

건강 칼럼

건선, 겨울에 악화돼 면역력 높여야

요 즘처럼 추운 겨울에는 건선 등 각종 피부질환의 증상이 심해질 수 있어 특별한 주의가 필요하다. 건선은 한번 발생하면 치료 기간도 오래 걸리고 흉터 등 각종 후유증을 남길 수 있다. 건선은 경계가 분명한 은백색의 인설로 덮여 있는 홍반성 피부 병변이 특징으로 주로 팔꿈치, 무릎, 엉덩이, 두피 등 자극을 많이 받는 부위에 발생한다. 작은 구진에서부터 판상, 농포성, 박탈성 건선, 건선 관절염 등 다양한 증상이 나타난다. 특히 건선을 제때 치료하지 않으면 건선관절염, 대사증후군, 급성심근경색, 중풍 같은 심혈관계 질환의 발병이 일반인보다 높다. 따라서 이런 이차적인 합병증을 예방하기 위해서라도 건선은 꾸준한 치료와 관리가 필요하다. 건선은 병변의 형태에 따라 판상, 간헐부, 물방울모양, 농포성, 홍피



최진백

생기현의원 대전점 원장

증 등으로 나눈다. 판상 건선은 가장 흔하게 나타나는데 개개의 병변은 주위와 경계가 명확한 판상으로 붉은색을 띠며 은백색의 비늘로 덮여 있다. 흔히 발생하는 부위로는 팔꿈치, 무릎, 엉덩이, 두피 등이며 대칭적으로 발생한다. 간헐부 건선은 드물게 겨드랑이와 사타구니처럼 피부가 겹치는 부위에 건선이 발생하는 경우를 말하며 물방울모양 건선은 감기, 편도선염 등과 같은 상기도 감염 후 0.5-1.5 cm 크기의 작은 물방울 같

은 피부 발진이 전신에 급속히 퍼진다. 농포성 건선은 드물게 발생하는 데 손, 발바닥에 농포가 나타나는 국소성 농포성 건선, 전신에 나타나는 전신성 농포성 건선이 있으며 급성 전신성형의 경우 오한, 고열, 권태감, 관절통 등의 전신증상이 심하다. 건선 홍피증은 전신 피부에 걸쳐서 홍반과 인설이 동반되어 나타나는 건선의 한 형태로, 인설이 심한 경우를 박탈성 건선이라 부르기도 한다.

이런 건선 치료를 위해서는 단순한 증상 호전을 위한 각종 대증 치료로는 원인 치료가 어려울 수 있다. 증상 호전만을 위한 대증치료는 건선의 근본적인 원인인 인체 면역력을 회복할 수 없기 때문이다. 건선의 원인 치료를 위해서는 우리 몸 안의 면역력을 바로 잡고 강화시키는 치료가 중요하다. 이를 통해 몸 내부 장기의 부조화를 바로 잡게 되면 기혈 순환이 원활해지고 독소 배출도 활성화돼 몸 내부의 균형과 외부 피부의 재생력이 복원되어 증상을 없앨 수 있다. 이를 위해 건선 환자의 체질과 증상에 맞는 한약과 침, 약침, 뜸 치료 등을 시행하면 흉터를 남기지 않을 뿐만 아니라 재발도 막을 수 있게 된다. 이와 함께 요즘같은 겨울철에는 증상을 악화시키는 찬바람 등 외부 자극을 피하고 보습에도 신경을 쓰는 것이 필요하다.

독자제언

늘어가는 고령운전자 교통사고의 원인

지난 몇 년간 교통시설의 정비와 운전자들의 교통법규 의식이 확립됨에 따라 전체적인 교통사고 사망자 수는 꾸준히 감소 중에 있으나, 고령운전자 교통 사고·사망자는 증가하는 추세이다. 경찰청에 따르면 65세 이상의 고령운전자 수는 전체 운전면허 소지자의 10%가량을 차지하고 있고, 2010년 100만명을 돌파하여 올해 300만명에 도달할 것으로 예상된다. 앞으로 고령운전자의 수는 초고령화 사회에 급속도로 진입함에 따라 늘어날 것으로 예상되기에 우리는 어르신들을 위한 맞춤형 교통안전 교육 및 체계적인 관리가 필요하다. 사람은 나이가 들어감에 따라 자연스럽게 신체적인 인지·반응 능력과 움직임은 물체를 보는 시각 능력이 감소되어 돌발 상황에 대처하는 능력이 줄어들어 결과적으로 교통사고 발생률이 증가하게 된다. 때문에 고령운전자 교통사고 발생건수를 줄이기 위해 여러 노력이 행해지는데 먼저 정부에서도 '18. 3. 27. 도로교통법을 개정하여 '19. 1. 1.부터 만 75세 이상 운전자의 적성검사 주기를 3년으로 단축하고, 면허 취득·갱신 시 반드시 교통안전교육을 이수

하도록 하여 늘어가는 고령운전자 교통사고를 사전에 예방하도록 하고 있다. 이번 개정안이 통과됨에 따라 고령운전자들을 대상으로 체계적인 관리를 하여 교통사고 발생률 감소를 기대할 수 있다. 또 다른 방안으로는 지난해부터 부산에서 시행하고 있는 운전면허증 자진반납제를 실시하는 것을 전면적인 검토할 필요성이 있다. 운전면허증을 반납함으로써 어르신들께 여러 가지 할인혜택을 제공하는 '어르신 교통사랑카드'를 지급하여 이미 부산에서는 수천 건의 신청이 있어 교통사고 발생이 감소되는 효과가 있었다고 한다. 전국의 지자체에서 인센티브를 위한 예산 확보에 어려움이 있을 수 있지만 장기적인 관점을 바라보며 전면적인 정책 시행을 검토해야한다. 사회는 빠르게 변화하고 그런 변화에 따라 적시에 대응할 수 있는 모두의 노력이 있어야 좋은 결실을 맺을 수 있게 된다. 국민 모두가 어르신들이 교통사고로부터 안전하게 지낼 수 있는 사회를 만들 수 있도록 관심을 갖도록 하자. 정제훈 전주완산경찰서 교통관리계

구독 · 광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

악귀 쫓고 풍년 기원



28일(현지시간) 스페인 수비아에타와 이투렌에서 '요알두나크(Jaldunak)'들이 악귀를 쫓고 풍년을 기원하는 행진을 하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

지역발전 발굴사업 본격 추진해야

발굴한 사업들을 본격 추진해야겠다. 사업 발굴과 함께 청사진 그리기가 대안인데 지금은 조용하다. 지역 발전을 약속한 사업들이 그래서 안 된다. 그래서 지난 날의 보도가 다시 생각나는 요즘이다. 전북발전연구원이 사업들을 발굴하고 전북도가 공표했던 거 말이다. 그런데 지금의 이 시점에서 그에 대해 짚어볼 바가 있다. 발굴만이 능사가 아니니까 말이다. 사업을 발굴했으면 지역 발전과 연결돼야만 하는데 그게 없으니 답답하다. 전북도의 역량 발휘가 있어야 사업을 추진하기 위해서는 전북도의 추진력이 반드시 필요하다. 그동안 지역 발전을 내다보며 발굴한 사업들이 많았지만 지금은 지역 속에서 가물 가물한 것이 적지 않다. 이같은 지적은 사업 발굴을 책임자는 결코 아니다. 사업들을 발굴하지 않고서는 발전을 도모할 수 없음을 누구나 잘 알고 있다. 문제는 그 사업들이 구체적인 모습을 보여주기 못하고 있음에 있다. 사업들을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다. 사업 발굴이 결과적으로는 도내 홍보용에 그치고 말았

다. 전북도의 일하는 것을 지켜보면 뒷심 발휘가 늘 아쉽다. 전북도와 전북발전연구원이 사업들을 발굴한 것에 의미가 있어야 한다. 사업발굴은 지역 발전을 위한 노력이 아닐 수 없다. 그러나 그 자체에만 의미부여를 해서는 안 된다. 사업 추진의 당위성을 획득하는 것이 급선무이다. 지역 발전 사업은 국외와 정부로부터 협조와 지원을 받아야 한다. 각각의 사업들을 분개도에 올려놓으려면 그래야 한다. 전북도는 올해 예산에 만족하지 말고 더 욕심을 내야 한다. 지금부터 내년도 예산 확보를 위해서 치밀하게 준비해야겠다. 도민들이 바라는 바는 항상 똑같다. 그것은 지역의 발전이다. 젊은이들은 지역발전 발굴사업들을 통해 더 많은 일자리가 생기기 기대하고 있다. 일자리가 많이 창출되고 고용도 안정되기를 바라고 있는 것이다. 따라서 거듭 말하거니와 전북도의 사업 발굴은 청사진에 있다. 사업들을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다. 사업 발굴이 결과적으로는 도내 홍보용에 그치고 말았

동부권 프로젝트에 관심은

동부권의 발전 프로젝트를 다시 생각할 때이다. 전북도는 예전에 여러 번 선언한 게 있다. 동부권 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다고 한 것이 그것이다. 그런데 그게 말뿐이다. 최근에 동부권을 위한 발전 프로젝트로 "스마트 시티 도시 재생"을 들고 나왔을 때 본보는 매우 반가운 일이라고 말했다. 동부권에 대한 관심사가 부족하다고 느끼던 차에 나온 소식이었기 때문이다. 그런데 그 또한 프로젝트 자체로서만 의미가 있는 게 아닌지 우려가 된다. 전북도는 말 그대로 그 성취를 위해서 힘내야 한다. 전북도는 동부권의 발전 관심사를 말만 할 게 아니다. 발전 청사진을 실행에 옮겨야 한다. 그게 없다면 동부권 주민들의 인구 유출은 막을 수 없다. 전북도는 동부권에 마음을 다한 진정성을 보여야 한다. 지난 십수년간 동부권에 대한 발전 관심사를 말했지만 그게 그뿐이었기에 하는 지적이다. 전북도는 동부권의 발전 분위기를 구체적으로 조성해야겠다. 그

동안 기대감을 키운만큼 추진력을 보여줘야 한다. 그리고 여기 말할 게 있는데 주민들은 무슨 사업이고 연속성을 바라고 있다. 어떤 새로운 일을 벌이는 것도 좋지만 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내주었으면 하는 것이다. 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있는 게 사실이다. 전북도는 동부권 발전 프로젝트를 존중해야 한다. 그 존중은 지대한 관심으로 임증이 될 때다. 정부의 스마트시티 사업이나 도시재생 사업이 도시 지역에만 해당해야 할 이유는 없다. 농촌 지역도 도시 지역과 조화를 이루어 함께 발전해야 한다. 동부권 지역의 인구 감소 시정은 고민의 역사야 같다. 사정이 이러니 동부권의 낙후를 강조해 말하지 않을 수 없다. 전국의 광역시도 간 균등한 발전이 이상적이라면 도내 지역간에도 반드시 그래야 한다. 전북도는 동부철도 건설이며 스마트 시티 도시재생에도 많은 관심을 가져주었으면 하는 바이다.

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.

