

건강 칼럼

흔한 증상 '시린이', 평소 생활 습관으로 관리 가능

더운 날씨에도 시린이를 호소하는 사람들이 많다. 보통 추운 겨울이 되면 이가 더 시린다는 사람들이 있는데 더운 날씨에도 시린이로 치과를 찾는 사람이 많은 것을 보면 시린이는 계절과는 상관없는 것이다.

티비를 켜면 가장 시청률이 좋은 시간에 잇몸 치료제 광고가 빠지지 않는 것만 보아도 우리 나라 사람들이 시린이 때문에 무척이나 고생하고 있다는 것을 알게 된다.

시린이는 차갑거나 뜨거운 음식을 먹을 때, 양치질을 할 때, 물을 마실 때, 차가운 바람을 맞을 때, 새콤달콤한 음식을 먹을 때 이가 시린 증상을 말한다.

대부분의 사람은 아주 자연스러운 현상이라고 생각하고 넘기는 경우가 많고 신 음식을 먹을 때 이가 시린 것은 당연한 현상이나 질병적으로 이가 시릴 때를 놓쳐 방치한다면 잇몸 건강을 해치는 결과를 가져오게 된다. 특별한 이유가 없는



문대웅

강남연세세치과 원장

데 이가 시린 증상이 계속 된다면 재빨리 치과를 찾아 검진을 하여 시린이의 원인을 찾아 치료해야 한다.

시린이의 원인으로는 첫째 풍치를 꼽을 수 있다. 풍치는 쉽게 말해 치주질환, 잇몸질환으로 잇몸에 염증이 생겨서 발생하게 된다.

시린이의 둘째 원인으로는 충치에 의해서 생기는 것으로, 충치가 치료되지 않으면서 충치로 인해 치아 속까지 노출되면서 이가 시린 것이다.

셋째로는 잘못된 칫솔질로 인해서 치아가 마모되어 시린이가 발생할

수 있는 것이다. 그 외에도 노화로 인해 치아 뿌리가 노출된 경우나, 단단한 음식을 섭취하다가 치아와 잇몸이 마찰되는 경우, 영양 상태의 불균형으로 인해 면역력이 저하되면서 잇몸병이 생기는 경우, 치아경 부마모증과 같은 질환의 다른 증상으로 나타나기도 한다.

시린이를 예방하기 위해서 가장 손쉽게 할 수 있는 것은 칫솔질을 올바르게 하는 것이다. 오랜시간을 잘못된 방법으로 칫솔질을 하면 치아와 잇몸을 상하게 하므로 올바른 방법으로 칫솔질을 해야 한다. 또 칫솔질 이후에 치약이 입안에 남아

있다면 치아를 마모시킬 수 있으므로 여러 번 헹구어 내는 것도 무척이나 중요하다.

그리고 칫솔을 자주 소독하고 환기가 잘 되는 곳에 보관하여 세균의 번식을 막는 것도 시린이를 예방하는 방법 중 하나이다.

꼭 시린이를 예방하기 위해서라도 보다는 아주 기본적인 생활습관을 잘 지키면 시린이 예방은 물론 치아 건강을 지키는 것이라고 할 수 있다. 이와 함께 주기적인 치과 검진과 스케일링을 통한 치석 제거도 시린이를 예방하는 방법이다. 평소 치아를 건강하게 하는 섬유질이 풍부한 음식을 섭취하는 것, 탄산음료나 단음료를 멀리하는 것, 과한 흡연과 음주를 줄이는 것 등도 건강한 치아를 지키고 시린이를 예방하는 방법이라고 할 수 있다. 시린이는 아주 사소하게 나타나는 치과 질환이라는 것을 아는 것이 중요하며 평소에 관심을 갖고 치아를 관리하는 정성이 필요하다고 하겠다.

사설 지역 현안사업 정부 관심 갖게 해야

전북의 현안을 정부의 관심 대상으로 끌어올려야겠다. 대통령이 저번에 청와대에서 광역시도 단체장과 간담회를 가졌던 게 다시 생 각나는 오늘이다. 도지사는 그때 간담회의 자리에서 탄소클러스터 조성을 통한 신소재산업육성과 스마트농생명 산업과 혁신도시의 발전을 건의했었다. 그게 관심사로 떠오르려면다른 광역시도의 현안들보다 돋보여야 한다는 생각이 든다. 그게 없다면 전북의 현안이 정부의 관심의 대상으로 부상할 수가 없다.

여대 정부는 전북의 현안과 관련해 희망을 말했으나 그게 실속이 없었다. 이제 대답 수준의 말은 중요하지 않다. 여대 정부들의 말풍선에 속은 게 그 얼마나 오래인가. 정말이지 말풍선만 반복돼가고 있는 지역에 발전상이 있을 턱이 없다. 정부가 일자리창출을 서두르고 있는 지금, 전북도는 중심을 잡고 기민하게 행동해야 한다. 도민의 의식 속에서 항상 주된 목표는 지역발전이기 때문이다.

전북의 현안이 정부의 관심의 대상으로 끌어올려야 하는 이유는 뚜렷하다. 우리 전북은 다른 광역시도에 비하면 매우 낙후돼 있다. 그러므로 전북도는 다른 광역시도보다 더 뛰어야 한다. 지역 발전을

항상 중심 주제로 삼아 다른 광역시도와 경쟁해야 한다는 이야기다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 말할 수 없다. 기회가 있을 때마다 했던 말을 또 하 거니와 우리 지역의 발전 보폭이 라는 게 마음에 들지 않는다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 발전 보폭이 미미하다. 그러므로 전북도는 신규 프로젝트 사업에도 힘을 실어야 한다. 그 새로운 프로젝트 사업들로도 청년 일자리를 창출해야 한다는 주문이다. 도 지사가 전북의 청년 일자리 창출과 관련해 대통령에게 특별히 말했다는데 그것은 전북의 현실을 생각할 때 아주 당연한 일이다.

지역발전이 항상 중심주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 현재 전북에는 새만금사업 말고는 탄소클러스터와 식품 클러스터 사업 정도가 고작이다. 전북도는 주변에 공표했던 것을 잊지 말아야 한다. 2020년까지 1조6천억 원을 투자해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그걸 실현시키기 위해서는 문재인 정부의 관심의 대상이 되도록 부단히 뛰어야 한다.

독자제언

'배회감지기' 활성화로 사회적 약자 치매환자 보호

치매환자 실종신고는 끝내 행방을 찾지 못하는 장기 실종 또는 숨진 채 발견되는 경우가 많아 그 어느 신고보다도 긴장된다. 노인비율이 늘어나면서 신고 역시 급증하고 있는 치매환자 실종은 앞으로도 발생할 우려가 크기 때문에 예방을 위한 우리의 관심과 노력이 더욱 필요하다.

치매환자 실종 신고는 해마다 늘어 지난해 약 1만 건이나 접수되었다. 65세 이상 치매어르신이 68만여명에 이른다고 하니 치매환자 실종신고는 어찌 보면 예견된 사회적 문제일 수 있다.

거동이 자유로운 치매 환자의 경우 실내에서 답답함을 느껴 야외에서 배회하려는 성향을 보인다. 이러한 증상은 어두워지면 특히 심해지는데 이로 인해 저체온증이나 교통사고 등 각종 사고 위험에 무방비로 노출돼 특별한 주의가 필요하다. 특히 농촌지역은 인적이 드물고 CCTV가 설치돼 있지 않은 곳이 많아 치매환자의 이동 경로를 추적하기가 매우 어

렵다. '배회감지기'는 사전에 설정된 안심 지역을 벗어날 경우 위치추적기를 이용하여 가족이나 본인이 실시간 위치 확인이 가능할 뿐만 아니라 비상호출 기능이 있어 문제 발생 시 보호자에게 도움을 청할 수 있어 실종된 치매환자의 조기발견과 실종 예방에 큰 도움이 될 수 있다.

2013년부터 보급하고 있는 배회감지기들 통해 실종자를 찾는 사례가 많아지는 만큼 배회감지기 보급 활성화의 필요성 역시 커진다.

치매는 초기 단계라 하더라도 얼마든지 배회증상이 나타날 수가 있기 때문에 위치를 추적할 수 있는 배회감지기가 필요하지만 주변의 시선 등을 의식해 무상지원 등 혜택을 받길 꺼려하는 이들이 많아 안타깝다.

인식의 변화로 사회적 약자인 치매환자의 생명·신체를 보호하고 실종을 예방할 수 있는 배회감지기 정책이 빠른 시일 내에 활성화 될 수 있길 바란다.

김소정 고창경찰서 여성청소년계 순경

독자제언

상행하효 역행하는 부모가 되지 않기

춘추오래 제왕공은 평소 보라색 옷을 즐겨 입었다. 이에 신하들과 백성들도 보라색 옷을 입기 시작하자 옷 값이 폭등하게 된다. 제왕공이 관중에게 가격을 낮출 수 있는 방도를 묻자 보라색 옷을 입지 말고 옷을 입은 사람도 멀리하라고 간한다.

다음날 제왕공은 보라색 옷을 입은 신하들을 보고 밭새가 난다며 코를 움켜지고 자리를 피하자 이후부터 보라색 옷을 입지 않았고, 백성들도 더 이상 보라색 옷을 찾지 않으면서 보라색 옷값 가격이 안정을 되찾게 되었다.

'윗사람이 모범을 보이면 아랫사람이 본받는다.' 또는 '윗물이 맑아야 아랫물이 맑다.'라는 뜻을 의미하는 '상행하효'의 유래다. 물은 위에서 아래로 흐르니 윗물이 맑아야 아랫물이 맑아지는 것은 당연한 이치로 사회생활에서도 윗사람이 하는 대로 아랫사람들도 따라하게 되는 것이다.

방학기간 자녀와 함께 하는 시간이 부족 늘었다. 집안은 물론 집밖에서도 자녀의 눈을 의식하며 본이 되어야 할 부모가 오히려 무의식적으로 법을 위반하는 등 잘못된 행동을 보이면서 법에 대한 경각심을 둔하게 만드는

것은 아닌지 고민해볼 필요가 있다.

예를 들어, 자녀의 손을 잡고 보행자 적색신호 또는 중앙분리대가 있는 도로를 거침없이 횡단하는 경우이다. 또한 자녀가 옆에 있음에도 피우던 담배꽂초나 씌던 껌을 길가에 버리고, 합부로 침을 뱉는 경우도 있다. 가족이 탄 차량을 운전하면서 신호 위반을 하거나 휴대폰 통화를 하는 등의 경향도 한번쯤 있을 것이다.

우리나라는 자녀에 대한 교육열이 세계 최고라고 하는데 부모가 행동을 통해 가르치는 교육은 법을 무시하거나 위반하도록 이끌어가는 현상은 심각한 모순이 아닌가 싶다. 교육은 학교에서만 하는 것이 아니라 평소 생활과 가정에서도 이루어져야 한다. 부모가 법에 대한 경각심을 갖고 준수하려는 노력을 할 때 자연스럽게 자녀도 법과 사회를 존중하고 준법정신을 몸에 익히게 된다.

'상행하효'처럼 윗물이 맑아야 아랫물이 맑게 되는 것은 당연한 진리가 있음에도 이를 역행하여 우리 부모세대가 얼마나 혼탁한 윗물을 자녀세대에게 흘려보내고 있는 것은 아닌지 스스로를 돌아봐야 할 시기다.

문정원 군산경찰서 정보과

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

학교 주변 위해시설 정화 시급

학교 주변 정화에 신경을 써야겠다. 도내 어떤 학교들은 주변의 환경이 좋지 않다. 학교 주변 정화는 지속적인 관심사가 되어야 한다. 그렇게 하지 않으면 면 학 분위기 조성이 잘 될 리 없다. 학교 주변 정화에 항상 마음을 두어야 한다. 학생들의 생활 안전을 위해서도 학교 주변 정화는 매우 중요하다. 그러므로 일선 학교 교사들은 물론이고 교육계 인사들도 자기 자녀들의 일처럼 나서야겠다.

학교 주변 정화 작업은 꾸준해야 한다. 새학기 때 한두 번 해가지고는 어림 턱도 없다. 지금도 학교 주변에는 학생들의 면학 분위기를 망치는 유해업소가 적지 않다. 전북 경찰이 저번에 합동 단속을 벌인 결과 많은 유해업소를 적발한 걸 보아도 그렇다. 그런 유해업소들이 초등학교나 중학교 인근에서 영업 중이라면 문제가 있다. 미성년은 어른과 구분이 돼 마땅하다. 대학교 주변처럼 돼서는 안 된다는 이야기이다.

다시 말하거나 학교 주변 정화는 끊임없이 해야 한다. 학교 주변은 늘 정화되고 인문돼 있어야 하기 때문이다. 그런데 문에는 술집이나 성매매가 의심되는 그런 업소들만이 아니다. 학생들이 사행심을 부추기는 업소들도 지목의 대상이 돼야 한다. 학교 주변에 사행심을 조장하는 게 임장이 많다는 것은 말이 안된다. 학교 주변이 어지러우면 학생들이 차분히 공부에 전념할 수가 없다. 자제력이 약한 학생들은 악영향을 받기 마련이다.

도교육청과 일선 학교들은 학부형의 입장에서 학교 주변 정화에 나서야 한다. 단속에 나설 경우 경찰청 당국도 그 점을 명심해야 한다. 학생들의 학업 분위기를 진작시켜 마땅한 이때, 학교 주변이 어지러워서는 곤란하다. 그러므로 기성세대들은 학생들을 자녀처럼 여기고 학교 주변 정화에 열과 성을 다해야 한다. 지금 그럴 의지가 있는지 다들 확인해 볼 일이다.

Large advertisement for Jeonju Maeil newspaper featuring a boat illustration and text about providing hope and courage for citizens. Text includes: '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. 진정된 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