

건강 칼럼

입냄새, 꾸준한 건강 관리와 올바른 생활습관으로 해결

증은 향기가 나는 사람에게는 웬지 모르게 사람을 끌어당기는 힘이 있다.

짙은 향수나 화장품 냄새는 오히려 역효과를 낼 수 있지만 그 사람의 기본 좋은 향기를 낼 수 있다면 사회 생활에 여러모로 도움이 되기도 할 것이다.

그렇다면 입냄새가 나는 사람이 있다면 어떻게?

경험해 본 사람은 알겠지만 아무리 깔끔하고 깨끗한 이미지를 가진 사람이라도 입냄새가 난다면 그 사람 곁에는 다니는 가고 싶지 않을 뿐더러 가까이 할 기회가 된다면서 주저하게 되는 게 자연스러운 심리이다.

한 조사에서는 직장인 가운데 40% 이상이 입냄새를 고민한다고 응답하기도 했다.

주변에 어떤 사람이 입냄새가 난다면 사람들은 대부분 그 사람에 대해서 좋은 느낌을 갖기 어렵다. 첫번째로는 기분이 나빠지게 되고 그 사람은 지저분하고 술담배를 많이 할 것 같다.



문대웅

강남연세세치과 원장

그리고 자기 관리를 못하는 사람으로 인식되기 쉬우며 조금씩 거리를 두게 된다. 입냄새의 근본적인 원인과 대처 방안은 어떻게 될까?

입냄새가 나는 원인으로는 우선 구강 건강의 이상으로 치석, 치태가 쌓여 있거나, 충치가 생겨서 입냄새가 날 수 있다. 또한 잇몸병이 있다면 이것도 입냄새의 원인이 된다.

그리고 소화 기관이 좋지 못해 입으로 냄새가 올라오거나, 편도에 음식물이 끼어 있어서 냄새가 올라오는 경우도 있다. 여성의 경우 생리 기간이나 임신 중에 입냄새가 심해지는 경우가 있으며, 음주와 흡연을

즐거하는 것은 입냄새를 가중시키는 원인으로 꼽히기도 한다.

입냄새를 진단하는 방법으로는 종이컵에 입김을 불어 넣고 맡아 보는 방법, 면봉으로 혀의 끝부분을 긁어 냄새를 맡아 보는 방법, 손등에 자신의 침을 묻히고 잠시 뒤에 냄새를 맡는 방법이 있다. 다른 사람이 지적해주기 매우 예민한 부분이므로 수시로 입냄새를 체크해 보는 것도 좋다.

치석이나 충치, 잇몸병 등으로 입냄새가 나는 경우라면 이것들은 앞으로 심각한 구강 질환으로 발전할 수 있으므로 치과를 찾아 문제의 원인을 밝히고 치료하는 것이 좋다.

또 구강내의 보철물이 있는 경우 시간이 흐름에 따라 구취를 유발할 수 있으므로 보철물의 위치나 상태를 점검해 보고 보철물에 낀 음식물이 없는지 확인하는 것도 중요하다.

특별한 이상이 없는 경우라도 정기적으로 치과를 찾아 스케리닝으로 치석을 제거하는 것만으로도 입냄새를 예방할 수 있다.

충분한 수분 섭취로 입안의 타액의 양을 일정하게 유지하는 것이 좋으며, 평소 건강을 관리하고 스트레스를 받지 않게 하는 것도 중요하다.

여성의 경우 생리나 임신 기간 중 입냄새가 발생할 수 있다는 것을 염두에 두고 필요한 조치를 하는 것이 좋다.

더불어 흡연이나 음주는 입냄새를 가중시키므로 줄여나가는 것이 좋겠다. 그리고 올바른 칫솔질과 함께 치실이나 치간 칫솔의 사용하여 입속에 찌꺼기가 남지 않게 하는 것이 좋고, 양치질 할 때는 혀까지 깨끗하게 닦는 것도 중요하다.

독자제언

경찰관 직업윤리관 투철 해야

경찰관의 직업 윤리관은 직무수행에 따른 법집행을 하기 때문에 여타 공무원 보다 윤리의식이 투철 해야 한다고 생각한다.

해당 직무상 요구되는 직업윤리를 이탈하게 되면 직무수행은 직무 수행 지뿐만 아니라 주변과 그리고 조직, 크기는 사회에 까지 큰 영향을 미치고 있다.

그러기 때문에 직무를 수행하는 경찰관은 이에 따른 합당한 윤리의식이 강하게 요구된다.

그리고 자신이 맡은 바 소임을 다하기 위해, 또한 직무수행 상 발생하는 여러 가지 문제점들의 완충자의 역할로서 직업윤리는 필요하다.

경찰의 업무는 순간적으로 발생하게 되는 긴박한 상황 및 예측을 벗어나는 통제 불가의 상황이 대부분이다.

이러한 근무상황에서 경찰관 자신의 직무를 올바르게 수행하기 위해서는, 일반 공무원의 기준보다 더 강하게 기준을 잡아줌으로서 업무상의 대응

에 순발력 있는 의사결정을 가능하게 하는 직업 윤리관이 반드시 필요하다고 생각한다.

더욱이 경찰관이 지향해야할 덕목으로서 당연히 경찰활동의 외적인 윤리 기준이 강조되므로 이러한 시기의 바람은 곧 경찰이 자신들의 업무수행에서 바람직한 가치를 창출해 내고 국가에서 경찰 본연의 임무를 충실하게 하는 이정표가 되지 않을까 생각한다.

그러므로 국민들은 경찰을 바라보는 시각이 공정하고 깨끗하며 전문적이며 의로운 경찰이 되어 어떤 진실을 추구하는 데 있어서 불법이나 불의에 타협하지 않는 의롭고 공정한 경찰이 되어 주길 바라고 있다.

또한 경찰은 공정한 법집행으로 어떠한 어려움과 사회적 혼란 속에서도 국민의 신뢰를 생각하고 합리적인 판단으로 결정하여 행동함에 따라 국민들에게 한층 나은 양질의 치안서비스 제공하지 않을까 필자는 생각한다.

이충현 전주완성경찰서 화산지구대 경위

독자제언

교통 사망사고 주원인은 “심야 졸음운전”

고속도로 교통사고 사망자가 밤 10시부터 새벽6시 사이의 심야시간대에 많이 발생하고 있다.

경찰청 통계자료에 따르면 최근 3년간의 고속도로 교통사고 사망자의 45%가 이러한 심야시간대의 사고로 나타나 운전자들의 각별한 주의와 관심이 요구되고 있는 실정이다.

심야시간에는 운전자가 눈으로 확인할 수 있는 시야의 범위가 좁아져 도로상의 장애물 발견이 늦어지고, 앞차와의 거리감이나 속도감이 현저히 떨어지기 때문에 가끔적이면 운전자를 하지 않는 것이 좋겠지만, 부득이 운전을 할 시에는 주간보다 감속운전을 하는 지혜가 필요하다.

하지만 통상 운전자들은 이를 무시하고 오히려 더 과속함으로 인해 사망사고율이 높아진다. 또한 최근 3개년 고속도로 교통사고 사망자 분석결과 1위는 졸음운전으로 인한 사고였

으며, 지난해에도 고속도로 교통사고 사망자의 40%는 졸음운전으로 나타났다.

고속도로는 일반도로와 달리 장거리 운행이 많고 단조로운 도로특성으로 인해 졸음운전에 취약하다. 운전 중 졸음현상은 출발 후 30분 이내에 30%, 90분 이내에 75%가 느낄 정도로 누구나 쉽게 경험하는 생리적 현상이다.

졸음운전 사고는 그 누구도 예외일 수 없다는 말이다. 고속도로 운행 중 조금이라도 졸음이나 피로감이 느껴지면 이를 절대 무시해서는 안된다.

가까운 휴게소나 졸음쉼터 등 안전한 장소에 자동차를 정차시키고 가벼운 체조나 휴식을 취한 후 운전하는 것이 교통사고의 위험으로부터 본인이나 가족을 지키는 최선의 방법임을 항상 잊지 말아야 하겠다.

한인중 전주완성경찰서 부기파출소 경위

사설

비리로 얼룩진 전북 자치단체들

전북의 자치단체들이 비리로 얼룩져 있다는 보도이다. 갈수록 추위치는 날씨에 더욱 을씨년스럽게 만드는 소식이 아닐 수 없다. 보도를 보니 자치단체가 무슨 조폭도 아니고 정말 한심하다는 생각이다. 본보는 지난 사실에서 전북도를 비롯해 모든 공무원들에게 두 번이나 청렴을 주문한 바가 있다. 국민권익위원회가 보고한 바 전북 공무원들의 청렴도가 지난해보다 떨어진 것을 답답하게 여긴 까닭이다.

요즘 대통령 탄핵정국으로 나라가 하루도 편할 날이 없는데 그것은 대통령이 모범을 보여주지 못했기 때문이다. 국민이 부여한 공권력을 사유화해서 부정부패에 깊숙히 관여한 것은 국가적으로 큰 불행이다. 저번에 이진식 김계시장에게 딱진 일은 지역사회를 위해서 여간 큰 불행이 아니다. 후배가 경영하는 한 사료업체에 특혜를 준 것이 발각돼 끝내는 법정 구속이 된 것이다. 그리고 김승환 도교육감이 자기 마음에 든 직원의 근무 성적을 올려 승진시켜준 혐의로 감사원에 의해 검찰에 고발됐는데 보기 좋은 모습이 아니다.

그런데 이번에 부안군에서 사고

를 친 게 드러나 여러 공무원들이 사법 판결을 받았다. 특정업체에 일괄 하도급하도록 건설업자를 협박하고 강요한 때문이다. 그래서 부안군청 비서실장 김모씨는 징역 1년2개월에 집행유예 2년을 받고, 건설교통과장 박모씨는 징역 1년에 집행유예 2년을 받고 벌금 70만원과 추징금 20만원을 물게 됐다. 그리고 건설교통과 팀장 이모씨는 징역 6월에 집행유예 2년을 선고 받았다. 나이를 보아하니 50대 중반에서 40대 후반으로 인생을 알만한 이듬인데 결국 공무원직을 상실하게 됐다. 그런데 사고를 친 지자체는 부안군이 아니다. 고창군도 큰 구설수에 오른 것이다. 한 업체의 뒤를 봐주었다는 걸 구실로 거액을 요구한 공무원 때문에 고창군이 경찰의 압수 수사를 받았으니 그 무슨 청바인 가.

모든 공무원들은 도덕성이 높아야 한다. 여론의 도마에 오르거나 구설수에 오를 처지를 하지 말아야 한다. 공무원들은 자기를 주시하는 눈들이 많음을 항상 상기해야 한다. 자기의 한계를 지켜 삼가하는 가운데 이제 더 이상 도민들로 속 상하게 하는 일탈 행위를 하지 않도록 촉구하는 바이다.

전북도 탄소산업 발전 프로젝트 꾸준히 발굴해야

전북도는 탄소산업 발전 프로젝트를 꾸준히 발굴해야겠다. 지금 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 모든 관심사가 탄핵 정국에 몰입돼 있는데 지역 발전 쪽에도 관심을 나누어야 한다. 지역 발전을 중심 주제로 삼아야 지역이 발전한다는 이야기다. 지금 다른 광역시도들도 자기 지역을 위해 생각이 많은 것이기에 전북도는 더 많은 생각을 하고 있어야 마땅하다.

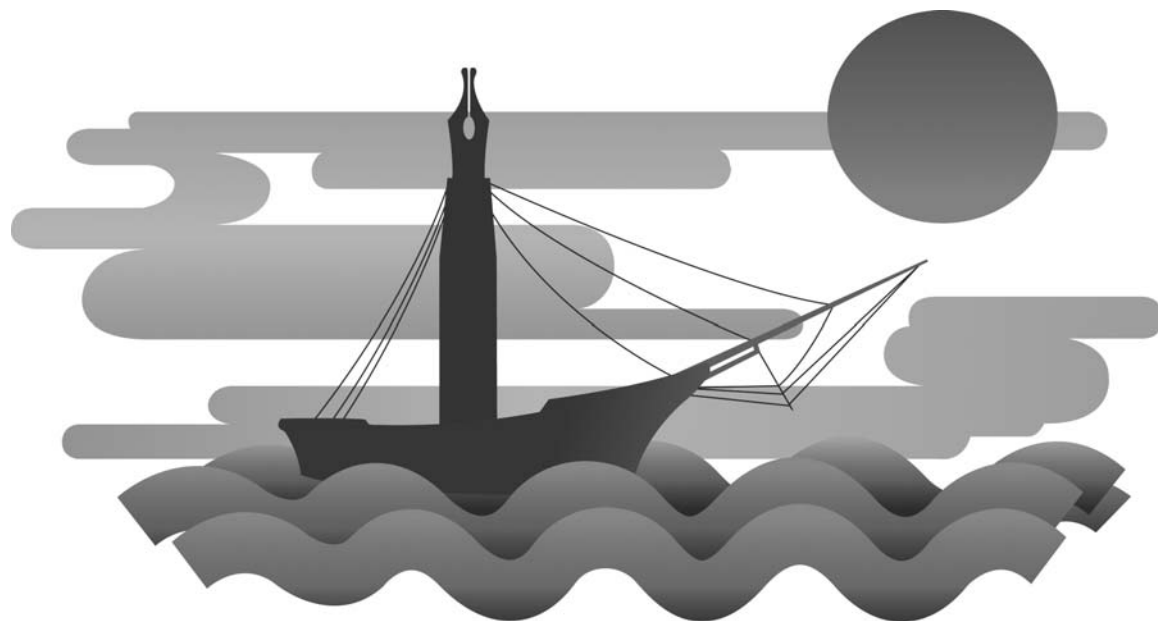
우리 지역은 다른 지역에 비해 낙후돼 있다. 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비해 뒤처져 있음을 알아야 한다. 전북도는 그것을 늘 생각해야 한다. 지역 발전이 그 무엇보다도 우선순위가 돼야 한다는 이야기이다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 말할 수 없다. 기회가 있을 때마다 지적했던 것을 또 언급하거나 우리 전북 지역의 발전 보폭이 너무 좁다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 기본 좋은 모습이 아니다. 전북도는 탄소산업의 미래를 이

끌 프로젝트를 꾸준히 발굴해야 한다. 전북도 고위 관계자들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다. 그리고 사업을 발굴했으면 그 사업의 당위성을 설득하기 위한 노력도 치밀하게 준비해야 한다. 그리고 더 주문할 게 있는데 무슨 일이고 성취를 위해서는 진취적인 행보를 보여야겠다.

다시 말하거나 전북도는 지역 발전을 위해 굵직한 프로젝트를 발굴해야 한다. 새만금사업 말고는 다들 고만고만한 오늘날, 전북도는 오래전에 공표했던 것을 잊지 말아야 한다. 2020년까지 1조 6천억 원을 투자해 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그런데 내년도 탄소산업 예산을 보니 714억 원으로 너무나 약소하다. 전북도더러 진취적인 행보를 요구하는 것은 그래서이다. 전북도는 탄소산업과 관련해서 경북도보다 기민해야 한다. 탄소산업 발전 프로젝트를 꾸준히 발굴해 선보였으면 하는 바이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com



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