

건강 칼럼

귀찮은 잇몸병, 기본에 충실한 구강관리로 예방하기

몸이 조금만 안 좋아도 금방 티를 내는 것이 잇몸이다. 잇몸이 부어서 피가 나기도 하고 음식을 씹을 때 불편하고 아프기도 하다. 나이 때문이라고 생각하는 사람들도 있고 구강 내에 병이 생겨서 또는 몸이 피곤해서 이런 증상이 나기도 한다.

이런 각종 증상으로 나타나는 잇몸병이 누군가만의 문제가 아니라 모든 것은 티비만 켜면 볼 수 있는 잇몸병 치료제 광고로 알 수 있다. 값기처럼 아주 흔하고 누구나 걸릴 수 있는 병이 바로 잇몸병이다.

잇몸병은 치아를 둘러싸고 있는 치주라는 조직에 일어나는 염증성 질환을 말한다. 잇몸에 염증이 생긴 잇몸병, 풍치가 바로 치주 질환이다.

치주 질환의 주요 원인은 입안에 남아 있는 음식물 찌꺼기에 의해서 생기는 치태이다. 치태는 양치질을 통해서 제거할 수 있는데, 제대로 제거하지 못하면 단단하게 굳어져면서 세균과 함께 플라임 같은 치석으로 남게 된다.



문대웅
강남연세세심치과 원장

치태와 치석이 치아와 잇몸에 남아 있으면 입안의 축적된 환경과 함께 염증을 일으키는데, 초기에 염증을 제대로 치료하지 못하면 잇몸 뼈까지 염증이 확대되어 곤란한 상황을 이룰 수 있으므로 잇몸병은 예방과 초기에 관리하는 것이 매우 중요하다.

하지만 초기 잇몸병의 경우 대부분 대수롭지 않게 여겨 넘기거나 통증이 악화될 때까지 별다른 증상이 없어 치료 시기를 놓쳐 심각한 수준까지 병을 키우는 경우가 상당히 많아 주의가 필요하다. 잇몸병의 증상으로는 잇몸이 빨갛

게 부어 있거나, 양치할 때 피가 자주 난다. 또 이가 시린 증상이 주기적으로 반복되고, 구취가 나며 치태와 치석도 양치질 후에 잘 없어지지 않는다. 그리고 치아 뿌리가 보이거나 치아가 흔들리는 경우도 잇몸병의 한 증상으로 볼 수 있다.

잇몸병 때문에 잇몸이 약해져서 생기기 때문이다. 이런 잇몸병의 증상은 몸이 피곤하면 나타나기도 해 별거 아닌 것으로 생각할 수 있지만 이런 증상이 계속되면 반드시 잇몸병을 의심해 봐야 한다.

이러한 잇몸병은 얼마든지 예방할 수 있는 간단한 질환이라고 할 수

있다. 우선 양치질을 깨끗이 하는 가장 기본을 지키는 것이다. 하루에 식후 3번 3분 이내에 3분 동안 양치질을 하는 3.3.3법칙을 잘 지키는 것이 가장 중요하다.

또 깨끗한 양치질 이후에 치실이나 치간 칫솔을 사용하여 양치질로 제거하지 못하는 음식 찌꺼기를 없애야 한다. 이런 양치질과 치실의 사용 등은 거의 모든 구강 질환을 예방한다고 할 수 있으므로 공평양치질 시간을 보내는 것은 아주 중요하다. 거기에 6개월에서 1년에 한번씩 정기적으로 치과를 방문하여 치아 정기검진과 스케일링을 받는다면 귀찮은 잇몸병은 염두에 두지 않아도 되는 건강한 구강 상태를 유지할 수 있다.

또한 건강한 잇몸을 유지하기 위해서는 등푸른 생선이나 섬유질이 풍부한 음식을 섭취하는 것이 좋으며, 초콜릿과 사탕, 탄산음료 등 치아에 무리를 주는 음식은 피하고 술과 담배 등을 자제하는 것도 매우 중요하다.

독자제언

성범죄 예방 위한 사회 안전망 구축 시급

우리 사회의 성도덕 마비 현상이 매우 심각한 지경에 이르렀다. 하루가 멀다 하고 성범죄 사건이 연일 방송과 신문 지면을 장식하고 있다. 성폭행이나 성추행 등 성범죄가 이제는 신변이나 계층, 나이에 상관없이 대담하게 저질러지고 있다.

성범죄는 타인의 자유의사와는 관계 없이 가해지는 모든 신체적·정신적·언어적 폭력 등 일체의 행위를 함으로써 성립되는 범죄를 말한다. 따라서 성범죄는 성적 수치심을 느끼는 언어표현뿐만 아니라 신체 접촉이나 정신적 폭력, 이 모두가 해당된다고 할 수 있다. 성범죄아람로 피해자에게 평생 씻기 어려운 상처와 고통을 안겨주며 인간의 존엄성을 무참히 짓밟는 인면수심의 파렴치한 범죄로서 가해자들에게는 가혹할 만큼 엄벌에 처해야 할 것이다.

성범죄 자에 대한 기소율과 양형기준을 대폭 높이고 구형 불린 전자감시제도에 대한 손질도 필요해 보인다. 정부는 이들에 대한 보다 더 강력한 처벌의지를 보여야 한다. 또 성범죄 근절을 위해 성폭력 사각지대 해소에 중점을 두고 취약지역에 대한 성폭력 예방교육과 치안활동을 대폭 강화해야 할 것이다. 스마트폰이나 인터넷을 통해 말초신경을 자극하는 음란물이 범람하면서 성문란 풍조를 더욱 부추기고 있다. 특히 일선 학교에서는 올바른 성교육을 통해 건전한 인격 함양을 위한 다양한 프로그램도 서둘러 마련해야 한다.

무엇보다 정부뿐만 아니라 가정과 학교, 시민사회 모두 성범죄 예방을 위한 사회적 공감대 형성과 사회 안전망 구축에 적극 나서야 할 것이다.

정정섭 순천경찰서 남계파출소장

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

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

독자제언

소통으로 '기초치안' 확립하자

지구대, 파출소에는 이웃 간 다름으로 인한 폭행사건이 일상 동반사다. 다투게 되는 이유의 상당수는 의외로 사소한 것이 대부분인데, 자신을 쳐다보는 눈빛이 마음에 들지 않았다든가, 그래서 상대방에게 '왜 그렇게 쳐다보느냐'로 시작해서 욕설을 퍼붓고 이내 그런 욕설을 들은 상대방은 그냥 날벼락을 맞은 듯 황당하고 기분이 상해 더 심한 욕설을 하다가 이내 서로의 목살을 잡고 밀고 당기며 육신각신 하게 된다.

이런 행동의 결과를 따져보면 아무것도 아니지만 다툼을 한 직후 상대방은 서로에 대한 증오로 가득 차 있고 서로가 현재 자신이 느끼는 감정에 따른 처리가 최선의 선택이라는 확신을 가지게 된다. 상호 당사자는 단호하게 법대로 처리를 해달라고 한다. 두 사람 모두 가해자이면서 피자가 될 수 있는데도 자신은 피해자에 해당할뿐 가해자가 아니라는 경솔한 판단을 하면서 말이다.

이성적인 판단이 필요하지만 상황은 늘 그렇지 않다. 지금 자신의 앞에 있는 당사자는 원수가 되고 당사자가 처벌을 받기만 하면 자신도 함께 법률적 처벌의 불이익도 감수하겠다는 다소 무모한 생각이 많다.

다각적인 가치관과 의견을 가지고

많은 사람들이 섞여 살아가는 사회에서 상반된 이해관계도 존재하고 개인마다 사고의 깊이도 다르며 처한 상황에 대한 대응능력도 많은 차이를 보이게 마련이다. 폭행사건은 상대방의 행동에 대하여 자신이 느끼고 인식한 행동이 정당이라고 착각을 하고 그에 따라 행동하자 빚어진 일이다.

이런 인식은 사소하지만 일상적인 이기심은 사회전반에 아무렇지도 않게 뿌리 깊게 자리 잡혀 있다. 서로가 자신의 입장에서만 판단하지 않고 남을 한 번 더 배려하는 이타심과 소통의 마음을 갖는다면 작은 오해와 감정에서 발생하는 폭력행사는 현저히 줄어들 수 있을 것이며, 다소의 시간과 불편함을 감수하며 행동한다면 교통법규위반, 기초질서위반 없는 사회가 될 것이다.

'법(法)'이라는 강제적 울타리가 존재하기 이전에 인륜과 도덕이라는 '소통'의 잣대가 존재하고 이는 우리생활을 규제하는 법률을 판단하기 우선하여 인간사 잔재의 균형이 되는 것이다. 우리가 느끼는 나쁜 감정을 잘 통제하고 최소한의 도덕과 인륜에 바탕을 둔 생활을 하게 된다면 무분별한 다툼이 없는, 무질서한 위반행위들이 없는 진정한 기초치안이 확립된 소통의 사회가 될 것이다.

김성화 군경찰서 경비계 경위

사설

청년 일자리 창출에 다들 협조해야

청년 일자리가 여전히 중요한 관사이다. 일자리가 부족하기 때문이다. 창업을 원하는 청년들을 찾고 있다는 벽보를 보는 젊은이들은 기분이 묘할 것이다. 그래서 예전에 했던 말을 다시 반복하지 않을 수 없다. 저번에 전북도와 전북경제진흥진흥청과 전북창조경제혁신센터가 공동으로 '청년 정책의 과제'를 주제로 지역의 청년들을 위한 포럼을 가졌었는데 그 약발이 어렸는지 궁금하다. 서로 의견을 교환하는 것도 중요하지만 더 중요한 것은 합의된 과제를 실행하려는 의지이다.

수년 전부터 시작된 유행어들이 수그러들 기미를 보이지 않는 작금이다. 이대백이니, 3포 세대니, 5포 세대니 하는 단어들은 이제 옛말이 되고 있다. 헬조선이라는 말에 이어 흠수저라는 말이 자기 조롱처럼 자리를 잡고 있는 것이다. 앞으로는 어떤 유행어들이 나타날지 걱정이다. 지금의 난감한 세대와 관련해 그 주된 책임이 중앙정부에 있는 것은 사실이다. 그래도 지방정부라고 할 수 있는 전북도 또한 책임이 아주 없지는 않다. 청년 일자리를 창출하겠다고 말은 했는데 그 실적이 만족스럽지 않기 때문이다.

청년 일자리 창출에는 모두의 협조가 필요하다. 전북도가 지고 있는 일자리 창출이라는 짐을 공기업과 민간 기업도 나누어 져야 마땅하다. 다들 진정성을 가지고 청년일자리 만들기에 나서야 한다는 주문이다. 일자리 만들기에 협조하는 척 하는 것은 올바른 자세가 아니다. 우리 지역의 청년 취업률이 매년 저조하기에 하는 말이다. 그래서 여기 전북도에 특별히 당부할 말이 있다. 청년 일자리 만들기 행보를 더 많이 보여줘야겠다. 청년 일자리 만들기는 꾸준한 것이라야 진정성을 평가받을 수 있다.

전북지역은 일자리 창출이 여전히 저조하고 고용 분위기가 또한 따뜻하지 않다. 비정규직 종사자들은 언제 썰릴지 몰라 불안해하고 있다. 그런 젊은이들이 많다는 것은 지역사회의 불행이 아닐 수 없다. 전북도는 도내의 많은 젊은이들의 입장을 헤아려야 한다. 다시 말하거나 젊은이에게 희망을 주려면 우선 일자리부터 만들어 주어야 한다. 그 일자리 만들기가 시간제 일자리나 기간제 일자리로 고착화돼서는 안 된다. 또다시 담부하거나 양질의 청년 일자리 마련에 다들 나서야겠다.

신규 사업 추진에 힘내야

전북도가 신규 사업 추진에 힘내야겠다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 왜 이런 말을 하느냐면 지역 발전이라는 게 거저 주어지는 것이 아니기 때문이다. 다른 광역시도의 관계자들보다 자기 지역의 발전을 위해서 뛰고 있음을 생각해야 한다. 그러므로 지역발전은 경쟁의 소산이라고 말해도 과언이 아니다. 전북도는 새만금 사업에 힘을 쏟고 있는 것처럼, 탄소산업을 위해 2020년까지 1조6,000억원을 투입하겠다고 야심차게 말한 것처럼, 다른 사업들을 위해서도 그래야 한다.

전북도의 신규사업들은 도민에게 관심의 대상이다. 그게 이제는 시일이 지난 것들이라 해도 그렇다. 밝은 미래를 내다보고 지역발전 계획을 다듬고 있는 게 보기가 좋았던 것이다. 전북도는 총 370건 6천600억원 규모의 일거리를 찾겠다고 말한 적이 있다.그것은 도민들에게 매우 고무적이었다. 그러나 도전도 만만치 않다. 새정부도 전임정부처럼 긴축 재정을 말하고 있기 때문이다. 그러므로 국비 확보를 위한 대응도 미리 염두에 두어야겠다. 그렇게 하지 않고서는 신규사업이 탄력을

받을 수가 없기 때문이다. 전북도는 신규 사업 발굴과 함께 그 당위성에도 관심을 가져야 한다. 그 당위성을 실감하지 않고서는 국비 확보는 난망하다. 지역 발전을 위한 신규 사업들이 매년 순조롭게 잘 이루어지고 있는 것보다도 잘 알고 있을 것이다. 그런 역사가 오래이기에 우리 지역은 다른 지역과 비교해 낙후돼 있다. 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비하면 뒤쳐져 있음을 알아야 한다. 그러므로 도지사를 비롯해 각 시군 단체장들과 기관장들은 비상한 각오를 다져야 한다.

전북도는 뛰어야 한다. 뛰지 않으면 도민의 기대를 충족시킬 수 없다. 정부 부처를 상대로 저자세를 보이지 말아야 한다. 진취적인 자세를 가져야 한다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 과연 몇 개나 되는지 생각해 볼 일이다. 새만금사업 말고는 다들 고만고만한 게 지역의 현실이다. 전북도는 SOC 확충에도 힘내야 하는데 정읍 출신 김현미 국회의원이 국토교통부 장관으로 재직하고 있을 때 기회를 잡아야 한다.

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