

건강 칼럼

변비, 그 은밀한 고통

변비는 일반인에게 흔하게 나타나는 위장관 증상이다.

서양에서는 주로 횡수를 기준으로 진단하는데, 배변이 3-4일에 한 번 미만으로 나타나는 것을 변비로 정의한다. 그 외의 진단 기준으로는 장 내용물이 딱딱하다.

배변 시 통증 및 배변 후 시원함을 느끼지 못하는 것 등이 있다.

2013년 한국궤림의 조사에 따르면, 변비의 유병률은 남성은 16.6%, 여성은 무려 33.7%에 이르는 것으로 나타났다. 대한민국 여성 세 명 중 한 명은 변비 증상이 있는 셈이다.

변비는 과거 서양에서 유병률이 높은 것으로 나타났으나, 점차 서구화되는 식습관의 변화와 스트레스, 운동량 부족으로 인한 장운동의 소실 등이 원인이 되어 국내에서도 유병률이 점차 증가하고 있는 추세이다.

또한 마약성 진통제를 복용하

는 암 환자나 뇌졸중 후 침상 안정을 취해야 하는 환자 등, 다른 질병으로 인해 2차적으로 변비가 생기는 경우도 많다.

일반적인 변비 증상은, 2차성 변비 모두 한방 치료를 통해 유의미한 치료 효과를 얻을 수 있다. 가장 일반적으로 사용되는 한방 치료 방법은 한약이다. 변비 치료에 있어 한약의 안정성과 효과는 널리 알려져 있으며, 그 형태를 변형한 생약도 약국에서 다양하게 판매되고 있다.

대표적인 한약재인 마자인(麻

子仁)은 장 운동운동이 약하거나 장내 수분이 부족한 경우 적합한 약재로, 노인성 변비에 자주 사용된다.

질경이의 씨앗인 차전자(車前子)의 껍질, 차전자피는 식이섬유가 매우 풍부하며, 대변의 부피를 팽창시켜 변비에 도움이 된다.

요즘은 건강기능식품 또는 생약의 형태로 시중에서도 쉽게 찾아볼 수 있다.

약침 치료도 유효하다. 내장 평활근의 기능을 활성화하는 기능을 가진 한약재 홍화(紅花)가

포함된 약침을 복부의 천추(天樞)혈, 대거(大巨)혈 등의 혈자리에 주사하는 약침 치료는 배변 횡수 대변의 굳기 등 변비 증상 개선에 도움이 된다.

한방의 수기 치료인 추나 치료는 저하된 장운동을 활성화하고 대변의 소장 및 대장 통과 시간을 단축하는 효과가 있다. 흔히 사용되는 자극성 완화약물인 센나, 위장관 운동 촉진제인 Mosapride보다 더 우수한 효과가 입증된 연구 결과도 있다.

변비는 환자가 스스로 자가 진단하는 비율이 매우 높은 증상 중 하나이다.

단약 처방받지 않은 변비약을 장기간 습관적으로 복용하거나, 1주일 이상 자극성 변비약을 사용하면 문제가 커질 수 있다.

특히 요즘 다이어트를 하는 여성들이 변비약을 사해제로 남용하기도 해, 주의가 필요한 실정이다. 정확한 진단과 치료를 위해 가까운 의료기관을 찾기를 권장한다.



송 예 은

습주는한의원 의정부점 진료원장

기고문

진안 용담다목적댐, 이번 장마에 효자 노릇 '톡톡'

정치(政治)에서 다스릴 치(治)는 근본적으로 물관리를 의미한다. 비가 오면 산을 따라 내리는 물을 가둠에 저장하고, 홍수에는 물길을 조절한다는 의미였다고 하는데, 그리고 보면, 예로부터 정치란 물을 잘 관리한다는 의미에서, 그 뜻이 모든 것(國家)을 잘 다스린다는 개념으로 확대된 것이라 할 수 있다.

고대 중국의 태평성대인 요순시대에 우(禹)라는 관료는 황하강의 홍수를 성공적으로 다스린 공로를 인정받아 순임금으로부터 왕위를 계승받아 우왕이 될 정도로 물관리는 대단히 중요하였다.

180만 전라북도민의 생활용수를 책임지고 있는 용담댐은 1만2000여명 진안군민들의 고향 없는 아

픔을 겪으며, 2001년도에 준공한 전국 5번째 규모의 대규모 다목적 댐이다.

용담댐은 지난 20여년간 극한 가뭄을 겪으면서도 전라북도 단 한번의 제한급수 없이 안정적인 물공급을 하였지만, 2020년도 전례 없는 홍수가 발생하였을 때, 댐하류지역의 지천에서 들어오는 홍수량과 댐방류량이 함께 더해져 진안, 금산, 무주, 영동, 옥천 등 일부 지역에서는 큰 홍수피해가 발생한 적이 있었다.

이후, 용담댐은 강우예측 및 경보시스템 고도화, 기관간 협력대응체계 개선 등 홍수 대응 시스템을 재정비하고, 홍수에 대비한 상한수위(홍수기전 최고수위)를 설정하여 홍수조절용량을 확대하는



김 세 언

한국수자원공사 용담댐지사장

등 다각적인 조치를 취하였다.

이번 장마는 기후변화로 인한 엘니노의 영향이 클 것이라는 과학자들의 예측이 빗나가지 않았으며, 기폭적인 호우로 금강 하류지역에 큰 인명 및 재산피해를 안기며 전국민에게 슬픔을 주었다. 역시 금강 최상류에 있는 용담댐 유역에서도 준공 이후 20여간홍수기(6.21~9.20) 강우량 중 현재 1위(772mm)를 기록하는 폭우가 내렸다.

용담댐은 이번 집중호우(7.14

~7.18, 400mm)시 최대 유입량이 초당 약 2,400톤에 달할 때 초당 약 30톤만을 방류(99% 조절율)하였고, 댐하류 하천에 홍수가 지나가고 수위가 떨어진 시기에 초당 약 400톤으로 방류량을 최소화하였다.

결과적으로 짧은 기간 동안 전체 유입량의 약 80%를 댐에서 저장하고 약 20%만을 방류하는 등 과학적인 물관리를 통해 댐하류 지역(진안, 금산, 무주, 영동)의 홍수피해를 완벽하게 방지할 수 있었으며, 대청댐으로 흘러가는 홍수량(약 2억톤)을 줄여 대청댐의 홍수 부하를 낮춤으로써 금강 하류의 홍수피해를 경감시키는 효과까지 얻을 수 있었다.

용담댐은 건설 당시 진안군의 격한 반대속에서 만들어졌다. 하지만 이제는 전라북도의 이수(용수공급)와 금강의 치수(홍수방지)를 담당하는 효자노릇을 톡톡히 하고 있다. 진안군 관내에 위치한 용담 댐이 앞으로 계속 국민의 생명과 재산을 지키는 일선에 있기를 바란다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사설

사단법인 어울림의 여름나기 봉사

해마다 여름철이면 지역사회에 희망과 사랑 나눔을 실천하는 어는 자원봉사기관이 귀감(龜鑑)이 되고 있다. 전주시 완산구 평화동 소재 사단법인 어울림은 '건강한 여름나기 삼계탕 나눔 봉사'를 해마다 실시하고 있다.

올해도 변함없이 행사를 이어갔다. 지난 20일 평화동 확산 종합사회복지관 지역 주민의 지친 심신을 위로하고 어르신과 지역공동체 간 유대관계를 다지기 위해 삼계탕 나눔 봉사 활동을 했다.

행사에는 어르신과 장애인 그리고 공동체 회원과 봉사회원 등 6백여 명이 참여했다. 이날 행사는 모든 회원과 자원봉사자가 한마음이 되어 화비와 기금 등을 알뜰히 아끼고 모은 돈으로 준비했다.

앞서 19일에는 관내 경로당에 삼계탕을 직접 배달했다. 오래 전 '어울림'은 코요동 그린타운1차아파트 경로당에서 관내 독거노인과 아파트 어르신 등

지역 주민 400여 명을 대상으로 '두더위를 이기는 삼계탕 나눔' 행사를 실시한 바 있다.

사단법인 어울림은 "노인복지 증진과 경로효친 사상 함양"을 목적으로 2010년에 설립되어 현재 100여 명의 회원으로 구성되어 있다. 매년 경로잔치는 물론 요양원 등을 방문하여 이·미용봉사, 목욕, 생일 케이크 전달 등의 자원봉사를 하고 있다.

어려운 이웃에게는 직접 찾아가 빨래와 청소, 김장 김치 전달, 연탄 지원 등의 봉사 활동을 펼치고 있다. 김종만 이사장은 "매년 회원들의 적극적인 관심과 참여로 사랑과 정성이 담긴 나눔 행사가 이뤄지고 있다"고 말했다.

정성과 사랑으로 준비한 삼계탕 나눔 봉사가 어르신들의 건강 활력소가 되어 여름을 건강하게 나기를 바란다. 특히 주민들과의 화합과 소통의 길을 열어갈 수 있는 기회가 되기를 기대한다.

전주 시민의 파크 골프장

최근 전주 마전교 천변에서 전주파크골프장 개장식이 열렸다. 규모가 두 배로 늘어난 전주 마전교 파크골프장이 새 단장을 마치고 문을 열은 것이다.

이번에 새로 단장한 골프장은 기존 9개 홀에 추가로 9개 홀의 잔디구장을 확충했다.

그 동안에도 마전교 파크골프장은 전주 시민에게 휴식과 즐거움을 선사해 왔다. 골프장 뿐 아니라 삼천 둔치에는 여가·힐링 공간이 마련됐다. 그 밖에 남천교와 전주시자원봉사센터 인근, 마전교, 홍산교 인근 등 4개소에는 꽃밭을 조성해 시민들에게 계절감을 선사하기도 했다.

갈수록 도심 속에서 생활체육을 즐기는 시민들이 갈수록 늘고 있다. 특히 파크 골프장은 지역사회의 문화와 체육을 형성하는 데 큰 역할을 한다는 평가다.

이런 상황에서 전주천과 삼천을 시민들이 언제나 걸고 즐길 수 있는 친수공간으로 만들자

는 여론이 많다.

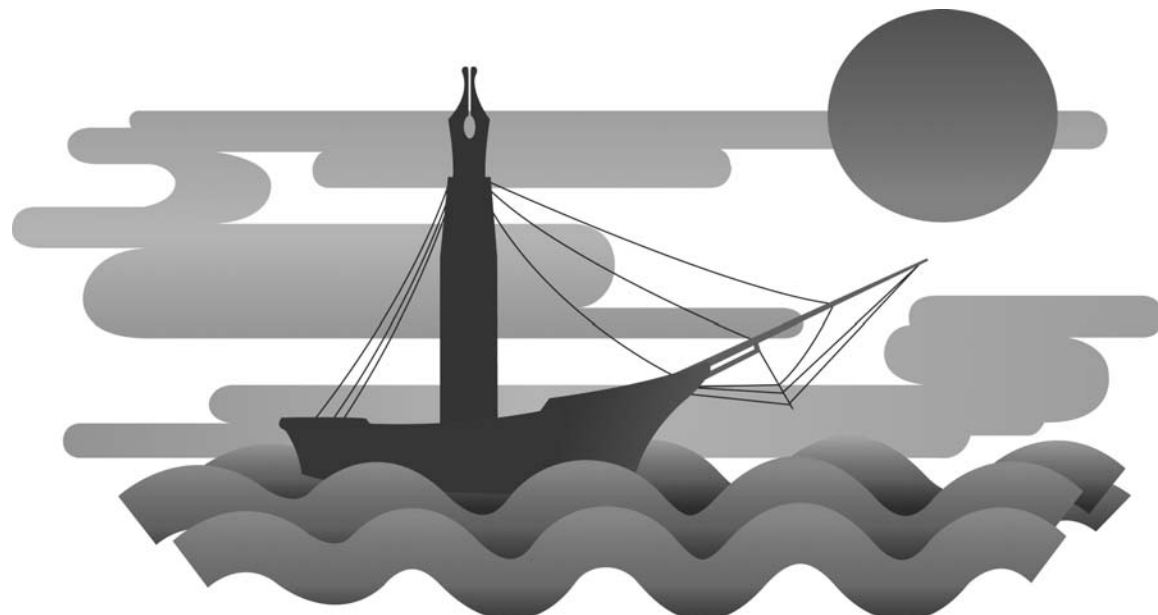
파크골프장을 비롯한 생활체육 공간을 추가 조성하고, 시민 편의 시설을 대거 확충하라는 주문이다.

한편 전주시는 시민들이 휴식과 여가를 누릴 수 있는 파크골프장 2곳을 추가 조성하기로 했다. 2024년까지 덕진구 화전동 삼례교 하부에 시민들이 자유롭게 이용할 수 있는 18홀(2만8000㎡) 규모의 은교골 파크골프장을 조성한다.

덕진구 화전동 단정강 철교 밑 인근에는 9홀(1만7천㎡) 규모의 내비포폴장도 만든다. 도심 하천을 아름답게 조성, 시민들에게는 자연과 함께 할 수 있는 여가 공간을 제공한다는 계획이다.

전주시는 전주천과 삼천의 환경 개선·정비에 적극 나서기 바란다. 하천을 아름답게 가꾸고, 시민들에게 안전하고 쾌적한 환경을 제공하기 위해서는 공중화장실 설치 및 계절 꽃밭 조성 사업 등도 지속적으로 추진해야 할 것이다.

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 · 노력중심 · 지역중심

전주매일