

건강 칼럼

“만성 소화불량, 치료하면 낫습니다”

무더운 날씨가 한풀 꺾인 기세다. 병·의원에서 일하면서 흥미로운 점은, 시기별로 비슷한 증상을 호소하며 나타나는 환자들이 많다는 점이다. 여름철에는 식중독을 비롯한 소화불량 환자들이 많다.

그런데 만성 소화불량 환자의 이야기를 들어보면, 대개 하시는 말들이 비슷하다는 점을 알 수 있다. 복부와 손발은 늘 차갑고, 식사량도 많지 않으며, 복부 압진시 통증이 나타난다. 소화제를 달고 사는 것은 일상이요, 시중에서 구할 수 있는 것은 다 섭렵해서 본인에게 잘 듣는 것이 무엇인지까지 알고 있을 뻔더라, 한의사가 몇 마디 꺼내기도 전에 ‘저는 원래 그래요’라며 치료에 대한 낯은 기대감을 내비치기도 한다.

하지만 막상 한방 치료를 시행하면, 소화불량 증상은 생각보다 빠르게 호전된다. 짧으면 1

주일, 길면 1-2개월만에 처음 증상의 50프로 이상 경감되는 경우가 많다. 원인을 알 수 없는 기능성 소화불량, 혹은 이미 위염, 역류성 식도염, 과민성 장 증후군 등 양의학적 진단을 받은 상황에서도 한방 치료는 증상을 빠르게 개선시키는 편이다.

어떤 질환이든지 마찬가지로, 같은 소화불량이라도 복통의 부위, 원인이 되는 음식, 식습관, 스트레스, 기저질환 등 증상, 발병 요인을 면밀하게 살

펴 보아야 한다. 달리 시행할만한 검사가 많지 않기에, 환자와의 대화가 특히 더 중요하다.

한의학에서는 소화불량을 현대의 스트레스, 긴장에 대응하는 기체(氣滯)형, 몸이 차가워서 발생하는 허한(虛寒)형, 소화액 등의 불질이 부족한 음허(陰虛)형, 내장 평활근이 늘어진 중기하함(中氣下陷)형 등으로 분류한다.

이러한 분류에 따라 한약을 복용하며, 체질별 처방이 더 적합한 경우 체질한약을 복용하기도

한다. 소화불량은 침치료에 대한 반응도 빠른 편이다. 한약, 침, 부항 치료를 함께 받는 것을 권장한다. 또한 소화불량 발생 원인을 제거하기 위한 생활 습관 교정도 당연히 병행해야 할 것이다.

휴대폰으로 몇 번 클릭만 하면 건강에 대한 지식을 쉽고 간편하게 얻을 수 있는 정보의 시대에 살고 있다. 하지만 그와 동시에, 오래 된 증상을 관촬을 것이라 여기는 안일함, 치료되지 않을 것이라 스스로 판단하는 자가 진단 등은 경계해야 한다.

특히 소화 불량의 경우 방치하면 2차적인 중증 질환으로 나아갈 수 있으며, 다른 질환의 징후인 경우 스스로는 이를 알기 어렵다. 소화불량이 있다면, 더 늦기 전에 가까운 한의원을 방문하여 전문가의 소견을 들어보는 것은 어떨까.



송 예 은

습주논의원 의정부점 진료원장

사설

더 커지는 지방 소멸 위기

지방소멸은 나라의 존립을 위협하는 일이다. 중앙정부가 나서서 인구감소지역 지원 특별법을 만들고 지방소멸대응기금을 운용하는 등 대책을 마련하는 이유다.

그런데도 관련 지표는 계속 나빠지고 있고, 지역의 위기의식은 더 커지고 있다. 지방소멸을 막기 위해서는 지역에 더 많은 자율성과 권한이 필요하다는 지적이다. 지방소멸대응기금은 인구감소지역과 관심 지역에 중앙정부가 해마다 1조 원씩 10년을 지원하는 사업이다. 올해 전라북도와 전북 11개 시,군에도 1천 1백17억 원이 배정됐다.

문제는 인구 감소와 지방 소멸 속도를 늦추는데 진짜 필요한 사업보다는 건물 짓기 같은 단기적인 보여주기식 사업이 대부분이다. 국고보조금 사업처럼 중앙정부가 정한 기준에 맞춰 심사와 평가를 하기 때문에, 여전히 중앙정부 입맛에 맞는 사업을 계획할 수밖에 없다.

지방소멸대응기금 사업이 심의와 여러 가지 평가를 통해서 하기 때문에 자율성이 없다. 지방에서 필요한 사업들을 발굴했다면 그걸 자율적으로 쓸 수 있도록 해야 한다. 올해 전라북도 예산은 9조 8천억 원 남짓이다.

하지만 지방세 등 자체 수입으로 충당하는 비율, 재정자립도는 25퍼센트가 채 안 된다. 나머지 4분의 3은 중앙정부가 나눠주는 지방교부세와 보조금 등으로 충당한다.

전라북도가 쓸 곳을 정하고 집행할 수 있는 재원 비율, 재정자립도도 40퍼센트를 겨우 넘는다.

전라북도 예산의 60퍼센트는 사실상 중앙정부가 쓸 곳을 정한다. 전주, 군산, 익산, 완주를 제외하면 한 해 예산의 90퍼센트 정도를 중앙정부에 의존한다. 중앙정부 눈치를 볼 수밖에 없다. 사업의 틀을 정해놓고 그 틀에서 주기 때문에 지방정부는 사업만 따오는 방식이다.

문선명 총재 천주성화 11주년

문선명 총재 천주성화 11주년 기념식이 지난 9월 1일 경기도 가평 HJ천주천보수련원에서 가정연합 목회자 및 신도들 2,000여 명이 참석한 가운데 개최됐다.

이 자리는 세계평화를 위해 일평생 살아온 문선명·한화자 총재의 생애와 업적을 기리고 남북통일을 결의하는 새 출발의 장이 됐다. 가정연합에서는 죽음을 일컬어 성화(聖和)라고 한다.

문선명 총재는 종교 대화합의 길에 일생을 헌신했고 인류를 평화와 사랑으로 이끌었다. 종교의 반목과 갈등을 청산하고 중동 평화 운동을 위해 태러가 난무하는 팔레스타인 지역에 들어가는 것을 주저하지 않았다.

소련 고르바초프를 만나 공산주의 종언을 담당하게 되쳐 상생의 길을 제시하기도 했다. 북한에 들어가 김일성 주체사상으로는 남북한을 통일할 수 없다며 하나님주의를 거침없이

외쳤다. 1920년 1월 6일(음) 평안북도 정주에서 태어난 문선명 총재는 2012년 9월 3일 성화했다. 성화식은 13일장으로 치러졌으며, 세계 각국에서 25만 명의 참배객이 빈소를 찾았다.

북한 김정은 국무위원장은 한화자 총재와 유가족에게 조전을 보내고 문선명 총재에게 ‘조국통일상’을 수여했다. 이듬해인 2013년과 2015년 성화일에도 김정은 위원장의 직함인 ‘국방위원회 제1위원장’ 명의의 조전을 보냈다.

지난해 문선명 총재 천주성화 10주년을 맞아 북한의 조선아시아태평양평화위원회 이름으로 유가족에게 조전과 조화를 보내와 눈길을 끌기도 했다.

전 세계 194개국 가정연합의 모든 축복 가정과 식구들은 문선명 총재의 심정을 상속받고 그분의 생애를 기억하고 추모한다. 그가 보여준 효정과 충절의 빛이 온 세계에 영광의 빛으로 안착되기를 기원한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

테레사 수녀 선종 26주기 맞는 사랑의 선교회



미더 테레사 선종 26주기인 5일(현지시간) 인도 콜카타의 테레사 수녀가 설립한 사랑의 선교회 내 테레사 수녀 무덤 앞에서 수녀들이 기도하고 있다. 테레사 수녀는 1997년 87세의 나이로 선종했으며 1979년 노벨 평화상을 받았다. 교황청은 2016년 3월 테레사 수녀를 성인으로 추대했다.

노동절, 의료 관련 시위하는 美 의료 종사자들



4일(현지시간) 미 캘리포니아주 로스앤젤레스(LA)의 LA 메디컬센터 밖에서 일선 의료 종사자들이 증가하는 환자 치료 위기에 대한 관심을 촉구하는 시위를 벌이고 있다. 미국은 9월 첫째 주 월요일이 노동절로 공휴일이다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

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 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**