

건강 칼럼

전신 관절에 오는 고질적통증 류마티스 관절염

생 각보다 많은 사람들이 관절의 통증으로 고생을 많이 한다. 그중에 가장 힘든 것은 전신의 관절에 통증이 나타나는 류마티스 관절염이다. 류마티스 관절염은 다발성 관절통으로 슬관절, 족관절, 주관절, 안관절, 수지관절에 한꺼번에 많이 나타나며 전신적인 증세로 나타난다. 심하면 움직일수 없을 정도로 아프다. 그 외에도 류마티스는 전신적인 질병으로 신체의 오장육부 예도 류마티스 증세가 나타날 수 있는 것이 특징이다. 류마티스 관절염의 특성은 무엇인가?



김수범

우리현의원 원장

관절의 마디가 방추형으로 부으면서 통증이 오고, 쥐는 힘이 약해 가벼운 물건도 들기 힘들고 물건을 잘 떨어뜨린다. 또 통증부위가 한곳에 있지 않고 이곳저곳 돌아다니면서 여러곳이 아프다. 아침에 일어났을 때에 관절이 뻣뻣하게 굳었다가 한참 주무른 다음에야 겨우 움직이거나, 쉽게 피로감이 오거나, 몇 개의 관절에서 동통과 입몸을 호소하거나, 관절이 부어

오르고 변형이 오고 대칭적으로 통증이 나타나는 특성이 있다. 류마티스관절염은 왜 오는 것일까? 원인은 확실하게 알려진 것은 없으나 면역기능과 관계된다는 것이 유력하다. 또한 과도한 스트레스와 긴장, 과로, 산후어혈, 풀리지 않는 분노도 원인이 된다. 즉 어혈이 관절을 싸고 있는 활액막에 침착하여 염증을 유발하여 발생, 활액막의 염증이 점액낭, 인대, 건으로 확산이 된다. 관절강이 점차 파괴되고 관절공간이 좁아지며 점액낭이나 인대의 탄력성이 저하된다. 염증이 진행됨에 따라 협착이 진행된다. 뼈가 탈구가 되면서 관절

기능이 소실된다. 이러한 것이 인스턴트식품의 과다복용, 환경의 오염, 운동의 부족, 과도한 스트레스, 기름진 음식의 과다복용 등의 원인에 의한 것이 의심된다. 또 면역반응으로 생각되는 류마티스인자의 검출, 활막내 임파구 침윤, 임파괴포 형성, 혈청세포출현, 백혈구내 항원항체 복합체 등이 나타나는 자가 면역질환이 의심된다. 한의학적으로는 어떻게 보는가? 과로, 정신적 손상, 습기가 많은 데서 생활을 하거나, 음식을 잘못 먹는 등의 상황에서 풍, 한, 습이 피부를 침입하고 경락을 통하여 관절과 근육에 침입하여 발병하는 것

이다. 일곱가지 감정의 칠정(七情)에 의한 손상도 관절의 통증에 영향을 준다. 이리저리 옮겨 다니는 행비(行痺), 통증이 심한 통비(痛痺), 거동이 힘들고 감각이 둔한 착비(着痺) 그리고 돌아다니는 역절풍(歷節風) 등으로 표현을 하고 있다. 따라서 위의 내용을 종합적으로 보면 통증 부위가 발생한 곳 만의 이상이 아니고 전신적인 증세이며 혈역을 타고 전신적으로 나타난다고 할 수 있다. 또 종종 척추의 굴곡이 비정상적인 측만증이 심한 경우 우도 있으므로 반드시 검사를 하여 보아야 하며 적외선체열진단기로 활영을 하여 통증부위를 알아낼 수 있다. 어떻게 치료를 하는가? 치료는 통증의 원인이 되는 어혈을 제거한다. 체질적인 한약처방, 침, 물리치료, 추나요법을 병행하는 것이 좋고 봉약침 요법은 프랑스의 Desjardins와 러시아의 Litovsky 등에 가서 치료효과를 발표하였듯이 효과적이다.

독자제언

신학기 학교폭력 사랑과 관심으로 예방하자

모든 학교가 신학기 입학식과 함께 학생들이 새로운 친구들과 사이 좋게 잘 지내기를 바라는 마음에서 많은 관심과 학교폭력 예방 조치를 하고 있다. 하지만 무엇보다도 중요한 것은 학생들을 사랑과 관심으로 대하는 것이 제일 중요하다고 할 수 있다. 학생들이 입학과 함께 기대와 설렘으로 새 학기를 시작한다. 하지만 개학과 함께 친구들이 새롭게 형성되고, 소외받는 왕따도 발생하는 등의 학교폭력이 지속적으로 일어난다. 학교폭력이란 학교 내, 외에서 학생 서로간에 발생하는 폭력으로 신체나 언어적인 폭력, 금품갈취, 괴롭히는 행위, 따돌림, 성폭력, 사이버폭력, 폭력써클 결성행위 등을 의미하는데, 학교폭력 예방을 위해서는 자녀가 가까운 친구들과 함께 원만하게 잘 지내는지 관심을 가지고 지도를 해준 것이 중요하고, 학교에는 끈기론 다니도록 지도 설명해주고, 위험을 느낄 때는 방법을 바꾸거나 필요한 경우에는 부모와 동행하는 것도 좋다. 자녀가 폭력을 당하고 있다고 의심되는 경우

에는 학교 선생님과 정보를 교환하고 경찰 112 또는 청소년 상담기관 1388, 1588-7179 번호로 연락하여 상담을 받으신 것이 제일 좋은 방법이다. 학교폭력이 발생시 피해학생 학부모는 자녀의 마음을 안정시키고, 담임 선생님과 만나 해결방안과 지도문제를 상의하고 필요시 전문의와 상담을 하도록 한다. 가해자 부모를 만날 때에는 가급적 학교에서 교사의 일회성에 원하는 사항을 가해자와 학교측에 정확히 전달하는 것이 안전하다. 피해학생 부모는 피해학생 및 피해 학부모에게 진심으로 사과하고 다시는 폭력행위를 행사하지 않도록 주의시키고 가해 학생을 관찰해야 한다. 학교폭력을 예방하기 위해 무엇보다 사랑과 관심을 가지고 자녀들을 대하는 것이 제일 중요하고, 학부모, 교사, 지역사회 모든 시민들은 작은 내용이라도 관심을 갖고 학생들을 대해 주어야 하며 마음의 문을 열 수 있는 작은 배려가 필요하다. 박흥규남원경찰서 경무계장

독자제언

청백리 황희 정승을 떠올리며

황희는 누구에게나 청백리이자 명절 상으로 잘 알려진 인물이며 조선 최장수 재상이다. 그는 정치 일선에서 원칙과 소신을 견지하면서도 때로는 관용의 리더십을 발휘하여, 건국 초기 조선의 안정에 기여했다. 고려말 과거에 급제하여 조선에 출사한 황희는 사헌부 감찰 및 형조·예조·병조·이조의 정랑 등을 두루 역임하였다. 뿐만 아니라 오늘날 대통령 비서실인 승정원에서 중요한 관직을 지냈다. 황희는 관대하고 후덕하며 침착하고 신중하여 재상의 식견과 도량이 있었으며, 자질이 크고 훌륭하며 총명이 남보다 뛰어났다. 그리고 비가 새는 초가에서 살면서 있는 것이라고는 누덕누덕 기운 이불과 서책이 전부일 정도로 청빈한 삶을 살았다. 황희의 말들이 일찍부터 출세하여 돈을 모아 집을 새로 짓고 낙성식(준공식)을 하며 크게 잔치를 열었다. 잔치가 시작되려 할 때, 아버지의 황희가 돌연히 자리를 박차고 일어나서 "선비가 청렴하여 비가 새는

집안에서 정사를 살펴도 나라 일이 잘 풀리는지 의문인데, 거처를 이렇게 호화롭게 하고는 어찌 뇌물을 주고 받음이 성행치 않았다 할 수 있는가?"며 꾸짖은 일화는 유명하다. 경찰은 국민의 눈높이에 맞는 깨끗한 경찰이어야 하기 때문에 더욱 체적질을 가해야 한다. 그리고 그것은 마구잡이식이 아닌, 정교하고 체계적인 제도를 통한 것이어야 한다. 그래서 경찰은 시민감찰위원회, 부패 윈스트라크 아웃제도, 내부비리신고자 인센티브제, 총경이상 고위직 청렴도 평가, 경찰대상업소 접촉금지 및 사건관련 접촉 제한, 풍속업소 교차단속, 사건 문의절차 일원화, 청탁신문고 운영, 수사 이의제도 및 수사관 교체 요청 제도, 청렴동아리 운영 등 유책비리로 인한 신뢰의 위기 이후 지속적으로 강도 높은 반부패시스템을 구축·시행하고 있다. 다만 중요한 것은 '깨끗한 경찰'이 되라고 하는 국민들의 운연한 목소리에 귀를 기울이고 그것을 잊지 말아야 한다는 점이다. 송준규정읍경찰서 청문감사관

사설

비정규 일자리만 늘어서야 되나

도내에 관측은 일자리가 태부족이라서 문제이다. 젊은이들이 바라는 바 정규직이 늘기는 고사하고 오히려 비정규직만 늘고 있는 것이다. 그것도 상당 기간 일자리가 보장되는 그런 것이 아니고 시간제 같은 임시직 일색이다. 그러나 젊은이들이 '월조선'이니 '이생망'이니 하는 해괴한 말을 뱉어내고 있다. 참으로 안타까운 현실이다. 희망과 같은 방향으로 분위기가 상승해야 하는데 현실은 그게 아니다. 계절적으로는 봄이 오고 있지만 정서적으로는 전혀 봄을 말할 수 없는 작금이다. 일자리 부족이 젊은이들을 출세시키고 있는데 이게 언제까지 계속되어야 하는지 다들 고민해야 한다. 그래서 다시 전북도에 물어보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속이 어떻게 돼가는 것인지 궁금하다. 그 일자리 창출을 말로만 해서 곤란하다. 전북도는 관심과 열정을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 시간제 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 그런데 그 정규직 일자리와 고용안정성이 결과적으로 식언이 되고 있다. 노력 부족을 탓해야 할지, 능력 부족을 탓해야 할지 답답한 노릇이다.

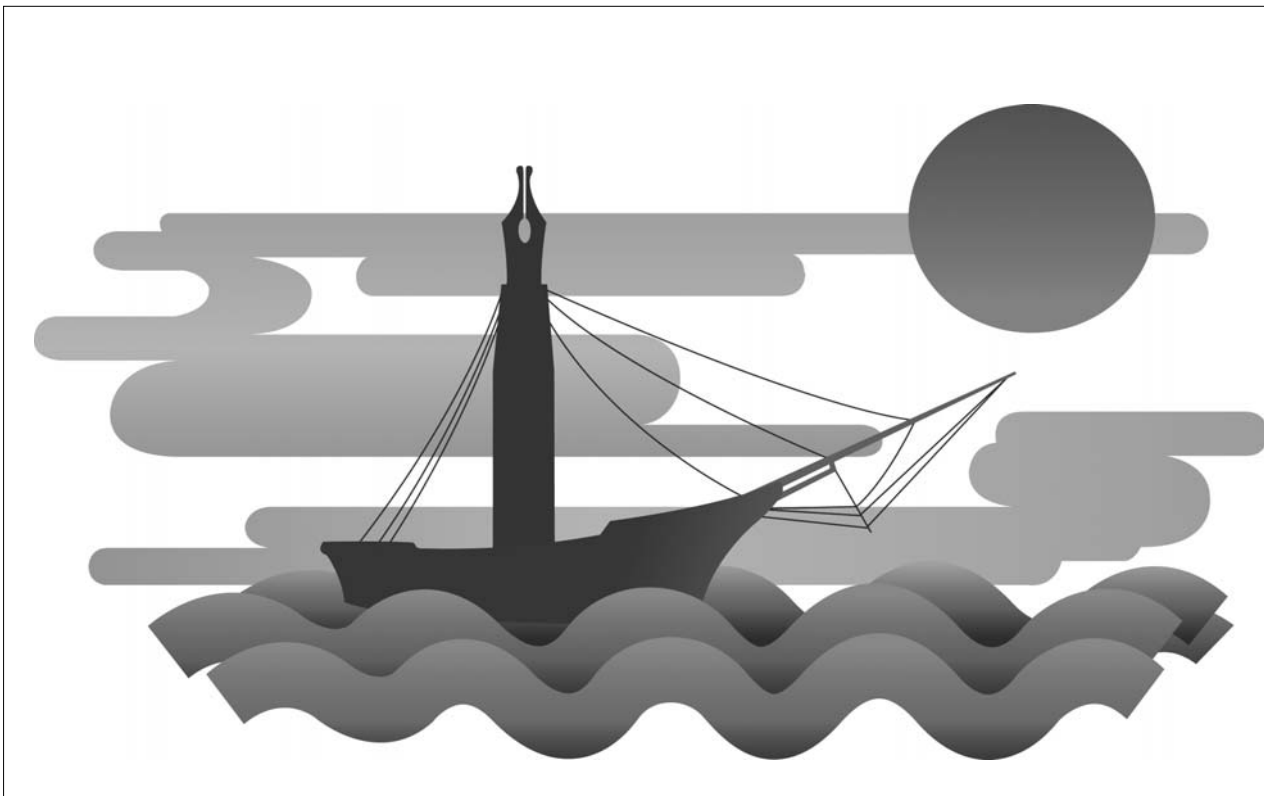
얼마 전에 본보는 사설을 통해서 도내 근로자의 39%가 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제라고 지적했다. 그런데 그로부터 얼마 지나지 않아 40%라는 보도가 나왔다. 그리고 시일이 더 지난 지금은 더 많은 이들이 비정규직에 종사하고 있을 터이다. 전북도는 거꾸로 가고 있는 현실을 고민해야 한다. 고용 구조의 현실이 이러해도 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 관측은 일자리 구하기에 목마른 젊은이들을 생각해야 한다. 전북도는 우리 전북 지역의 일자리 수준을 냉정하게 평가해야 한다. 전북도는 먼저 모범을 보이는 가운데 기업들의 협조를 이끌어내야 한다는 주문이다. 전북도는 어떻게하면 일자리를 늘릴 수 있을까 궁구해야 한다. 도내에 일자리다운 일자리가 부족한 것은 엄연한 사실이다. 전북도는 시야가 넓어야 한다. 건설업 종이며 서비스업종이며 거의 모든 업종이 어려워지고 있다니 말이다. 사정이 그러니 고용의 질이 갈수록 열악해지고 있다. 현실이 이처럼 밑바닥 수준이라면 전북도와 각 시군 지자체는 무언가 보여주기 위해 나서야 한다. 젊은이들의 입장을 진실로 역지사지하는 당부이다.

도내 신규 사업 추진에 힘내야

도내 신규 사업 추진에 힘내야 한다. 지역발전이 항상 중심 주제가 돼야한다는 이야기다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 지금 왜 이런 언급을 하는냐면 정부가 건축 재정을 분명히 하고 있기 때문이다. 그 건축 재정의 대상에는 SOC 분야가 있고 산업 분야가 있고 농업 분야가 있다. 한결같이 우리 전북 지역의 미래를 말하는 것들이다. 지역발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 다른 지역과 비교해 낙후돼 있다. 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비하면 뒤처져 있음을 알아야 한다. 전북도는 잘 생각해 봐야 한다. 지역 발전을 항상 중심 주제로 해야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다. 전북도와 각 지자체의 고위직에 있는 이들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이

들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다. 뛰지 않으면 도민의 기대를 충족시킬 수 없다. 정부 부처가 건축 재정을 노골적으로 말하고 있는 지금, 진취적인 자세가 소망스럽다. 지역 발전을 위해서는 끈덕진 행보를 보여야 한다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 새만금사업 말고는 고만고만하니 말이다. 그러므로 전북도는 SOC 확충에 힘내야 한다. 그리고 산업 분야도 신경을 써야 한다. 저번에 공표했던 탄소산업 구상을 잊지 말아야 한다는 당부이다. 2020년까지 1조6천억 원을 투입해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다는 구상만으로는 부족하다. 지역 발전을 위해 노력할 수 있는 분야도 그렇다. 삼락농정의 실현을 위해서 계속 뛰어야 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.