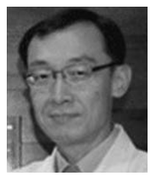
건강 칼럼

과민성대장증후군을 위한 치료가이드



조호군

조호군한의원 원장

과민성대장증후군을 지니고 있는 환자들은 대부분 오랜 기간 증세가 호전되지 않는다고 느끼는 경우가 많다. 그만큼 만성질환이기 때문이다. 또한 많은 경우에 서서히 해당 증세가 악화되는 경우도 매우 많다.

사실 과민성대장증후군을 치료하는 일은 간단하지 않다. 수많은 치료방법이 존재한다는 사실은 사실 역으로 그만큼 어떤 한 가지 방법으로 치료가 잘 되지 않음을 의미한다. 그렇다면 과민성대장증후군을 치료하기 위한 자연요법적인 접근방법은 무엇일까.

자연요법에서는 대장의 문제를 매우 중요하게 생각하고 있으며 현재로서는 다음과 같은 여러 가지 병리적 현상이 대장증세를 악화시키고 과민성대장증후군을 유발하는 것으로 판단하고 있다.

첫째, 음식에 함유돼 있는 글루텐(gluten) 성분이 대장에 부담을 주는 경우가 많다. 따라서 이러한 경우에는 해당음식을 피하는 것이 최선의 방법이다. 글루텐이 많이 함유된 음식은, 밀가루, 보리, 귀리, 호밀 등이다. 이러한 경우에는 7~10일 동안 이러한 음식을 피하는 것만으로도 어느 정도 호전되는 것을 느낄 수 있다. 특히 밀가루음식을 먹은 후에 더부룩하게 느껴지는 경우에는 그 원인이 글루텐일 가능성이 많다.

둘째, 기생충에 대한 문제를 의식해야 한다. 기생충은 최근에 의료적 관심을 많이 받지 못하고 있지만 이는 엄연히 존재하는 문제이다. 예컨대, 날음식을 먹으면 자주 설사가 발생하거나, 돼지고기를 먹으면 설사가 잘 난다고 하면 이를 의심해 볼 만하다.

외식을 하는 경우 주방에서 화장실에 갔다가 손을 씻고 오는지 여부를 주방근무자에게 일일이 확인할 수는 없는 노릇이다. 만약에 주방근무자에게 기생충이 존재한다면, 그리고 평소에는 위생을 잘 지키다가 어느 하루 만약 손을 씻지 않는다면 이러한 날에는 손님들에게 기생충의 문제를 유발할 수도 있다. 회충, 촌충 등의 문제는 어느 정도 최근에 자취를 감췄지만 편모충 등 기타 기생충의 문제는 상존한다. 간편하게 자신이 기생충의 문제가 있는지 확인하는 방법은 광범위구충제를 한두번 복용해보고 뱃속이 편해지는지 확인해보면 된다. 광범위 구충제 복용 후에 만약 속이 편해진다면 이는 평소 기생충 문제의 존재가능성을 의미한다.

채소를 부족하게 섭취하면 과민성대장증후군이 발생할 수 있다. 그 이유는 채소류에는 섬유질 등 대장의 기능에 중요한 성분이 많기 때문이다. 특히 채소류를 볶거나 데치는 요리과정을 거쳐야 하며 생으로 먹는 경우에는 세균이나 곰팡이 알, 기생충 알 등의 문제로 인해 대장에 부담을 줄 수 있다. 따라서 기본적으로 채소를 간단한 요리과정을 거쳐서 섭취해야 한다. 이처럼 충분히 채소류를 섭취하면 대장에서 유익균의 숫자가 증가하고 유해균의 숫자는 감소해 장내세균총의 균형을 유지하는 데에도 많은 도움이 된다.

그 반면에 설탕 등 단 음식을 많이 섭취하면 장내세균총에서 반대의 현상이 나타난다. 즉, 유익한 세균은 그 숫자가 줄고 유해균이 급속도로 증가하게 되는데 그 이유는 설탕 등의 단당류가 유해균의 먹잇감이 되기 때문이다.

연령증가에 따라서 소화효소제를 자주 복용할 필요가 있다. 연령증가에 따라서 소화력은 떨어지게 되는데 그 이유는 소화효소의 분비가 점점 감소하기 때문이다. 따라서 입맛이 줄거나 조금만 더 음식을 섭취해도 소화를 감당하지 못하게 된다. 이러한 상황에서는 소화제 혹은 소화효소제를 복용하는 것이 도움이 된다.

커피관장 혹은 장세척을 저희 한의원에서는 권장하고 있는데 그 이유는 대장에 유해균이나 곰팡이, 기생충 등의 문제가 있을 때에 대장으로 물이 유입돼서 이들이 물과 함께 씻겨 내려가는 경우, 과민성대장증후군에 상당한 도움이 될 수 있기 때문이다. 또한 이러한 경우 소장과 대장사이에 존재하는 괄약근으로 인해 대장에서만 물이 그 역할을 하고 소장으로는 관장액이 유입될 수 없다. 그 반면에 먹는 약(변비약)을 통해 장청소를 하는 경우에는 소장, 대장을 거쳐서 유익한 영양소가 유실되는 문제가 발생한다. 따라서 커피관장을 자주 하는 경우에는 과민성대장증후군에 도움이 될 수 있다.

사 설

새만금은 국책사업이다

새만금 사업에 다시 주목해야겠다. 새만금 사업이 국가 발전을 위한 중요한 현안이 돼야 함에도 홀대를 당하고 있다. 유력 대선주자들 중 아무도 새만금에 관심을 가진 이가 없으니 하는 말이다. 이러다가는 새로운 정부가 들어선다고 해도 새만금 사업의 원활한 추진이 어려울 터이다. 전북 발전 현안 중 가장 큰 것은 아무래도 새만금이다. 그러므로 지금 전북도가 적극 나서줘야 맞다. 새 정권도 새만금사업과 관련해 민심을 달래는 식의 덕담 수준으로 만족하려 한다면 전북의 발전은 요원하다.

전북도는 새만금이 지역사업이 아닌 국책사업임을 강조해야 한다. 새만금사업을 단지 전북만을 위한 사업쯤으로 여기고 있는데도 아무 말 않고 얌전하게 있는 것은 도민들이 볼 때 마뜩치 않다. 전북도는 어떻게 해서든 새만금 사업의 미래를 약속받아야 한다. 적극적인 노력 없이 수동적으로 기회를 흘려보내서는 안 된다. 역대 정부들을 상대로 이쪽의 구상을 건의 해보고 뒤로 물러나기 몇 번이었는가. 이제 그러기보다는 능동적으로 나서서 새만금 사업이 국책사업임을 강조해야 한다.

전북도와 고위 관계자들은 새만금을 동북아시아의 허브로 키우겠다는 말을 여러 번 강조한 바가 있다. 그리고 새만금을 장차 아리울이라는 대도시로 키우겠다고도 말했다. 계속 추진되고 있다지만 그 변화하는 모습이 별로이다. 전북도는 새만금 사업과 관련해 제 목소리를 내야 한다. 일거리마다 외지업체가 도맡아서 하고 있는 것도 볼성 사나운데 그것도 짚어보도록 정부의 관심을 촉구해야 한다.

전북도는 새만금 사업의 활발한 추진이 국가 경제에도 득이 됨을 상기시켜야 한다. 전북도는 새만금 사업과 관련해 그 책임이 막중하다. 전북도는 새만금 사업을 속도감 있게 실현시켜야 한다. 그러려면 전북도가 선두에서 활발하게 앞서 나가야 한다. 전북도는 도민의 기대에 부응해 새만금 사업을 진취적으로 전개해 나가야 한다. 도민들이 볼 때 전북도는 기대에 부응하지 못하고 있는 것 같다. 전북도는 분발해야 한다. 다시 강조하거니와 새만금 사업은 국책사업임을 분명히 말해야겠다.

일자리 창출 성적표 다시 또 궁금하다

일자리 창출의 성적표가 다시 또 궁금하다. 최근에 일자리와 관련한 불만이 들려오고 있기에 하는 말이다. 일자리 창출을 위하여 애쓰고 있다는 말과 반비례하여 정규직 일자리가 신통치 않다는 불만이다. 비정규 일자리와 시간제 일자리만 늘고 있으니 안타까운 세월이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 현실은 그게 아니라서 유감이다.

전북도에게 지금 물어보고 싶은 것이 있다. 일자리 창출 약속이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다. 그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 전북도는 일자리 창출에 열정을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 시간제 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 정규직 일자리와 고용안정이다. 그런데 그 정규직 일자리와 고용안정이 한정없는 기다림이 되고 있다. 전북도의 능력 부족을 탓하지 않을 수 없다.

본보는 사설을 통해 도내 근로자의 40%가 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제라고 말한 바 있다. 그런데 지금은 예전보다 더 상황이 더 나빠졌을 터이다. 세월이 흐르면서 상황이 나아지기 보다는 나빠지고 있으니 문제이다. 전북도는 오늘의 현실을 고민해야 한다. 갈수록 나빠지는 현실을 두고 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 취직 자리 구하기에 목마른 젊은이들을 생각해야 한다. 전북도는 우리 지역 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다. 그리고 정규직 일자리를 어떻게 하면 더 많이 늘릴 수 있을까 궁구해야 한다.

도내에 일자리다운 일자리가 부족한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 거의 모든 업종이 고전하는 가운데 일자리가 줄고 고용의 질도 갈수록 나빠지고 있다. 전북도는 무언가 보여주기 위해 나서야 한다. 그런 모습을 각 시군 지자체도 함께 보여주어야 한다. 공공기관과 공공기업도 예외는 아니다. 도내 젊은이들의 40%가 이 지역을 떠나 살고 싶다는 오늘이다. 전북도는 젊은이들의 그같은 불만의 정서를 심각하게 받아들여야 한다. 미취업자들을 비롯해 시간제 일자리나 비정규 일자리에 종사하고 있는 젊은이들의 입장을 헤아려보라는 당부이다.

독자제언

봄철 산행 안전하게 즐기기

벚꽃이 흐드러지게 피고 지는 요즘 날씨가 좋아져 봄철에 등산을 하는 사람들을 자주 볼 수 있다. 체력증진은 물론 각 기관에서 친목도로를 위해 등산을 하는 경우도 나날이 증가하고 있다. 하지만 등산을 할 때 마냥 좋기만 한 것은 아니다. 요즘같이 미세먼지가 많은 날에는 주의할 점도 있고, 기본적으로 산행 시 주의할 점을 숙지하여야 더욱 건강한 산행이 될 수 있다.

그렇다면, 안전한 산행을 즐기기 위해서는 무엇이 필요할까.

첫째, 날이 좋다고 하여 옷을 너무 얇게 입고 가면 감기몸살에 걸리기 쉽다. 산행을 할 때에는 땀을 흘리고 잠시만 쉬어도 급격하게 체온이 떨어져 옷을 하나만 입기보다 여러 겹 입어 체온 조절을 해주는 것이 좋다.

둘째, 체력이 부족하다 싶을 때에는 섭취 할 수 있게 열량이 높은 초콜릿, 사탕 등을 준비하고 수분이 많은 물 또는 오이 등을 준비하도록 하자.

셋째, 일정한 속도로 걸으며 보폭을 넓게 하지 않는 등 무리한 산행을 하지 않고 자신의 체력에 맞게 산행하는 것이 가장 중요하다.

마지막으로, 요즘처럼 미세먼지가 많은 날에는 산행을 피하고 불가피하게 산행을 해야 할 때에는 마스크를 착용하여 호흡하도록 하자.

산행에 필요한 기본적인 안전수칙을 숙지하고 있다면 더할 나위 없이 좋은 봄철 산행이 될 것이다. 사고는 언제나 일어날 수 있다는 생각을 항상 염두에 두어 두고 예방법을 준수하여 안전한 산행을 즐겨보자.

강인수 진안경찰서 백운파출소 경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

불특정 피해 양산하는 '몰카 범죄' 대책 시급

여름만 되면 말썽을 일으키던 일명 '몰카 범죄'가 이제 시도 때도 없이 기승을 부리고 있다. 최근 한 아이돌 팬 사인회에서 적발되며 논란이 됐었던 안경 몰래 카메라에서부터 자동차키 카메라 등 작고 지능화된 초소형 카메라에 '몰카 범죄' 위험성이 커지고 있다.

경찰청에 따르면 몰카 범죄 단속건수는 2016년 7700건으로 최근 6년 사이 급증하였다. 몰카 범죄가 적발이 어려운 것을 감안하면 그 수는 더 많을 것이다.

더불어 소형 카메라 판매 시장도 연 30%씩 성장하고 있다. 물론 초소형카메라가 범죄에 사용될 목적으로 생산·판매 되고 있는 것은 아니지만 판매율과 범죄율이 함께 증가하고 있는 만큼 몰래카메라 유통도 고려해 볼 필요성이 있다.

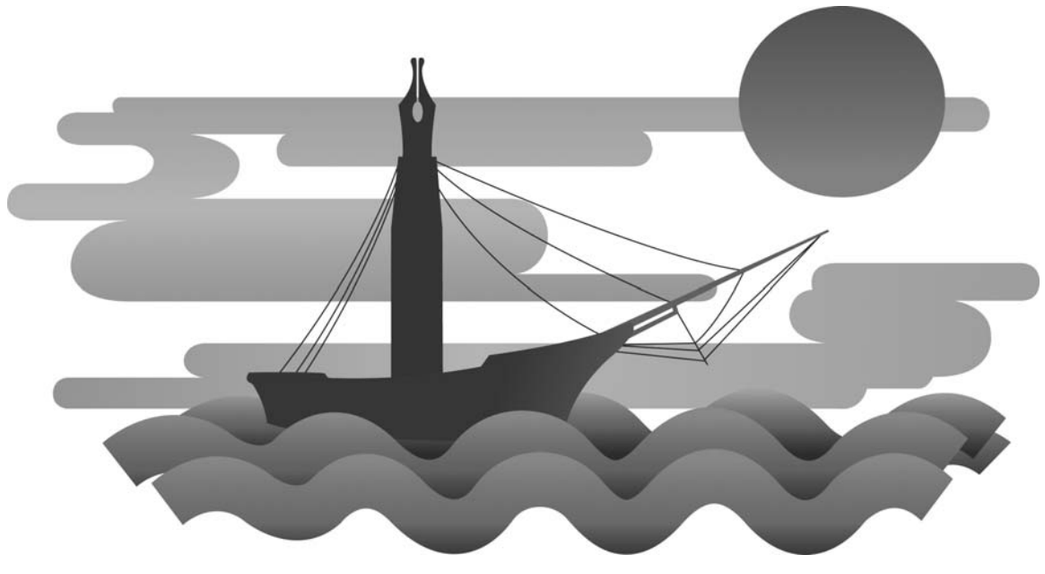
사회를 떠들썩하게 했던 '워터파크 몰카 사건' 이후 판매허가제 법안이 발의되긴 했지만 임기가 종료되면서 자동 폐기된 상태이다. 때문에 웬만한 전자 제품 판매점은 물론 인터넷 쇼핑몰을 통해서 어떠한 제약 없이 구매가 가능하다.

인터넷에 몰래카메라를 검색하면 몰래카메라 판매가 연관 검색어로 제일 먼저 나오는가 하면 여러 판매 사이트를 쉽게 찾을 수 있어 범죄에 악용될 가능성이 충분하다.

'몰카 범죄'가 위험한 이유 중 하나는 몰래 촬영된 영상들이 SNS, 유튜브 등 인터넷을 통해 무차별적으로 퍼져나간다는 것이다.

몰카 판매를 규제하고 몰카 영상을 불법으로 유통시킨 자들을 엄정 처벌할 수 있는 법이 마련됨으로써 많은 사람들을 두렵게 하는 몰카 범죄가 근절될 수 있기 바란다.

김소정 고창경찰서 흥덕파출소



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