

건강칼럼

편도선염

편도선염은 계절의 변화가 있을 때 목이 아프거나 가래가 끼고 천 목소리가 날 때 의심해 볼 수 있다. 감기로 인해 다가가 편도가 붓고 심한 통증과 40도에 가까운 고열과 오한 증상 등 고통을 더해주기 때문이다.

▲편도란?

일반적으로 편도란 목젖의 양쪽에 있는 구개편도를 말하지만, 실제로 그것 말고도 코 뒤에 있거나 목젖 위에 있어 눈으로는 보이지 않는 아데노이드라 불리는 인두 편도와 혀뿌리에 있는 설편도 등이 있다. 편도선과 인두편도는 만 3세 이전에 입과 코로 들어오는 병원체에 대한 면역기능을 담당하는 역할을 하는 곳으로, 항체 생성이 가장 필요한 소아기 때 편도의 왕성한 활동으로 크기가 증가하나 사춘기를 전후해서 점차 저항력이 향상되면서 퇴화하게 된다.

▲편도선염 증상

편도선염 증상은 급성과 만성으로 나뉜다. 급성 편도선염은 편도에 염증이 생긴 상태로 침도 삼킬 수 없을 정도로 목과 머리가 아프고, 뼈와 관절 마디마디가 쑤시며 아프기



윤형준

굿모닝병원 이비인후과 전문의

도 하다. 반면에 만성 편도선염은 급성 편도선염이 자주 반복되는 경우로, 목에 무엇인가 걸려 있는 것처럼 이물감과 함께 가래를 뱉을 때 노랗게 점철한 한 덩어리가 나와 불쾌감을 주고, 충치가 없고 별다른 이유 없이 구취가 나는 경우의 원인이 있다.

편도선 속의 세균이 집을 짓고 숨어 지내다 독소를 분비해서 전신으로 퍼지면 심장병이나 류마티스 증상관절염, 신장염 등을 초래하고, 어린이에게는 축농증은 물론 삼출성 중이염을 일으키기도 한다.

감염은 바이러스에 의한 감기 끝에 오거나 신체의 저항력을 떨어뜨

리는 과로와 영양결핍, 급격한 기온의 변화 등이 있을 때 나타날 수 있다.

▲편도선염 치료

수술의 여부는 여러 가지 여건을 종합하여 판단하게 되는데, 일반적으로 단순히 편도가 크다거나 1년에 3~4회 정도 목감기가 있는 경우는 수술하지 않는다.

수술은 소아의 경우 편도의 비대할 때문에 중이염이나 부비동염이 자주 재발해서 잘 낫지 않는 경우, 비강기도의 폐쇄가 심한 경우, 상부 호흡 기도가 폐쇄돼 코골이와 수면 무호흡증이 나타나는 경우에 필요로 하나, 나이가 증가함에 따라 편도의 크기는 감소할 수 있으므로

만 3세 이전에는 경과 관찰을 하는 것이 원칙이다.

한편 대다수의 사람이 편도가 없어도 몸의 저항력이 없어지는 것으로 잘못 알고 있는 경우가 많은데, 실제로는 인두점막 자체에 편도와 같은 방어기능이 있고, 수술은 편도의 존재가 이로운 점보다 해로운 점이 많다고 판단될 때 비로소 시행하는 것으로 전문의의 판단에 맡기는 것이 좋다. 대개 5~6세 이후로 수술 시기를 잡는 것이 일반적이다.

▲편도선염 예방

무엇보다도 평소 구강 위생을 청결히 하고 급원과 급주 및 규칙적인 운동, 영양 관리 및 충분한 수분 섭취를 통한 건강관리와 긍정적인 사회생활을 유지하는 것이 예방에 많은 도움을 줄 수 있다.

또한 몸 상태에 민감하게 반응을 나타내는 기관 중 하나로 스트레스가 많은 수험생, 직장인에게 발생하는 경우 많으므로 예방을 위해 무리한 활동을 피하고 적절한 휴식과 함께 실내 온도와 습도의 조절, 과일과 과식 등을 피하는 것이 필수적이라 할 수 있겠다.

독자제언

수사구조개혁, 전문성과 책임의식을 바탕 인권이 최우선

새정부로 바뀌고 수사권조정을 통해 수사권과 기소권을 분리시켜 경찰과 검찰의 상호관계를 구분하여 균형을 맞춰가겠다고 공약하고 현재 추진하고 있다.

정부는 수사권 조정을 국정과제로 삼고 지난해 6월 수사권 조정 합의문을 통해 경찰과 검찰이 상하관계가 아닌 수평적 관계에서 국민의 인권보호와 안전을 위해 상호협력하는 방안을 발표했다. 이에 현 정부에서는 지난 2월15일 청와대에서 국정원 경찰 검찰개혁 전략회의를 통해 수사구조개혁 관련 법안을 연내 처리 할 것을 요구하기에 이르렀다.

현재의 형사법시스템에서는 검사는 기소권과 수사권 모두 독점하여 검찰 공화국이라고 불릴 정도로 권한이 막강하다.

검찰의 방대한 권한을 견제하고 균형을 맞추기 위한 수사권조정 합의는 수사과 기소의 분리에 있다. 수사는 검찰이 담당하고 기소는 검찰이 담당하며 재판은 법원이 담당하여 수사의 파오는 기소단계에서 점검하고 기소의 파오는 재판단계에서 검증하

는 단계별 시스템으로 국민의 인권보호가 한층 강화되는 방향으로 수사구조개혁이 이루어져야 한다. 경찰수사결과 불기소 의견임에도 불구하고 검사의 수사종결을 받아야 수사가 종료되는데 이러한 이중수사로 인해 연간 500억원 이상의 사회적비용이 발생하고 있다고 한다. 수사구조개혁의 본질은 국민의 인권보호이다.

이러한 국민의 인권보호를 더욱 강화코자 경찰은 변호인과 조사일정을 협의하여 참여권을 실질적으로 보장하여 인권침해의 소지를 미연에 방지하고, 피해자 인권보호를 위해 경찰서마다 피해자보호전담 경찰관을 배치하고 있다.

경찰은 전문성과 책임의식을 바탕으로 인권을 최우선 가치로 삼아 국민을 위한 경찰로 거듭나야 한다. 다양한 매체의 여론조사 결과에서도 수사구조개혁의 찬성은 약 70%이상으로 국민의 공감을 받고 있는 이때, 수사는 검찰, 기소는 검찰, 혜택은 국민이 누려야 한다.

김병섭 무주경찰서 수사과장

사진으로 보는 지구촌 소식

범람으로 일부 물에 잠긴 화물열차



미 네브래스카주 플래츠머스의 플래트 강이 범람해 '벌링턴 노던 산티페'(BNSF) 곡물 수송열차 일부가 물에 잠겨 있다. 국립기상청은 네브래스카 주민들에 대피령이 내려진 가운데 '홍수' 단계에 있던 엘크 호른 강물의 수위가 떨어지고 있다고 밝혔다.

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전주 특례시 지정 여건 마련

전주 특례시 지정 여건에 대한 반가운 소식이 들리고 있다. 그래서 전주 특례시가 되는 지에 대해 전주 시민들의 관심이 크다.

얼마 전까지만 해도 인구 100만 이상의 도시로 한정해 지정한다는 방침이었으나 최근 들어서 청와대와 정부와 민주당 간에 기준 완화 움직임이 보이고 있는 것이다.

그것은 그동안 김승수 전주시장을 비롯해 관계자들이 특례시 지정을 줄기차게 요구해온 결과라고 평가된다.

전주 특례시 지정 여건 완화는 앞으로 전주의 발전을 예고하는 청신호가 아닐 수 없다.

인구 100만 이상의 도시라야 한다는 방침이 정해져 있음에도 불구하고 정부 관계자들에게 전주가 갖는 특수성을 알리고 계속 설득한 것은 매우 잘한 일이다.

그것은 그저 보통 있을 수 일이 아니다.

전주시의 그같이 끈질긴 노력은 지역 발전이 어떻게 이루어지는가 알려주는 좋은 본보기라고 할 것이다.

전주시가 정부를 상대로 완화 움직임을 끌어낸 것은 대단한 일

이다. 우리 전북 지역에는 광역시가 없는데 인구가 적다고 해서 특례시 지정마저 탈락된다면 앞으로 지역 발전은 요원하다.

수도권을 비롯해 다른 지역에는 광역시도 있고 특례시도 있는데 우리 전북만 둘 다 없다면 그만큼 낙후는 불을 보듯 뻔하다.

그렇게 되면 전주 시민은 물론이고 도민들이 갖게 될 상심은 클 수밖에 없다.

두루 잘 알고 있는 것처럼 전주는 도청 소재지이다.

비록 거주 인구는 65만 명을 약간 넘는 수준이지만 생활 인구와 유동 인구를 계산하면 100만 명을 넘어 104만 명에 이를 때도 있다. 지난해 10월을 기준으로 볼 때 바로 그러하다.

따라서 전주시의 특례시 지정 기준 완화 요구는 무리한 것이 아니다. 공공기관도 수원이나 고양 등 다른 도시와 비교해도 적지 않다. 전주가 갖는 역사와 전통과 지역의 중심성을 생각하면 전주가 특례시로 한 단계 올라서야 마땅하다.

앞으로도 전주시장과 고위 관계자들은 특례시 지정을 위해 더욱 뜻있는 행보를 보여주기 바란다.

인구 감소로 도내 읍면동 77% 소멸 위기

전북도는 고민해야 할 것이 많다. 그런데 그 많은 것들 중 우선적인 대상은 인구 감소의 문제이다. 지난 수년간 전국의 광역시도 중에서 우리 전북의 인구 감소 폭이 컸는데 드디어 올 것이 오고야 말았다. 인구 감소로 도내 읍면동의 77%가 소멸 위기라는 진단이다. 그래서 지금 종교계 인사들도 나서고 있는 실정이다. 인구 늘리기 민관 실천 협약이 바로 그것이다. 더 이상 인구 감소 문제를 방치하면 위기가 올 수밖에 없다는 것이다. 이른바 "인구 밥을 씹아 전북 소멸을 막자"는 것이다.

전북도는 인구의 감소와 관련하여 대책을 세우지 않으면 안 된다. 인구 유출 현상이 계속되고 있는데 속수무책으로 있어선 곤란하다. 매년 전년도에 비해서 인구가 감소하고 있는 것이다.

전북의 인구가 매년 감소하고 있는 이유는 뚜렷하다. 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다.

혁신도시의 발전같은 인구 증가 요인이 있음에도 그 역효과가 별로인 것은 진지하게 생각해볼 문제이다.

전북도는 인구 감소 현상을 막기 위해 이마를 짚어야 한다. 인

구가 줄고 있음이 목도된 지 오래인데 혁신도시 발전 쪽에만 매달린 채로 대책이 없다는 것은 말이 안 된다. 신생아 출산도 문제도 그렇다. 출산 장려를 위해 무엇인가 시도를 해야 한다. 우리 전북이 늙어가고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다. 이제 전북은 고령자들의 고장이 돼버렸다. 생산 능력이 떨어지는 늙은이만 늘고 있으니 지역의 현실이 딱하다. 청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 전북도의 책임이 크다. 전북도는 청년 일자리 창출과 고용 안정을 위해서 분발해야 한다. 신생아 출산율을 늘리기위해서 힘차게 장려해야 한다.

전북도가 지금 내놓을 것은 거창한 미래 비전이 아니다. 당면 문제를 어떻게 해서 나가느냐가 훨씬 더 시급하다.

전북도는 도내 읍면동의 77%가 소멸 위기라니 긴장해야 한다. 이리다가는 현재의 184만 명이 무너지는 것도 시간 문제이다.

전북도는 청년 고용의 현실을 똑바로 보아야 한다. 올해 청년 일자리 1200 개를 만든다고 했는데 그것으로 될 지 모르겠다.

인구 감소의 원인을 방관하거나 미봉책으로 나온다면 전북의 소멸 위기는 계속 증폭될 것이다.

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.

