 세계 최대의 화물기 안토노프 225(An-225) '므리야'의 잔해가 보인다. 우크라이나가 An-225의 복원 작업을 본격화하면서 그 필요성을 놓고 논란이 일고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 063-288-9700



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.