

건강 칼럼

만성소화불량 극복하는 방법

맛 있는 음식을 눈앞에 두고도 만족스럽게 먹지 못하는 사람들이 있다. 먹을 때는 좋지만 먹고 나서 주체할 수 없는 복통 때문에 곤란을 겪는 것이다. 음식 앞에서 좌이좌야 하는 사람들, 소화불량을 극복할 방법은 없는 걸까?

▲평생 한번은 겪게 되는 질환 만성소화불량은 우리나라 국민들이 가장 흔하게 호소하는 질환 중 하나다. 사실 소화불량 증상을 겪는 것은 평생 살면서 흔히 있는 일이며, 때론 하루에 여러 번 경험하기도 한다. 2000년에 발표된 한 연구에서는 도시농촌 복합형 도시인 강원도 원주시의 9개 면 중 지정면과 호저면의 지역사회 주민 420명을 대상으로 설문조사를 실시했다. 이 연구에서 소화불량의 유병률은 15.5%였고, 그중 남자가 15%, 여자는 16%로 남녀 간의 큰 차이는 없었다. 하지만 실제적인 환자는 설문조사 결과보다 훨씬 많았을 것으로 예상된다.

▲정신적 증상 동반되는 경우가 많아 만성소화불량은 흔히 '기능성소화불량' 또는 '신경성위장장애'이라고 불리는 매우 흔한 질환이다. 구체적으로 설명하면 검사에서 위염·위궤양 등 특별한 원인 질환 없이 위 부평만감, 통증 등이 반복되는 질환

으로 스트레스와 관련이 많은 것으로 알려져 있다. 그 증상 패턴은 매우 다양한데 속 쓰림과 복통 등의 궤양과 비슷한 증상이 나타나는 궤양형, 가슴이 쓰린 증상이 나타나는 역류형, 복부팽만감·트림·구토 등의 증상이 나타나는 운동장애형이 있으며 불면증 등의 증상을 동반하는 경우도 있다. 내시경이나 초음파 등의 검사에서는 아무런 원인 질환이 나타나지 않는다. 정확한 원인은 알 수 없지만 맵고 짠 음식을 섭취하거나 과식·과음·과다한 약물 복용이 위 기능을 저하시키고 과도한 스트레스나 우울증, 신경과민으로 위기능이 억제되기 때문인 것으로 추정된다. 우리나라에는 운동장애형이 가장 빈번하게 나타난다. 기능성소화불량 환자들에서 불안 장애가 흔히 발견되며 건강한 사람들이나 소화성 궤양환자와 비교할 때 자신의 심리적 상태, 신체적 상태에 대한 지각이 빈약한 것으로 알

려져 있다. 또한 기능성소화불량 환자에서 가장 흔한 증상은 위장증상보다 불안감이라는 보고도 있으며, 이런 기능성소화불량 환자와 연관된 중요한 정신적 요소는 일상생활의 스트레스라고 알려져 있다. 흥미로운 점은 기능성 소화불량 환자들은 음식을 급하게 먹는 경향이 있으며, 하루 세끼의 식사를 하지 않고 과식을 하는 경향이 있다. 따라서 가능한 한 아침식사는 거르지 말고 가볍게 하는 것이 좋으며, 과식을 피하고 식사시간을 잘 지키면서 가능한 천천히 식사를 하도록 한다. 또한 조미료와 기호품의 사용은 최소로 제한하고, 식사를 하는 동안에는 일상생활의 복잡한 일들을 잊고 음악을 듣거나 유쾌한 대화를 하는 것이 도움이 된다. 또한 ▲술 ▲커피 ▲우유 및 유제품 ▲탄산음료 ▲맵고 짠 자극적인 음식 ▲기름에 튀기거나 자체 지방 함유량이 높은 음식 ▲열 익은 바나나 등은 피하고 규칙적인 생활과 적당한

운동, 충분한 휴식을 취한다.

▲원인추적 및 검진을 통해 습관 교정해야 만성소화불량이 있는 경우 다른 원인질환이 있는지를 확인하기 위해 내시경, 초음파 및 혈액검사를 받아야 한다. 특히 만성소화불량이 있으면서 체중감소·구토·토혈·흑색변·혈변 등의 위험 증상이 동반된 경우에는 반드시 검사를 받아야 한다.

소화불량증은 대부분 증상이 심하지 않으며 간헐적으로 나타난다. 따라서 증상을 유발하거나 악화시키는 음식, 정서적 사건, 환경적 요인들을 밝혀내고 이를 피하도록 한다. 생활습관이나 식이를 조절해도 증상이 좋아지지 않으면 약물요법을 시도한다. 약물을 투여해 효과가 있더라도 그 약물을 장기적으로 투약하는 것은 바람직하지 않다. 대개 한두 달 정도 투약하고 증상이 호전되면 투약을 중단했다가 증상이 재발하면 다시 단기간 동안 투약하도록 한다.

기능성소화불량은 생명에 영향을 미치는 중대한 질환은 아니지만 만성적으로 불편감을 주어 삶의 질을 저하시키는 질환이다. 다양한 스트레스 노출돼 있는 현대인에게 가장 흔한 질환이며, 다른 기질적 질환 감별을 위해 기본적인 검사를 받아보는 것은 필수다.

최영득

한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장



사설

한국탄소산업진흥원 전북에 설립해야

한국탄소산업진흥원을 전북에 설립해야 한다는 여론이다. 글로벌 경쟁력을 위해서도 그렇고 국내 산업의 발전을 위해서도 그렇다. 그런데 현재 전북 탄소산업의 현주소가 답답하다. 야심차게 추진해온 역사가 10여년인데도 그렇다. 백년 먹거리 사업으로 키워왔지만 지역 경제 파급 효과가 미미하다는 중론이다. 전북도는 그에 대해 많은 생각을 해야겠다. 전북도는 한국탄소산업진흥원을 전북에 두겠다고 대외적으로 공표해야 한다. 후발주자 지역인 다른 광역자치체가 흑어 욕심을 품고 있을 지 모르기 때문이다. 특히 우리 전북과 경쟁관계에 있는 경북이 그렇다. 그러나 더욱 중요한 이유는 다른 데 있다. 전북 탄소산업의 역사가 10여년인데도 아직은 그 발전상이 미흡하기 때문이다. 10여년 세월의 공든 노력에도 불구하고 지역 경제를 위해 별로 도움을 주지 못하고 있다면 문제가 아닐 수가 없다. 현재 전북 탄소 산업의 현주소를 들여다보려면 대략 난감이다. 전북의 탄소산업에 대해 제대로 관철하고 있지 않다는 생각이 든다.

오늘이다. 백년먹거리 사업이라며 홍보할 때만해도 관련기업 240개 유치와 3만5천명의 고용 창출을 말했었는데 말이다. 탄소산업의 현실을 있는 그대로 보자면 실망 그 자체다. 얼마전까지만 겨우 540명만을 고용했으니 말이다. 그리고 효성 공장을 믿음을 주지 못하고 있다. 2013년에 준공할 때만해도 1조2천억원을 투자하기로 했는데 얼마 전까지 2천5백억 원 정도를 투자했을 뿐이다. 2020년까지라고 했으니 그 기간이 2년 반 정도 남아 있기는 하다. 전북의 탄소산업과 관련해 걱정거리가 또 있다. 전북의 탄소산업이 경북의 들러리가 되고 있고 우리나라는 불만을 떨칠 수가 없다. 경북 쪽보다 사업을 추진해온 역사가 오래이지만 정부로부터 받는 대우는 영 평판이다. 그러므로 전북도는 최고 나가야 한다. 전북도는 탄소산업의 성과를 말할 때 정직해야 한다. 사실을 있는 그대로 말해야지 희망 사항을 사실인양 말해선 안 된다. 전북도는 우리 지역의 탄소산업에 탄력을 주어야 한다. 탄소산업진흥원을 전북에 두도록 나서야 한다는 주문이다.

도내 농촌, 부익부 빈익빈 현상 심화

전북도는 도내 농촌을 면밀히 보아야겠다. 전북도가 삼락농정을 펼쳐온지 그 역사가 짧지 않음에도 그 이상을 실현하기에는 현실이 녹록치 않다. 농가 소득의 양극화로 부익부 빈익빈 현상이 심화되고 있다. 도내 농가 상위 20%는 10년간 2482만 원 가점을 늘렸는데 하위 20%는 동일한 기간에 겨우 81만 원 정도의 증가에 그쳤다는 보도이다. 전북도는 도내 농촌의 부익부 빈익빈 현상의 심화를 막아야 한다. 전북도는 기회가 있을 때마다 농가의 소득 증대를 말해왔다. 그런데 농촌의 실상을 보니 소득 증대는 상위 부농들에게만 해당되는 거였다. 농민들 중에 소득이 증대됐다고 말하는 이가 별로 없었던 이유를 알만하다. 전북도가 농가를 위해서 노력을 안 한 것은 아닐테지만 여전히 농민들의 기대에 못 미치고 있는 것이다. 전북도는 농가를 위해서 삼락농정 비전을 여러번 제시했다. 삼락농정은 주요한 도정 현안이라고 여러 번 강조해 말하기도 했다. 전북도의 관계자들은 농생명 산 업으로 농가소득을 올리라는 주문에 귀를 기울일 이유가 충분하다. 도내 농민 대다수는 우리 전

북지역이 농도가 맞으며 물어보고 있고 있다. 전북도는 그동안 농가를 위하여 이런저런 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 그러므로 전북도는 농가들간에 존재하는 부익부 빈익빈 현상의 격차를 좁혀 가면서 삼락농정의 이상을 실현시켜야 할 의무가 있다. 그제 농업을 살리고 농촌을 살리는 길이다. 전북도는 삼락농정이든 농생명 산업의 허브화이든 추진의 모양새를 보여야 한다. 농촌의 환경이 변해야 하고 농업의 성격이 변해야 하는데 아직도 예전처럼 농촌의 부익부 빈익빈만을 고민해야만 하니 답답한 노릇이다. 본보가 어제의 사실에도 말했거니와 도내에는 한해 수입이 1억 이상인 부농보다 그에 못 미치는 빈농들이 훨씬 더 많다. 현실이 그러므로 삼락농정의 실현은 말처럼 쉬운 것이 아니다. 전북도는 이제 도내 가난한 농가들을 위해서 뭔가를 보여줘야 한다. 전북도가 이미 오래전에 말했던 바, 농생명 산업의 확대를 소득 증대를 도모해야 한다. 전북도는 농업 발전이 도정의 최고 우선순위라고 말했으므로 그 실천에 힘찬 모습을 보여야겠다.

독자제언

인터넷 중고거래 사기 예방법

인터넷을 이용한 중고거래는 이제 흔한 일이 되었다. 대표적인 예로 인터넷 중고거래 사이트인 네이버카페 '중고나라'가 있는데 사이트 회원 수가 1,500만명인 것을 보면 인터넷 중고거래 시장의 규모가 상당히 크다는 것을 알 수 있다. 인터넷을 이용한 개인 간의 거래는 즉시성, 효율성, 편리성 등으로 인해 나날이 발전하고 있지만 인터넷 사기 범죄는 위험성도 증기하고 있다. 범인 검거가 쉽지 않은 인터넷 거래 특성상 안전결제이무늬 등 제도 보완이 필요하다는 목소리가 높다. 아울러, 인터넷 직거래 피해 예방 수칙을 알아 두는 것도 중요하다. 첫째, 직거래장터가 실제 직거래하기 장소인 경우 의심해 본다. 둘째, 해당 물품과 판매자아이디를 함께 찍어줄 것을 부탁해 물품을 확인하고, 사진파일의 '속성'을 확인하

여 촬영날짜를 필히 대조한다. 셋째, '더치트'와 같이 계좌번호, 이름, 핸드폰번호로 사기전과를 검색할 수 있는 사이트를 이용하여 안전한 번호인지 확인한다. 넷째, 입금을 재촉하는 사람을 경계하고 입금내역 명세서는 꼭 증거로 남기며 지나치게 산 물건은 의심해야 한다. 이 외에도 안전거래사이트를 이용할 수 있는데, 이와 유사한 사이트를 개설하고 이를 통해 결제를 하게 하는 범죄 또한 유행하고 있어 검색 사이트에 해당 사이트를 검색해 보는 등 세심한 주의를 기울여야 한다. 만약 피해를 보았다면 소액이라 할 지라도 송금내역, 판매 게시물 등 증거자료를 수집해 경찰에 신고할 필요가 있다. 그뿐만 아니라 사기범들을 조속히 검거하는 데 도움이 되고 다른 피해자들이 나오지 않을 것이기 때문이다. 박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

방향지시등은 안전지시등

없는 교차로에서 직진해 오는 차량이 있어 대기하고 있다 보면 갑자기 좌회전이나 우회전을 하면 나도 모르게 운전자를 한번 쳐다보게 된다. 도로에 차량이 없다고 할지라도 방향지시등을 켜 상태에서 운전하는 습관을 가져야 한다. 도로위의 방향 지시등은 운전자 누구에게나 통하는 약속이다. 상대 운전자에게 직진을 하거나 좌·우 회전을 하겠다는 것이고 상대 운전자는 방향 지시등을 보고 대기할지 진행할지 결정하는 것이다. 그만큼 자신뿐만 아니라 상대방에게도 위험한 운전습관이 다. 뿐만 아니라 차선 변경하며 잡

기 끼어드는 경우나 갑자기 직진차로로 진입하는 경우 대형 교통사고로 이어질 수 있어 생명까지 위협받게 된다. 또한 이러한 운전으로 상대차량 운전자의 기본을 상하게 하여 난폭운전이나 보복운전으로까지 이어져 2차 피해로 이어지는 경우가 많다. 방향지시등 한번 안켰을 뿐이라고 생각한다면 아주 잘못된 생각이다. 작은 배려에서 오는 작은 운전습관이 대형 교통사고를 예방하고 나아가서 선진 교통문화 정착으로 이어지는 큰 변화가 될 것이다.

박규선 고창경찰서 교통관리계

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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

