

건강 칼럼

추운 날씨에 급증하는 치질

갑 자기 추워진 날씨에 호흡기 질환, 피부 질환, 그리고 치질이 급증하고 있다. 치질은 찬바람이 부는 10월 말부터 늘기 시작해 추운 겨울이면 20~30% 정도 증가한다. 치질은 방치할 경우 심한 통증이 발생하는 데다 수술 치료를 받아야 할 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

관아 수축해 혈액 순환이 둔해지는 데다, 바깥 활동량이 줄고 다른 계절에 비해 목욕 횟수도 줄기 때문에 말초혈관의 혈액 순환이 원활하지 않아 치질이 더 심해지게 된다. 치질의 대표 증상은 출혈과 탈항이다. 배변 시 선혈이 묻어 나오는 경우가 대부분이고, 치핵이 진행할수록 항문의 치핵 조직이 밖으로 빠져나와 만져지기도 하며 심한 경우에는 평소에도 항문 밖으로 나와 있다.

대개 통증은 없으나 치질의 혈전이나 부종으로 인해 항문이 빠지는 듯한 불편감이나 통증이 있는 경우도 있다. 그 외, 가렵거나 점액성 분비물을 보이기도 한다.

치질은 무조건 수술을 해야 하나? 치질이라면 무조건 수술을 해야 한다고 알고 있는 사람들이 많다. 하지만 치질은 진단 당시의 환자 증상이나 항문쿠션조직의 탈출 정도에 따라 앞으로의 호전 가능성을 보고 치료를 결정하게 된다. 초기인 1~2도는 변을 부드럽게

하는 약물요법이나 식이요법, 좌욕 등으로 치료하고, 2~3도는 치핵을 고리 모양의 고무로 묶는 고무밴드 결찰술이나 할관 주위에 열을 통해 섬유화를 유도하는 적외선 응고법, 레이저 등으로 치료한다. 특별히 치료를 하지 않고 놔둔다고 해서 안이 되거나 하는 질환은 아니므로 수술적 치료는 급성 혈전성 치핵에 걸렸거나, 통증이 심한 환자 등에 시행한다.

치질 예방을 위한 생활습관 모든 질병이 그러하듯 치질도 예방이 중요하다. 규칙적인 식생활과 배변습관을 유지하고, 과도한 음주를 삼가며 섬유소가 풍부한 음식을 섭취해 변비를 예방하는 것이 치질을 막는 길이다. 다음은 생활 속에서 치질을 예방할 수 있는 방법이다.

아침에 일어나서 물을 마신다. 변비를 막기 위해 아침에 일어나서 물 두 컵을 마시고, 사과 한 개를 먹는다. 주스는 사과주스나 포도주스가 효과가 있으며 잦은 설사가 있는 사람은 커피, 우유, 사과, 돼지

고기, 닭고기, 기름진 음식, 찬 음식, 생야채는 피한다.

장시간 앉거나 선 채로 일하지 않는다

치질은 항문의 지나친 압력에 의해 악화된다. 장시간 앉거나 선 채로 일을 하면 항문혈혈을 가중시켜 치핵의 원인이 된다. 도중에 일어나 스트레칭이나 간단한 체조를 하는 것이 좋다. 하리나 엉덩이 부분이 차면 항문 혈액순환이 좋지 않으므로 찬 곳에 앉지 말고 방석을 활용하도록 한다.

배변 후에는 따뜻한 물로 뒤어준다

특히 내치핵이 있는 경우 휴지로 항문을 닦지 말고 물로 씻어주는 것이 좋다. 씻을 때는 비누나 소금을 사용하지 않는다.

음주와 자극적인 음식을 피한다 술은 말초혈관을 확장시키기 때문에 치핵의 출혈을 조장한다. 고춧가루, 생강, 겨자 등은 소화되지 않고 배변 시 항문 주위를 자극하여 울혈, 염증을 발생시킬 수 있다.

좌욕을 한다 매일 따뜻한 탕에 들어가면 항문의 혈액 순환이 좋아지고 청결하게 되므로 최고의 예방법이 된다. 항문이 지저분하면 가렵거나 불쾌해지며 이로 인해 항문주위염, 항문소양증 등 항문병이 생기기 쉽다. 항문을 청결히 유지하고 혈액 순환을 원활하게 하기 위해 하루 3~4회 항문을 38~40℃ 정도의 따뜻한 물에 5분간 좌욕 해주는 것이 좋다.

중학생 기초학력 4년 연속 전국 꼴찌

도교육청에게 당부하고 싶은 게 있다. 도내 중학생들의 기초학력을 끌어올려야겠다. 3학년생들의 학업 성취도가 이래서는 곤란하다. 4년 연속으로 전국 꼴찌라니 어이가 없다. 성적을 끌어올려야 한다는 지적을 여러 번 했는데도 여태 변화가 없으니 어찌되는 것인지 모르겠다. 이래가지고서야 어찌 도교육청이 일을 제대로 하고 있다고 말할 수 있겠는가. 교육감 이하 고위 인사들은 일의 우선순위를 알아야 한다. 그 우선순위의 대상이 무엇인지 모르는 것은 아닐 것이다. 학생들과 학부모들 앞에서 얼굴을 들려면 과거와 같은 행태를 답습해서는 안 된다. 그런데도 교육청이 때때로 여론의 도마에 오르고 있으니 답답하다. 저번에 도교육위도 말한 바가 있거니와 지난 수년 동안 학생들의 실력이 향상되는 고사하고 갈수록 떨어지고 있는 문제이다. 오래도록 바둑판을 헤매더니 4년 전부터는 상황이 더 나빠졌다. 이리다가는 아예 꼴찌를 도맡아 놓고 할까봐 걱정이다. 도교육청은 학부모들의 눈높이를 생각해야 한다. 중학교 3년생

들의 학력이 수년 째 밑바닥이라는 것은 말이 안된다. 이같은 현실은 도내 학부모들의 기대에 반하는 일이다. 정말이지 새로운 오기가 있어야겠다. 그렇지 않으면 학부모들은 물론이고 도민들로부터도 신임을 상실하게 된다. 신임을 상실하면 결국 남는 것은 원망과 냉소뿐이다. 교육청은 그점을 명심해야 한다. 도교육청은 지금의 성적표를 부끄러워해야 한다. 학생들의 학업성취도가 전국에서 꼴찌인데 다른 데 정신을 팔면 곤란하다.

교육감 이하 도교육청의 관계자들은 고민해야 한다. 학생들의 학력이 계속 저조하다는 것은 말이 안 된다. 그것은 전북의 미래가 암담하다는 것으로 해석되는 일이다. 사실이지 도교육청이 신경 써줘야 할 부문은 하나 들어 아니다. 그러므로 도교육청은 좋은 판단력을 가져야 한다. 교육부의 평가 결과에 따라 지원된 돈 문제만 해도 그렇다. 학생들의 학력신장이 발등에 떨어진 불이 된 지금, 도교육청이 급선무로 해야 할 일은 분명하다. 학생들이 공부할 수 있도록 도교육청이 더욱 분발해야만 되겠다.

시내버스 파업 해결책 내놓아야

전주 시내버스가 또 말썽이다. 저울로 잴어드는 이때 시내버스가 또 파업을 하고 있으니 말이다. 파업에 재미를 들인것도 아닐 텐데 정말 왜 이러는지 모르겠다. 수년 전부터 시내버스 파업이 무한 반복되는 양상이니 여간 불쾌한 게 아니다. 전주시는 시내버스 파업과 관련해 해서 근본 대책을 내놓아야겠다. 저번에 조금은 진전된 모습을 보여줘 다행이라 생각했는데 그게 아니었던 모양이다. 또 다시 시내버스 기사들의 파업으로 시민들의 불편이 재발했기에 하는 말이다. 전주시는 시내버스 이용객들은 물론이고 시내버스 기사들이 무엇을 바라는지 잘 알 터이다. 그 바라는 것을 여태 이루어주지 못하는 이유가 무엇인지 궁금하다. 전주시는 지난날 시내버스 운행과 관련해 준공영제 방침을 밝힌 바 있다. 그런데 그 준공영제가 아직 구체적인 모습을 보여주지 않고 있다. 그래서 전주시가 시내버스와 관련해 잘한 점을 상기시켜 독려하고 싶다. 여기 다시 말하거니와 전주-완주를 오가는 시내버스의 요금을 1200원으로 단일

화 시킨 것은 매우 잘한 일이다. 시내버스 파업과 관련하여 이번에는 근본 해결책을 내놓았으면 한다. 지난날 시내버스 대타협위원회가 워크숍을 가졌지만 그것은 미흡하다. 워크숍을 자주 갖다보면 타협점이 도출될 것이고 해결책도 나올거라 기대했지만 그게 아니었기 때문이다. 시민들이 언제까지 더 기다려야만 하는가. 전주시는 지난날 시내버스 대타협위원회의 행보에 함께 묻어가면서 할 일을 다했노라 여겨서는 안 된다. 전주시는 시내버스 운행과 관련해 결단을 내려야 한다. 준공영제 약속만 해놓고 그 실행을 차일피일 미루는 것은 모양이 안 좋다. 전주-완주간 시내버스의 요금을 단일화시킨 것처럼 이제 무엇인가를 보여주어야 한다. 시내버스 기사 중에는 승객에게 불친절한 이가 적지 않다. 무엇인가 불만이 누적되었기 때문에 그럴 것이다. 전주시는 대중교통을 이용하는 시민들의 입장에서 생각해야 한다. 시내버스 파업이 무한 반복되도록 방치하는 것은 직무 유기에 다름이 아니다.

독자제언

자동차 월동 준비로 현명하게 겨울 대비하자

첫 눈 소식이 여기 저기 들려오는 추운 겨울철이 돌아왔다. 눈과 비로 인해 도로사정이 안 좋거나 미끄러지는 경우, 추운 날씨 탓에 차량의 결함이 생기는 등 예상치 못한 사고가 발생할 수 있으므로 미리 점검하는 현명한 자세가 필요하다. 첫 번째로 배터리의 잔량 확인 및 교체체를 해야 한다. 추위로 인해 배터리 잔량의 80%까지 사용하게 되어, 적정수명인 3년 이상 사용한 배터리는 반드시 배터리 잔량을 체크하고 교체해야 한다. 두 번째, 부동액을 점검해야 한다. 엔진과열을 막기 위한 냉각수는 영하에서는 얼어붙을 수 있다. 이를 막

기 위해 냉각수와 부동액을 1대 1 비율로 혼합하여 사용하고 부동액 비중을 확인하여 용기의 2/3이상 오도록 채워주어야 한다. 셋째, 등화장치점검하기 전조등, 안개등 등 등화장치를 미리 점검하는 센스가 필요한 때이다. 자동차 등화장치는 전구의 수명이 끝날 때까지 기다리면 안 되고 밝기가 어두워지면 바로 교체 한다. 네 번째, 와이퍼 블레이드 점검해야 한다. 겨울철에는 와이퍼의 상태를 주기적으로 체크하고 얼어붙은 와이퍼를 무리하게 작동시키면 모터 손상의 원인이 되니 주의 해야 한다. 신화선 남원경찰서 중앙지구대 순경

독자제언

골뎀보증, 랜덤채팅 속 위험한 유혹

요즘 스마트폰 어플 중 청소년 사이에서 '골뎀'이라고 불리며 유행하는 앱이 있다. 바로 위치기반 서비스(LBS)를 바탕으로 하는 '랜덤채팅' 앱이다. 랜덤채팅 앱은 불특정 다수와 무작위 만남을 주선해주는 가상의 공간으로 가입시 프로필에 간단한 자기소개만 써놓으면 상대방의 프로필을 눌러보고 마음에는 상대와 대화를 주고받을 수 있고, 서로의 위치정보를 알 수 있어 단시간에 쉽고 가볍게 만남을 가지는 일도 할 수 있다. 청소년 사이에서 랜덤채팅 앱이 유행처럼 번지면서 앱스토어에 등록된

종류만 100여개가 넘고, 그 다운로드 건수는 100만건이 넘는다. 그런데 이런 랜덤채팅 앱이 청소년 성매매의 온상이 되고 있다는 사실은 가히 충격적 아닐 수 없다. 몇가지 피해 사례들을 살펴보면 처음에는 신체 일부, 손과 발 사전을 교환하며 장난처럼 대화를 주고받다가 나중에는 실수로 나체사진까지 보내게 되었고, 이는 곧 성폭행의 피해로 이어졌다. 시착은 온라인 채팅이었지만, 그 끝이 성매매라면 우리의 소중한 아이들을 지킬 수 있도록 처음부터 앱을 시작하지 않는 것을 권한다. 엄수정 진안경찰서 수사지원팀

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 행태를 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