

건강 칼럼

마른기침과 신트림이 지속된다면?

**얼** 마 전 한 60대 남성이 힘든 표정으로 병원을 찾아왔다. 3개월 전부터 음식 넘기가 힘들고 기침이 계속 나온다고 했다. 식후에는 빠짐없이 딸꾹질이 나와 몇 분간 지속된다. 위가 더부룩하고 신트림도 자주한다. 위 내시경을 해도 별다른 이상이 없었다. 속은 비었지만 입맛이 없어 식사를 자주 못하다보니 체중도 빠진다. 체질은 자주 피곤해하고, 빈혈 기미가 있는 편이다. 수족은 차갑고, 어깨와 목이 자주 결린다. 손톱은 잘 깨어지고, 구내염이 있으며, 마른기침을 자주한다. 성격은 잔걱정이 많고, 신경질적이며 사람을 대하는 게 서투러 스트레스를 많이 받는 편이다. 한의학에서는 눈에 보이지 않는 것을 증시한다. 나무와 숲으로 비유



김영석

튼튼마디한의원의원장

하자면, 서양의학은 나무를 주로 보는 편이고 한의학은 숲을 먼저 본다. 검사 결과 별다른 이상이 없는데도 불구하고 이상 증세가 계속되면 환자의 불안감은 증폭된다. 이럴 경우, 한의학에서는 눈에 보이지 않는 기(氣)의 흐름이 나빠진 것으로 해석한다. 밑으로 내려와야 할 기가 상승하여 가슴이 답답하고 신트림과 마른기침이 나오는 것이다.

이를 한의학에서는 목구멍에 매실 같은 것이 막혀있는 것 같다고 해서 매핵기(梅核氣)라고 부른다. 양 방에서 진단하는 역류성식도염과 비슷한 것으로 볼 수 있다. 역류성식도염은 운동 기능이 저하된 위장의 내압이 점점 올라가 역류가 반복되면서 식도는 물론 후두 부까지 염증을 일으키는 질환이다. 증상이 후두부에 집중돼 자칫 목감기로 오진할 수도 있다.

한의학에서는 역류성식도염 치료의 주안점을 목이 아닌 위장 운동을 강화하는 쪽에 두고 있다. 인두 및 후두부위의 염증이 발생한 근본 원인은 위장기능 저하에 있기 때문이다. 위장의 상태를 안정시켜 기의 흐름을 바로잡아주는 가미사칠탕(加味沙七湯) 같은 처방이 도움이 된다. 이 환자의 경우 다행히 한 달 정도 약을 복용한 후 상태가 많이 호전되었고, 식욕도 돌아왔으며 수면의 질도 좋아졌다. 3개월 후에는 체중도 몸이 안 좋았을 때보다 2.5kg 정도 늘어났다. 앞으로 위장의 기능을 떨어뜨릴 수 있는 찬물, 찬 음료수, 방잠고에서 바로 깨낸 찬 과일 등 차가운 음식 복용을 줄이고, 몸을 따뜻하게 해주는 생강차나 기의 순환을 도와주는 굴피차를 복용하기를 권했다.

기자수첩

한국 농어촌공사 전주, 완주, 임실 지사장님 전상사

건조한 날씨와 30도가 오르내리는 무더위에 고온현상, 가뭄으로 농민들은 가슴이 타들어 가고 있는 요즘. (관련기사 본보 5월 25일, 6월 1일 자 10면) 3개 시·군을 책임지고 있는 지사장님 얼마나 노고 많으십니까? 지사장님 덕으로 감수량 지역 평균 저수율은 56.7% 평년대비 17.5%로가 낮으니 지사장님 덕이 아닐 수 없습니다. 또한 지사장 취임 후 소통은 '晝夜不寤' (주야불식) 낮과 밤에 얼마나 소통을 잘하시는지 주위에 칭찬은 자자하니 감사하십니까?는 말 밖에는 나오지 않네요. 여기에 전주, 완주, 임실지사 직원들에 친절도가 어찌나 높은지? 전화를 건 취재진에 대한 상냥함은 완주군 화장저수지에 다 버리고, 포박 포박, 툭 툭 던지는 말에 친 절도는 가히 1 등. 이케다 지사장님 취임하고 일어난 일기에 지사장님 덕이 아니겠습니까. 이뿐만이 아닙니다.



이중복

원주주재기자

한국 농어촌공사 전주, 완주, 임실지사는 저수지 관리를 어찌나 잘하는지? 불법에 온상이 되어가고, 불법을 알고도 그저 바라만 보아주고, 그것도 모자라 불법을 예매 모한 법을 들이대며 합법화 하려는 한국 농어촌공사 전주, 완주, 임실지사에 너 그림은 우리나라 어디에 견주어도 최고입니다. 지사장님 칭찬을 너무 많이 받으셨으면 거만해 질 것 같아 한마디 하겠습니까. '勿謂改過' (물탄개과) 한국 농어촌공사 전주, 완주, 임실지사가 잘못을 고치기에 우물쭈물 하지 않기를 기대합니다.

독자제언

범죄 피해자 보호와 인권보호는 같은 기준에서

경찰은 범죄 피해자의 인권과 피해 회복을 위하여 피해자 보호에 앞장서고 있다. 경찰은 지원 대상으로 강력(살인, 강도, 방화)사건, 성폭력, 가정폭력, 중상처 등 강력범죄들로 인한 피해로부터 경제적, 심리회복, 법률서비스 등 많은 지원을 하고 있다. 이외에도 강력범죄 피해자 아간 조 사시 여비를 지급하고 있고, 신변에 위협이 있을 경우 신변보호를 위한 임시숙소 제공, 감시으로 오염된 피해자 주거지 청소비용 보상, 법률서비스 지원 등 범죄피해자에게 유형별 맞춤형 지원을 실시하고 있다. 또한 긴급지원제도라고 부삼, 가족 화재발생시, 범죄피해로 인해 생계유지 곤란할 때, 주 소득자 사망, 가출, 행방불명시 일정조건에 한하여 생계비와 의료비를 국민건강보험공단에 지원하면 된다. 또한 이번 정부에서 수사권을 확보 하겠다는 열망으로 피의자의 검거 및

조사과정등에서 헌법이 보장하는 신체의 자유를 침해하는 행위가 없도록 피의자 조사과정에서 영상녹화 및 진술 녹음등 전면 의무화와 초동수사 때부터 피의자가 변호인의 조력을 받을 수 있는 제도 도입이나 피고소인이 경찰 출석에 앞서 자신에 대한 고소장 등 수사서류를 미리 보도록 해 방어권 보장제도 도입 등 피의자의 인권을 보호하는 것을 최우선 과제로 삼아 다시는 가혹행위나 폭행, 장구 사용등에도 신중함을 기하여 인권위 원회에 매년 접수되는 인권침해행위를 사전에 예방하여 인권을 존중하는 경찰로 거듭 날 수 있도록 노력을 경주해야 한다. 제도 몇 개를 서둘러 고치고 만든다고 해서 인권경찰이 되지는 않는다고 생각한다. 경찰조직 전체가 바뀌어야 할 과제로 개개인의 인권의식 제고로 끊임없이 노력하면 국민도 진심을 알아 줄 것이다. 문용진 남원경찰서 부청문관 경위

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

지금은 우리의 몫을 지키고 챙길 때

지금은 우리의 몫을 지키고 챙길 때이다. 지역 발전 사업들 중에서 최고 관심의 대상인 새만금 사업을 전북도와 도민들이 먼저 챙겨야 한다. 새만금 관련부서를 청와대에 두겠다는 대통령의 약속이 난망한 것으로 전해졌는데 이제 분위기가 달라졌다. 이번에 새만금에서 제2회 바다의 날 기념식 행사가 있었는데 도민들의 바람대로 문대통령이 참석했고 새만금을 청와대에서 직접 챙길 것이라고 확인했기 때문이다. 새만금 사업이 순조롭게 추진되면 전북도가 늘 말해왔던 그대로 새만금은 환경해경제권의 중심도시가 될 터이다. 더 나아가 새만금의 원대한 목표인 아라올로 발전한다면 그 위상은 한껏 높아질 터이다. 그러나 현재 새정부의 행보와 관련해서 연일 기대와 칭찬이 넘치고 있는 중에도 전북의 몫에 대하여 눈길을 주다보면 설사한 구석이 없지 않기 때문이다. 송하진 도지사가 대통령 바로 옆 자리에 앉아 많은 대화를 나누는 가운데 짬버리 유치와 군산조선소 문제를 건의했는데 반드시

효과가 있었으면 한다. 도내 국책 사업들이 생각보다 더딘 모습을 보여주고 있음은 부인할 수 없는 주지의 사실이다. 우리 전북이 낙후된 원인으로 지난 정부들의 편견에 따른 예산 부족 탓이 크다.그런 세월이 오래이기에 지금 부랴부랴 나서도 다른 광역시도를 따라잡기 어려운 게 오늘날 전북의 현실이다. 도지사가 대통령에게 건의한대로 군산 조선소 문제를 해결하기 위해서 뛰어야 한다. 건의만 해놓고 방관만해서는 안 되겠기에 하는 말이다. 폐쇄 수순밟기가 기정 사실화되고 정말로 7월에 군산조선소가 폐쇄되면 많은 실업자 때문에 지역 경제가 큰 걱정이다. 그래서 여기 다시 말해야겠다. 전북도는 도민과 함께 톱풀 등쳐 지역 발전을 도모해야 한다. 정부를 상대로 제 몫을 챙기려면 그래야 한다. 행동으로 보이지 못하면 억척스럽게 보일 리 만무하다. 현안사업을 구체적으로 추진하기 위해서는 우리 몫을 온전히 챙기는데 뜨거운 의지를 보여야 한다.

저출산과 고령화 해결책이 있어야

전북도는 저출산과 고령화의 문제를 해결해야겠다. 이대로는 지역의 앞날이 어둡다. 저출산과 인구 고령화가 지역 사회의 미래를 어렵게 하고 있기 때문이다. 데드크로스 현상의 고착화에서 벗어나지 못하고 있는 오늘이다. 도내 인구 감소가 전국 최고라는 보도가 여러 번 있었거니와 도내 생산 가능 인구가 하릴 없이 줄고 있음은 안타까운 일이다. 지난해 도내 인구의 감소 보도를 잊지 말아야겠다. 그게 너무 심각한 수준이었기에 말이다. 저출산과 고령화에 대해 무슨 대책이 없고 반드시 내놓아야 한다는 주문이다. 이같은 주문을 한게 한두 번이 아닌데 여태 아무 대책이 없으니 답답한 노릇이다. 전북도의 누군가는 서울의 인구 감소세가 전국 최고라고 말할 지도 모르겠다. 서울의 인구감소세가 가장 큰 게 사실이지만 그쪽은 이쪽과 성격이 다르다. 서울은 전세계 상승 때문에 주변의 가까운 도시로 이사를 가고 있을 뿐이다. 전북도는 인구 감소와 관련해 신경써야 할 것이 하나 틀이 아니다. 지금 당장 아이낳기 좋은 사회 만들기 운동이라도 벌여야겠다. 지난 정부가 벌인 출산 장려

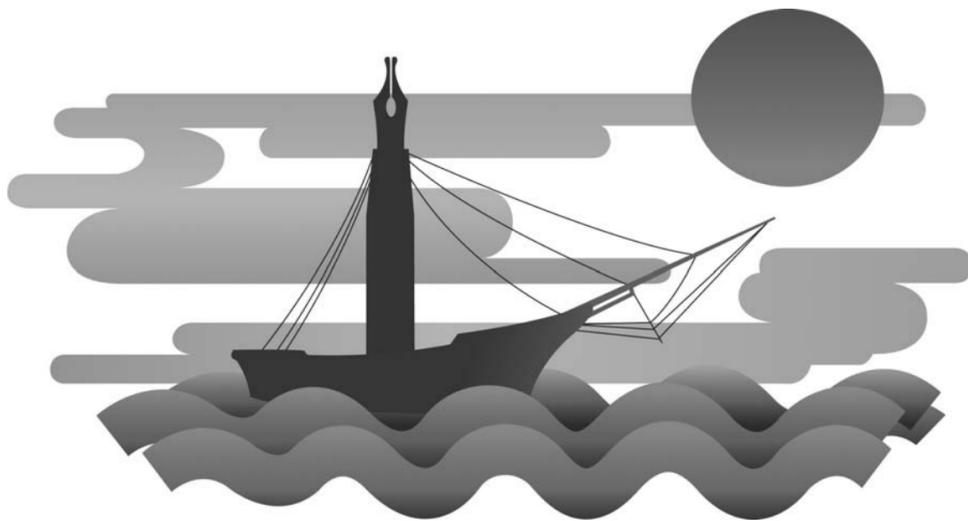
가 약발이 다한 지극이다. 새정부가 지난 정부와 달리 어떤 정책을 펼칠지 두고 보아야겠지만 전북도 또한 지금 어떤 출산 장려책을 내놓을지 지혜를 모아라야겠다. 출산 휴가라든가 육아 휴가라든가 그런 배려 문화가 자연스럽게 조성되도록 해야 한다는 이야기다. 직장의 눈치를 보이며며 전전긍긍하도록 내버려두어서는 안된다. 임신부가 힘들어 하도록 내버려두면서 출산 장려를 말하는 것은 앞뒤가 맞지 않다. 전북도는 거주 인구의 현실과 관련해서도 무슨 대책을 세우지 않으면 안 된다. 도내 출산 인구가 늘지 않고 있는 중에 고령화로 하향 고착화 현상이 굳어지고 있다. 이런 현상이 오래됐는데 여태 뾰족한 대책 마련이 없다는 것은 말이 안 된다. 특히 농촌의 현실을 제대로 보아야 한다. 65세 이상 인구의 비율이 40%를 육박하고 있는 것이다. 정말이지 믿겨지지 않는 사실이다. 이것은 도내 전체 29세 이하 젊은이의 인구 비율이 18%대를 간신히 턱걸이 하고 있는 것과 비교가 된다. 저출산과 고령화의 문제는 전북도가 이마를 짚고서 고민해야 할 문제가 아닐 수 없다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일