

건강 칼럼

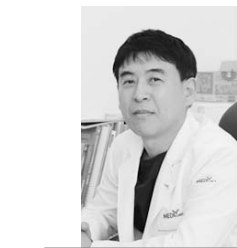
환절기 성대결절 주의보

요즘과 같이 일교차가 큰 환절기에는 성대결절로 병원을 찾는 환자들이 늘어난다. 특히 목소리 사용이 잦은 직업군인 텔레마케터, 교사, 가수들은 성대가 건조해지고 상처가 나면서 염증이 생기기 쉽다. 반복적인 염증은 기관지 질환과 목소리 변형을 유발할 수 있는 만큼 꾸준한 관리하는 것이 필요하다.

▲성대결절에 노출된 사람들 성대결절은 지속적으로 목소리를 사용하거나 무리한 발성을 하면 생기는 질환으로, 텔레마케터 뿐 아니라 가수나 교사 등의 직업을 가진 사람에게서 많이 나타난다. 주된 증상은 쉰 목소리로 긴장성의 거친 소리가 나는 경우가 많다. 환자의 대부분에서 성대를 강하게 접촉하는 현상이 나타나며, 말을 매우 빠르게 하는 특징이 있다.

목으로 소리를 장기간 내다보면 목 근육 경직은 물론 성대에도 부리가 갈 수 있다. 따라서 성대를 보호하기 위해서는 목소리를 낼 때 배에 힘을 주고 목에 힘을 빼는 등 올바른 발성 방법이 필요하다. 장기적으로 배에 힘을 주고 발성하는 연습을 꾸준히 하는 것이 좋다.

▲성대를 보호해주는 식습관 알코올과 카페인 성분은 목을 건조하게 하고 이뇨작용으로 체내의 수분을 배출시킨다. 커피 뿐 아니라 홍차나 허브차 등에도 카페인이 있



최영득  
건강 전북지부 건강증진의원장

기 때문에 평소 마시는 차의 성분을 확인하고 마시는 것이 좋다. 그렇다하면 기관지 염증 예방에 좋은 식재료는 어떤 것들이 있을까?

△배추 기관지에 염증이 생기면 기관지 점막에서 분비물이 증가돼 가래가 많이 생기게 된다. 배에 풍부한 루테올린과 안토크라신 성분은 항염증 효과가 있어 가래를 줄이는 데 도움이 된다. 한의학적으로는 폐의 열을 내리고 기관지를 원활하게 하는 진액 생성을 돕는 역할도 있다. 또 배의 과육에는 피로 회복을 돕는 유기산과 비타민, 아미노산이 풍부하고 껍질에는 플라보노이드와 폴리페놀 등 항산화 성분이 들어 있어 면역력을 높여 염증을 예방하는 효과도 있다.

△도라지 사포닌 성분이 기관지를 촉촉하게 하는 점액인 뮤신의 양을 증가시켜

기관지 내벽을 보호하고 염증을 예방하는 효과가 있다. 연구 결과에 따르면 도라지는 껍질에 영양성분이 풍부하기 때문에 껍질 채 먹는 것이 좋다. 깨끗이 씻어 생으로 먹어도 되고 물 600ml에 말린 도라지 100g을 넣고 끓여 차로 마셔도 효과가 있다.

△모과 초초강목에 모과는 '담을 삭히고 가래를 멎게 해준다.'고 적혀있을 정도로 가래 증상 완화에 도움이 된다. 모과에 함유된 사과산과 주석산, 구연산 등의 유기산은 침이나 담즙, 체액 등의 소화효소 분비를 촉진해 식욕을 올리고 항균작용을 하며 신진대사를 원활하게 해 면역력을 높여준다.

▲성대를 보호하는 생활습관 우리 몸에서 목소리를 내는 데 가장 중요한 기능을 하는 곳이 성대다. 성대는 남성은 보통 1초에

120~150번, 여성은 200~500번 진동하면서 소리를 낸다. 성대는 보통 말을 많이 하거나 소리를 지를 때 피로감을 느끼고 건조한 환경에서 성대 접착에 이상이 생기면 목소리에 변화가 온다. 따라서 자기 전 성대 근육을 풀어주고 늘 건조하지 않은 환경을 유지시켜주는 게 중요하다.

귀가 후 목조에 따뜻한 물을 받아 목욕을 하는 것도 좋은 습관이다. 목욕을 하며 발생하는 수증기는 기관지를 촉촉하게 해주고, 따뜻한 물에 몸을 담그는 것은 피로 회복에도 도움이 된다. 다만, 목욕 후에 욕실에서 나갈 때는 물기를 완전히 닦은 후 나가고, 젖은 머리는 드라이기로 잘 말려 온도차로부터 기관지를 보호해야 한다.

잘 때 먼 손수건이나 스카프 등으로 목을 따뜻하게 해주면 혈액순환이 활발해지면서 성대의 회복을 도울 수 있다. 자는 동안 성대가 촉촉하게 유지될 수 있도록 가슴기를 틀거나 젖은 소건을 걸어 건조하지 않은 환경을 만드는 것도 중요하다. 수면이 부족해지면 피로감이 느껴지는데 이는 성대 역시 마찬가지다. 이 상태에서 하루 종일 말을 하게 되면 성대가 무리가 간다. 부족한 수면은 면역력을 저하시켜 기관지 등에 염증이 쉽게 생길 수 있으므로 성대를 보호하기 위해서는 충분한 수면을 취하는 것이 좋다.

독자제언

개정된 도로교통법, 꼭 알고 갑시다

도로교통법은 도로위의 운전자들이 안전을 보호하기 위해 법으로 정해놓은 '약속'이기 때문에 이러한 법을 지키는 것은 선택이 아니라 필수가 되어야 한다.

9월 28일부터 본격적으로 시행되는 개정 도로교통법 주요 내용을 반드시 숙지하여 실천을 해야된다.

먼저 모든 도로에서 좌석 안전이 착용이 의무화 된다. 기존에는 일반도로는 앞좌석에서, 고속도로와 자동차전용도로에서는 전 좌석 안전띠가 부과되었지만 새롭게 개정된 도로교통법은 모든 도로(고속도로, 자동차전용도로, 일반도로 포함)에서 전 좌석 안전띠가 의무화 된다.

둘째, 자전거 음주운전이 처벌된다. 기존에도 자전거 음주운전이 금지되어 있었으나 단속이나 처벌규정이 없어 실효성이 없다는 문제가 제기되

곤 했는데 이제는 자동차 음주운전과 마찬가지로 혈중알코올농도 0.05%이상일 경우 처벌된다.

셋째, 경사지에서 미끄럼 사고 방지 조치가 의무화된다. 경사지에서 주차할 때 고인목을 받치거나 핸들을 도로 가장자리 방향으로 돌려놓는 등 미끄럼 사고 방지 조치가 의무화된다.

넷째, 교통 범칙금, 과태료 체납자에 대해 국제 운전면허 발급이 거부된다. 도로교통법은 운전자라면 지켜야 하는 가장 기본적인 소통질서이다.

교통질서를 준수함으로써 나, 우리 가족은 물론 타인의 안전을 지킬 수 있으며 성숙한 교통문화 정착을 위해 우리 모두가 노력해야 할 부분이다.

개정된 도로교통법을 반드시 숙지하여 어느 누구도 손해 보는 일이 없길 바란다.

이서우 김제경찰서 경무과 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

뉴질랜드 '착용예술 어워즈쇼'



Pic in Pix 허반신이 물고기라면 겁이 덜 날텐데... 최근 뉴질랜드 웰링턴에서 열린 '착용예술 어워즈쇼의 세계' 무대에 등장한 옷이다.

사설

기금운용본부 흔들기를 막아야 한다

전북지역 주요 기관 및 공기업들에 대한 국정 감사 일정이 대부분 확정됐다. 소식이다. 그런데 그 내용들이 도민들에게 큰 관심사가 되고 있다. 새만금 개발 문제 새만금 국제공항 건설 문제 등 전북의 미래 운명을 결정 짓게 될 것들이기 때문이다.그중에서도 도민들에게 초미의 관심사가 되고 있는 것은 기금 운용 흔들기의 문제이다. 새만금 개발 문제며 새만금 국제 공항 건설 문제도 중요하지만 기금 운용 부분흔들기는 시급히 해결돼 마땅하다.

여기 또 말하거니와 저들의 기금운용본부 흔들기는 언어도단이다. 전북 혁신도시로 이전한지 오래 되었고 그 성과가 대단한데도 아직까지 미련을 버리지 못하고 있으니 해괴한 일이다.

저번에 그 움직임이 심히 의심스럽다고 했는데 그 이유가 없지 않았다. 별 일이 아니려니 믿고 넘어갈 수가 없었던 게 원통 당한 적이 한두 번이 아니었던 까닭이다. 저들이 그러는 것은 그 저의가 있어서일 거라며 했는데 그 의심이 틀리지 않았다. 저들은 보수 경제 언론사들과 함께 막장 연출을 하더니 저번에는 웰스트리트 저널을 동원해서까지 국내 여론을 어지럽히는 짓거리를 서슴치

않고 있다. 저들은 외국인 투자자가 감소했다니 기금운용 인력이 유출되고 있다니 하는 따위의 말들을 하고 있지만 그것은 새빨간 거짓말이다. 국민연금 본부가 서울 쪽에 있을 때 낸 성과와 비교해보면 그것을 알 수가 있다. 2013년에 4.16%, 2014년에 5.25%, 2016년에 4.69% 등의 성과를 낸 것에 비해 전북 혁신도시로 이전한 이후의 성과는 골목할만하다. 첫째에만 수익률이 7.28%에 달했기 때문이다.그러므로 '노동력 분부'라니니 '전주이전 리스크'라니니 하는 따위의 비아냥은 그 이유가 없다. 그것은 저들의 심보가 심히 사납다는 것을 드러낼 뿐이다.

국민연금 운용본부를 흔들며 뽑아 다시 수도권으로 쫓겨하려는 것은 시대착오적이다.

전북도는 혁신도시로 이전한 국민연금공단 기금운용본부에 힘을 실어주어야 한다. 그것은 지역 발전을 이끌게 하는 동력이 될 게 분명하다. 혁신도시의 국민연금 기금운용본부는 전북 발전의 희망이다. 기금운용본부 흔들기가 격화되고 있는 지금 전북도는 작심해야겠다.

국민연금 기금운용본부가 전북도민의 기대주임을 정부로 각인시켜야 한다는 주문이다.

물가 인상에도 관심을 가져야 한다

전북도는 물가 인상에도 관심을 가져야겠다. 장바구니 물가가 잇따라 인상된지도 오래됐다. 그런데도 또 인상 조짐을 보이고 있다. 그래서인지 식탁물가와 상관 없는 서비스 부문의 요금도 대폭 오르고 있다.

전북도는 관심사의 폭을 넓혀야 한다. 서민들의 살림살이 폭도 들여다보고 물가에 대한 대책을 세워야 한다는 주문이다. 서민들의 먹고 사는 문제에 신경을 써야 할 이들이 너무 조용하기에 하는 말이다.

물가가 이상 조짐을 보이고 있는데 다들 무슨 생각을 하고 있는지 모르겠다. 어떻게 애써보겠다는 언급조차 없으니 말이다. 그것은 물가 오름세에 아예 신경을 끄고 있다는 것일 것이다. 물가 역제를 말한다고 물가가 잡히는 것은 아니지만 그래도 무반을 보다는 그게 보기에 좋다. 도내 고위 공직자들이 부자여서 그러는지 서민들의 형편을 몰라도 너무 모르고 있는 것 같다. 식탁 물가를 비롯해 일반 물가도 계속 상승한 것

은 부인할 수 없는 사실이다. 물가의 오름세가 다른 물가에도 영향을 줘 전체적으로 인플레이 현상을 보이고 있는 작금이다. 가을이 들어선지 한달이 지나서도 품귀현상을 보이고 있는 채소 품목들은 그 가격이 더 치솟았다. 거기에 덩달아 다른 물품도 오를 조짐이다. 이렇게 물가 인상이 러쉬를 이룬다면 보통 일이 아니다. 지금도 지갑이 얇아서 서민의 표정을 보면 어두운데 앞으로가 걱정이겠다.

물가 인상 폭이 심상치 않은 작금이다. 물가 인상이 한 자리 숫자라고 해서 느긋해서는 안된다. 서비스 요금은 이미 30%나 오른 것도 있다.

물가 인상은 서민 경제를 자극하는 것이므로 예의 주시해야 한다. 정말로 인플레이 러시가 있게 된다면 가난한 서민들은 삶이 팍 팍해질 터이다.

물가는 언제고 오르기 마련이라고 말해서는 안 된다. 전북도는 물가 동향에도 관심을 가져 안정 방안을 속히 내놓아야겠다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

