

건강 칼럼

고령화 시대, 치아건강으로 삶의 질 높여요

사회적으로 고령화 시대를 넘어 초고령화 시대가 도래하면서 단순히 오래 사는 것에 만족하지 않고 보다 건강하고 행복한 라이프를 보낼 수 있도록 '삶의 질'을 높이려는 관심이 늘고 있다.

건강을 타고난 사람도 있지만 대부분은 후천적인 관리를 통해 건강을 유지할 수 있다. 삶에 있어 큰 즐거움 중에 하나라면 '먹는 즐거움'을 빼놓을 수 없을 것이다. 하지만 치아가 건강하지 못하면 씹고 뜯고 맛보는 즐거움을 느끼기 어려워지고 먹는 것 자체가 고역으로 다가올 수 있다.

사소하다고 느껴질 수 있겠지만 양치질을 잘 해주는 습관을 기르고 정기적으로 치아 검진을 받아주어 충치 관리까지 잘 해준다면 100세가 아니라 그 이상이라도 튼튼한 치아를 유지할 수 있다.

치아에 문제가 발생되기 전에 조



박 광 응
교대역 톨플란트치과 원장

기 발견할 수 있도록 하는 것이 중요한 만큼 젊은 나이에는 1년에 한 번씩, 중년 이후부터는 3~6개월에 한 번씩 구강검진을 통해서 본인의 구강상태를 파악해 놓는 것도 건강을 지키는데 큰 도움이 된다.

또 평소 너무 차갑거나 뜨거운 음식을 자주 먹으면 치아에 자극을 주게 되어 좋지 않고 질기고 딱딱한 음식도 치아균열과 잇몸에 손상

을 줄 수 있어 되도록 피하는 것이 좋다.

잠을 잘 때에도 '이갈이' 증상이 있거나 평소 치아를 꼭 물고 있는 습관이 있는 사람은 시간이 지날수록 치아가 약해져 손상될 수 있으니 교정해주면 좋다.

고령화가 되기 전에 본인의 치아 상태를 세밀하게 파악해 치아관리를 해줄 수 있는 치과를 찾는 것도 바람직하다. 평생 본인 치아를 가지

고 건강하게 살 수 있다면 좋겠지만 잇몸 손상 혹은 갑작스러운 사고 등으로 인해 치아를 소실했다면 다른 대책을 마련할 수도 있어야 한다.

여러 치과를 번갈아가며 검진과 치료를 받는 것보다는 정직한 치과 한 곳에서 정기적으로 관리를 받음으로써 본인의 치아 상태를 잘 알고 있는 의료진이 관리를 체계적으로 해줄 수 있으므로, 자신만의 주치의의를 만들어보는 것도 추천한다.

고령화 시대 치아건강으로 삶의 질 높일 수 있도록 기본적으로 평소 소에 치아관리를 잘 해주는 것도 중요하겠지만, 충치나 잇몸질환 외에도 나이가 들면 턱관절까지 함께 약해지기 마련이니 문제가 될 수 있는 전체적인 부분을 체계적으로 관리받을 수 있어야 한다.

****출처: 에듀인뉴스(EduinNews)**(http://www.eduinnews.co.kr)

독자제언

깜빡이는 점멸신호 제대로 알자

점멸신호는 차량의 통행량이 적은 지방도나 차량 소통이 많지 않은 도로에서 통행의 흐름을 원활히 할 때 동시에 예외적 절약에도 도움이 될 수 있도록 점멸신호기를 사용하고 있다.

그런데, 일부 운전자들이 한가한 도로라고 무시하거나, 점멸신호에 대해 제대로 알지 못해 신호등이 고장이 난 것으로 알고 신호고장으로 신고를 하는 사례가 있다.

점멸신호는 색마다 의미가 다르다. 황색 점멸신호는 통행하는 차량에게 서행하라는 신호이고, 적색 점멸신호는 모든 차량은 일시 정지해야 한다는 신호이다.

특히, 적색 점멸신호엔 차량을 완전히 정지한 후에 주위를 살피고 안전하게 서행하며 지나가야 한다.

도로교통법에서는 "황색점멸등에는 차마는 다른 교통 또는 안전표지에

주의하면서 진행할 수 있다"고 규정하고 있다.

즉, 교차로 주변의 상황을 살핀 후 서행해서 통과 할 수 있다는 뜻이다. 또한, 차마는 적색 점멸에서 정지선, 횡단보도, 교차로 직전에서 일시정지 후 다른 교통에 주의하면서 진행할 수 있다. 일시정지란 황색점멸신호보다 강한 뜻으로 차량의 바퀴가 완전히 도로표면에서 정지시킨다는 의미이다. 일부 운전자들이 점멸신호를 대수롭지 않게 무시하다가 사고로 연결되는 경우를 많이 본다.

이제라도 법이 무서워 교통법규를 지키는 것보다는 우리 모두의 소중한 약속이기에 나의 안전과 더불어 타인의 안전을 위하여 점멸신호를 확실히 이해함으로써 성숙한 교통안전 문화에 한발 짝 더 다가갔으면 하는 바람이다.

김태훈 고창경찰서 흥덕파출소 경위

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

볼리비아의 새 화폐 '200볼리비아노'



23일(현지시간) 볼리비아 수도 라파스의 정부 청사에서 신화폐 '200볼리비아노' 발행 기념식이 열린 가운데 한 여성이 새 화폐를 들고 포즈를 취하고 있다. 볼리비아 정부는 멸종위기종 목록에 올라 있는 토착 동식물의 모습을 담은 새 화폐들을 발행할 예정이다.

사설

전북 혁신도시의 제자리 걸음

전북 혁신도시가 제자리 걸음을 하고 있다. 정부가 전국의 혁신도시를 각 지역의 새로운 성장 거점 도시로 키우고 있는데 우리 전북의 혁신도시만 긍정적 영향을 받지 못하고 있다.& 관련 국가 기관 이전 위주로 구성된 혁신도시라서 그렇다는데 그래도 납득이 안되는 구석이 있다. 전국 혁신도시들을 보면 1분기 135개 기업이 입주했다는데 이쪽은 아예 전무하니 말이다. 이게가지고서야 어디 말이나 되는가.전북 혁신도시가 우리 지역의 새로운 성장 거점 도시가 되게 하려면 무엇보다 큰 변화가 있어야 했다.

전북도는 분발해야 한다. 전북혁신도시의 현안을 정부의 관심 대상으로 끌어올리려면 그래야 했다. 대통령이 지난해 청와대에서 광역시도 단체장들과 간담회를 가졌을 때 도지사가 했던 말이 다시 생각난다. 돌보이게 하는 노력이 치열하지 않다면 다른 지역의 현안에 밀릴 수도 있다. 최근에 제3금융중심지 지정이 무산된 것도 서러운데 안좋은 소식만 누적되고 있으니 합심한 노력이야.

전북도가 혁신도시의 발전구상을 꾸준히 발표하고 있음에도 그

게 도민들을 상대로만 발표되고 있구나라는 생각이 들 때가 있다. 시일이 상당히 지난 후에도 대동소이한 비전들이 반복해 발표되고 있는 까닭이다. 역대 정부들이 전북 발전 현안과 관련해 풍선 날리기를 반복했던 것을 상기하지 않으면 안된다. 정말이지 풍선만 날려가지고는 혁신 도시에 발전상이 시원스럽게 전개될 턱이 없다.

대통령이 전북 발전을 약속한 것은 사실이지만 간접 약속으로 믿어 백 프로 순조롭게 전개되리라 생각하면 안된다. 전북도는 중심을 잡고 예의 주시해야 한다. 그와 동시에 혁신도시의 발전 현안을 정부의 중요 관심사로 만들기 위해 애써야 한다. 발전의 성취는 경쟁을 통해서만 가능하기 때문이다.

그러므로 전북도는 지역발전용량 중심주제로 삼아야 한다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 그러므로 도지사와 브레인들이 다른 광역시도의 단체장들과 브레인들보다 더욱 힘차게 부단히 뛰어야 한다.

인구 감소 해결 시급한 과제

전북도는 생각하고 생각해야 할 것이 많다. 그런데 그 많은 것들 중 우선 생각해야 할 것은 인구 감소의 문제이다. 지난해 1만 명이상이 줄었다는 보도인데 보통 일이 아니다. 재작년에는 전국의 광역도 중에서 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸다. 아마도 올해 역시나 그럴 공산이 크다. 전북도는 인구의 감소와 관련하여 대책을 세우지 않으면 안 된다.

인구 유출 현상이 계속되고 있는데 속수무책으로 있어선 곤란하다. 저번에도 언급한 바 있지만 행정자치부가 발간한 '행정자치연보'의 내용을 보면 전북의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 매년 전년도에 비해서 인구가 감소하고 있는 것이다.

지금 전주시가 특례시 지정을 위해 모든 시민에게 호소해 서명운동을 벌이고 있는 것도 따지고 보면 시의 인구가 부족한 탓이다. 100만 명을 넘거나 그에 턱걸이라도 하고 있다면 안타깝게 서명운동을 벌일 이유가 없다.

그것도 한두 해 전부터 그런 게 아니고 수십 년 전부터 그러고 있다. 전북도는 인구 감소 현상을 막기 위해 이마를 짚어야 한다. 인구가 줄고 있음이 목도된 지 오래인데 혁신도시 쪽에만 매달린

채로 그쪽에서조차 죽을 주고 있다는 것은 말이 안 된다.

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 먼 미래의 이상보다 오늘의 현실에 주목해야 한다. 전북도는 인구 감소 해결책을 내놓아야 한다. 그렇지 않으면 현재의 180만 명 선이 무너지는 것은 시간 문제이다.

전북도가 인구 감소 현상을 막기 위해서는 청년 고용의 현실을 똑바로 보아야 한다. 매년 전북지역에는 좋은 일이 별로 없어 젊은이들이 울분을 토로할 때가 많았다.

갑의 위치에 있는 고용주들이 최저임금제 요구에 순응하는 척하며 편법을 구사하는 것도 문제가 아닐 수 없다. 정말이지 이 한심스러운 악순환의 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속 될 터이다.

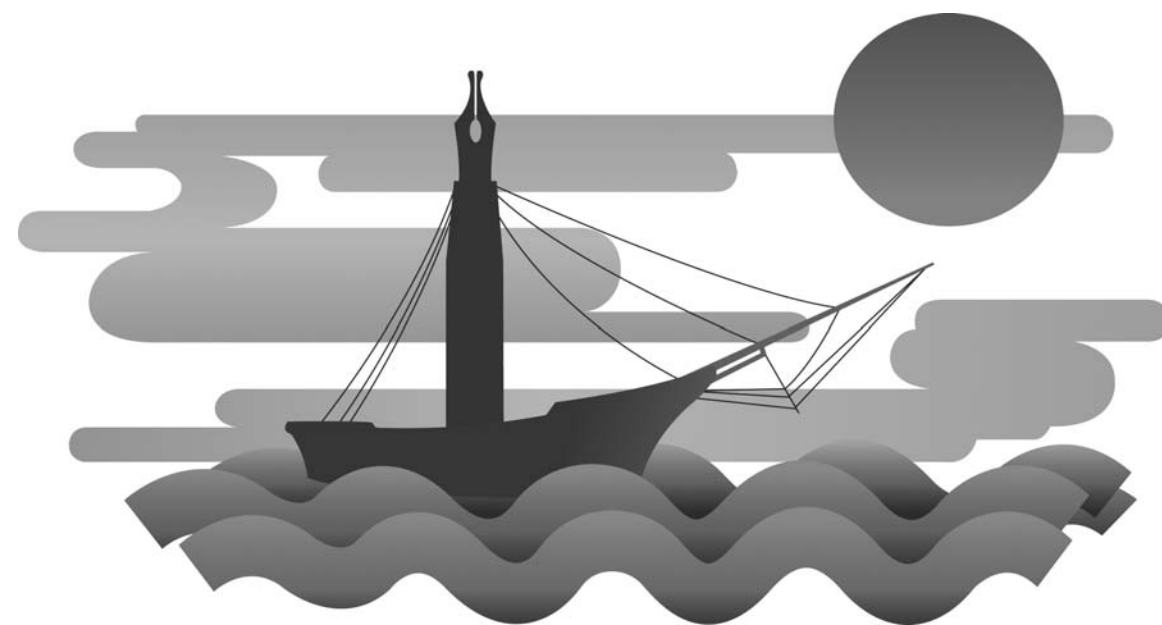
전북도는 생각에 생각을 더해 인구 감소 해결책을 세워야 한다.

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