

건강 칼럼

목이 건조하고 기침한다면 성대 결절 의심

목이 건조하고 기침한다면 성대 결절 의심

전화 상담사로 일하는 30세 회사원이 모 씨는 최근 고민이 많다. 갑자기 큰 목소리가 나오는 것이 문제의 발단이였다. 불안한 마음에 병원을 찾은 그녀는 '성대 결절'이라는 진단을 받았다. 직업적으로 음성을 많이 사용하는 사람들에게 나타나는 성대 결절은 씬 없이 목소리를 내어 성대 점막이 자극받으면서 점막이 붓고 단단해져 발생하게 된다.

▲ 음성 과다 사용 및 흡연·음주 가 주 원인

성대 결절은 6~7세 남자 아이와 30대 초반 여자에서 자주 나타나는 질병이다. 특히 목소리 사용이 잦은 가수, 배우, 교사 등의 직업군에서 흔히 발생한다. 끊임없이 말하기, 고함지르기 등이 후두에 무리를 주며 효율적인 작동을 방해하기 때문이다. 이외에도 저음으로 지속적으로 말을하거나 속삭이듯 이야기하는 것도 성대에 나쁜 영향을 끼친다. 반복적 흡연, 음주도 성대 결절의 원인이 될 수 있다.

성대 결절의 가장 흔한 증상은 음성을 과다 사용한 후 나타나는 씬



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

목소리다. 노래를 부를 때, 많은 이야기를 한 후 음성 피로감을 빠르게 느끼거나 음성이 나빠짐을 경험하기도 하며 목소리가 아예 나오지 않기도 한다. 고음을 낼 때 갈라지는 소리가 날 수도 있다. 아래와 같은 증상이 반복된다면 전문의와 상담을 해보는 것이 좋다.
△ 말을 많이 하거나 소리를 지른 후 큰 목소리가 나온다.
△ 목에 이물감을 느끼고 헛기침이 난다.
△ 노래를 부를 때 목소리가 갈라지거나 음성이 잘 나오지 않는다.
△ 물을 마신 후에도 목의 건조함이 해소되지 않는다.
△ 목에 통증을 느낀다.

▲ 편안하고 자연스럽게 말해야 성대 결절을 예방하고 아름다운 목소리를 갖기 위해서는 무엇보다

성대에 충분한 수분 공급을 해주는 것이 좋다. 따라서 술이나 이뇨효과가 있는 카페인 음료는 되도록 피해야 한다. 탄산음료도 성대에 자극을 줄 수 있어 금해야 한다. 또한 무리한 발성으로 성대를 혹사하는 일을 피하는 것이 좋다. 목에 힘을 주어 말하기보다는 편안하고 자연스럽게 말해야 한다. 기침은 조용히 하고 말할 때 최대한 자연스럽게 편안한 자세를 유지한다. 고함을 지르거나 큰 소리를 내는 건 물론이고 속삭이는 소리 역시 성대에 좋지 않으므로 피해야 한다. 성대 결절 증상을 완화하려면 성대 점막의 윤활 작용을 원활하게 하는 게 우선이다. 가장 좋은 방법은 성대에 수분을 충분히 보충해주는 것이다. 빨래를 이용하거나 식물, 숲, 여항 등으로 실내의 습도를 조절하는 것을 권장한다. 대형 식당

이나 공공장소 등 시끄러운 환경에서는 자연스럽게 목소리가 커지기 때문에 성대 결절 진단을 받았다면 이런 장소는 가급적 피하는 것이 좋다.

▲ 성대 결절이 의심되면 진료부터 받아야

성대 결절은 원칙적으로 후두 내시경을 통해 진단하게 된다. 즉, 성대 결절 증상이 의심된다면 약물 치료가 필요한 역류성 후두염인 경우가 있고, 수술이 필요한 성대 폴립, 후두암 등과 비슷한 증상을 보일 수 있기에 정확한 진단과 치료를 위해서는 반드시 병원을 찾아야 한다.

성대 결절은 목소리를 내지 않고 휴식을 갖는되거나 음성 치료를 실시하는 등 보존적 치료만 잘해도 80% 이상은 증세가 호전될 수 있다. 이 때문에 수술적 치료에 앞서 보존적 치료를 우선적으로 시행하는 게 일반적이다. 특히 음성 치료 효과는 성인보다 어린 아이의 경우 더 좋다. 하지만 보존적 치료를 3개월 이상 시행했는데도 증상이 좋아지지 않으면 수술을 하기도 한다. 수술 후에는 1~2개월 정도 성대 사용을 최소화하고 건조한 공기를 피하는 것이 회복에 도움이 된다.

사설

살림살이 형편을 대외적으로도 말해야

세정부의 전북 행기기가 기대했던 것에 못 미치는 지금이다. 전북 출시에 대한 인사 발탁도 그렇고, 군산조선소 문제도 그렇고, 새만금 사업도 그렇고, 탄소 클러스터사업도 그렇다. 무엇인가 하나라도 훌쩍한 것이 있어야 할 터인데 그게 없다. 전북도의 피폐한 살림살이 말이다. 도민들은 살림살이 형편이 어떤지 다시 또 궁금해 하고 있다.

전북도가 빚없는 지자체 만들기에 올인하겠다고 천명했지만 이제 상당한 시일이 지났다. 도민들은 빚없는 지자체 만들기에 기대가 컸는데 말이다. 그 성적표가 보나마나 뻔하기 때문이다. 전북도의 살림살이 성적표는 매년 답답했던 게 사실이다. 전북도는 살림살이와 관련해 생각이 많아야 한다. 현재 새정부로부터도 큰 관심을 못 받고 있다는 느낌을 지울 수 없지만 그래도 지금의 시기를 잘 활용해야 한다.우리 전북이 당면한 문제를 공론화시킬 절호의 기회니까 말이다.

어떤 이는 이같은 언급에 대해 불쾌한 반응을 보일 지 모르겠다. 매번 한다는 소리가 그렇고 그렇지 하면서 말이다. 우리 지역의

경제는 걸으로도 문제가 많고 속으로도 문제가 많은 게 사실이다. 전북도가 늘 잊지 않고 상기해야 할 것이 있다. 지난해 경제 성장률 0%를 기록한 지역은 전국에서 전북이 유일했다. 전북도는 지역 경제의 현주소를 직시해야 한다. 그 직시하는 마음 바탕 위에서 전반적으로 살림살이의 내실을 기해야 한다. 전북도는 살림살이를 잘 하고 있다는 평가를 받고 있는 몇몇 지자체를 정면교사의 사례로 보아야 한다.

전북도가 빚없는 지자체를 만들겠다고 말한 것을 보면 그동안 살림살이 때문에 얼마나 고충이 컸는지 짐작할 만하다. 허리를 풀라메고 있음에도 살림살이가 고달프다면 정부를 향해 할 말을 해야 한다. 전북의 고민을 대외적으로 널리 알리는 노력도 요망된다. 전북도는 빚없는 지자체를 만들겠다고 말한 이상 평가를 보여줘야 한다. 규모 있는 살림살이를 위해서는 구조적으로 문제가 있는 부면이 있는 지도 체크해야 한다. 전북도는 빚없는 지자체 만들기를 천명했으므로 지역 살림을 잘 꾸려나가야겠다.

지출산과 고령화, 해결책이 있어야

전북도는 지출산과 고령화에 대해 해결책을 제시해야겠다. 이대로는 지역의 앞날이 어둡다. 지출산과 인구 고령화가 지역 사회를 무기력하게 만들고 있기 때문이다. 이게 우리 전북 지역민의 문제가 아니라고 해서 심상하게 보아 넘길 일이 아니다. 우리 전북 지역은 다른 지역보다 심각하다. 데드 크로스 현상의 고착화에서 벗어나지 못하고 있기 때문이다. 다른 지역도 문제가 있다지만 데드크로스 현상까지는 아니다. 그런 까닭에 이대로라면 앞으로 도내의 거주 인구가 180만 명도 아슬아슬할 게 뻔하다.

도내 인구 감소가 전국에서 제일 많다는 보도가 여러 번 있었거니와 도내 생산 가능 인구가 하릴없이 줄고 있음은 명백한 사실이다. 지난해는 도내 인구의 감소가 기록적이었다. 전북 지역의 저출산과 고령화는 만성병처럼 심각하다. 이제 무슨 대책이고 반드시 내놓아야 한다는 주문이다. 서울의 인구 감소세가 전국 최고라지만 그쪽은 이쪽과 성격이 달랐다. 서울은 주변의 가까운 도시로 인구 이동이 있기에 그럴 뿐이

다. 전북도는 새정부 들어서도 신경써야 할 것이 하나 물이 아니다. 역대 정부가 벌인 출산 장려가 약발이 다쳐도 해도 그렇다. 출산 휴가라든가 육아 휴가라든가 그런 배려 문화가 자연스럽게 조성되도록 해야 한다. 직장의 눈치를 보이며 전전긍긍하도록 내버려두어서는 안된다. 임신부가 힘들어 하도록 내버려두면서 출산 장려를 말하는 것은 앞뒤가 맞지 않다.

도내 출산 인구가 늘지 않고 있는 중에 고령화 고착화 현상이 굳어지는 현상이 오래된 것은 부인할 수 없는 사실이다. 전북도는 농촌의 현실을 제대로 보아야 한다. 65세 이상 인구의 비율이 40%를 육박하고 있는 것이다. 이것은 도내 전체 29세 이하 젊은이의 인구 비율이 18%대를 간신히 턱걸이 하고 있는 것과 비교가 된다. 젊은이들은 즐기고 있는데 늙은이들만 늘고 있으니 답답하다. 저출산과 고령화의 문제는 전북도와 지역사회가 함께 이마를 짚고서 고민해야 할 문제가 아닐 수 없다.

독자제언

'장난'이란 이름 속에 아파하는 학교폭력

최근 사회적 이슈가 된 '중의초 학교폭력' 사건은 미흡한 학교의 처리 외에도 가해학생의 학부모의 친구들끼리의 장난이었다는 변명 아닌 변명으로 거센 비난을 받고 있다. 폭력의 수위를 떠나 한 아이와 그 가족에게 입힌 상처를 과연 장난으로 여길 수 있을까? 비단 이번 사건뿐만이 아니다. 학교폭력 가해 이유의 28%정도가 '장난으로'라는 말로 포장되고 있다. 하지만 교육부의 학교폭력 가이드에서도 '장난을 빙자한 꼬집기, 때리기, 헛것 밀치기 행동 등도 성대 학생이 폭력행위로 인식한다면 학교폭력에 해당한다'라고 규정하고 있다. 학교폭력을 판단하는데 있어서 피해 학생의 인지여부가 중요하다는 뜻이다. 물론 어린 학생들 중에서는 자신들의 행동이 폭력인지 인지하지 못할 수도 있고, 아이들끼리 어울리다 군중심리로 폭력을 행사할 수도 있다.

그렇다 해서 가해 학생들의 잘못을 장난으로만 여겨서는 안 되며, 폭력행위가 반복되지 않도록 잘못된 행동임을 각인시켜야 한다. 학교폭력은 그저 있을 수 있는 일, 아이들의 일로 치부하고 덮을 문제가 아니다. 피해 학생에게 평생 괴롭힐 수 있는 상처를 남길 수 있는 심각한 문제일 뿐더러 아이들의 폭력적 성향은 성인 폭력으로 이어질 수 있기 때문에 교사와 보호자들이 개입해 잘잘못을 가릴 필요가 있다. 장난으로 던진 돌에 개구리가 맞아 죽는다는 말처럼, 장난이란 이름 속 괴롭힘에 누운가는 아파하고 심지어 소중한 목숨 끈을 놓아버리기도 한다. 친구들과의 소중한 추억 만들기로 가득해야 할 학교가 비인간적 행태 속에 벌어지는 학교폭력으로 얼룩지지 않도록 우리 모두가 내 자식처럼 애정 어린 눈길로 바라보길 바란다. 김소정 고창경찰서 흥덕파출소 순경

독자제언

끼어들기는 교통사고의 주범

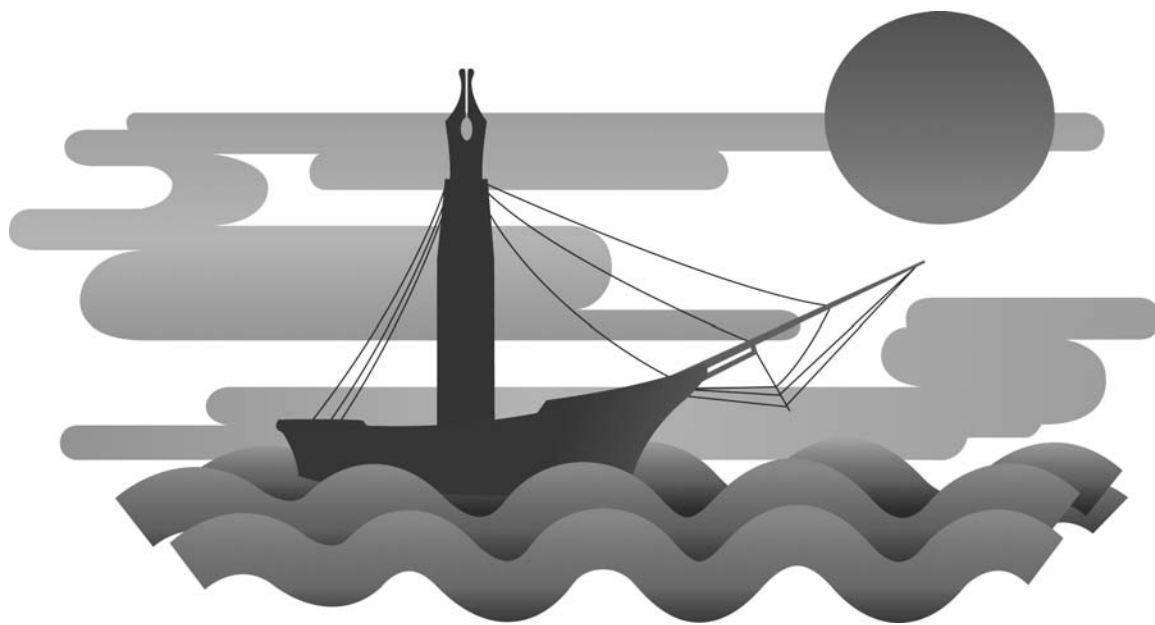
운전을 하다보면 끼어들기를 하는 운전자들 때문에 불쾌하고 화나는 감정을 느껴왔을 것이다. 끼어들기 금지 위반은 신호위반, 중앙선침범에 이어 운전자들이 가장 많이 단속되는 위반 항목으로 정당한 차로변경이 아닌 빨리 가기위해 앞 질러간 후 정상적으로 주행 중인 차량 앞으로 진입하는 행위를 말한다. 즉 한 차로가 정체일 경우 교통이 상대적으로 원활한 차로를 이용하여 주행하다 정체중인 차량들의 간격이 벌어진 틈으로 차로를 변경하는 것을 말한다. 주로 차량의 정체가 심한 도심지 도로나 고속도로 진출입로에서 빈번하게 이루어지는 위반사항으로 이를 위반시 도로교통법 제23조 끼어들기 금지에 의해 범칙금 3만원이 부과된다.

이러한 끼어들기 행위는 교통사고를 야기하는 유발할 것도 없고 교통정체를 가중하는 원인이 된다. 끼어들기는 차장으로 인해 정상운행중인 차량들이 연이어 브레이크를 밟게 되어 속도가 줄어들게 만들기 때문이다. 또한 무리한 끼어들기는 운전자간 시비를 유발하게 되는데 보복운전의 대부분이 끼어들기로 인해 발생한다. 이와 더불어 법규를 준수하는 운전자에게 상대적으로 나쁜 손해라는 피해의식을 확산시켜 법규위반행위를 유발시키는 행위이기도 하다. 고작 몇분 더 빠르게 가려고 끼어들기 행위를 하는 것은 오히려 교통흐름을 방해하여 교통정체를 가중하게 되거나 교통사고를 유발하게 되어 도 찻시기를 지연시키는 결과를 가져온다. 더 이상 안타까운 사고가 발생하지 않도록 이기적인 운전습관을 지양하고 교통법규를 준수하며 양보운전하는 마음가짐을 갖는 것이 필요할 것이다.

박재원 지방경찰청 경찰관기동대 순경

전주매일 전자신문 www.jmaeil.com

용와 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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.