

건강칼럼

규칙적 식사와 배변이 치질예방 지름길

**치**질이란 항문에 발생한 질환을 폭넓게 일컫는 말로 가장 많이 발생하는 치핵과 치열, 치루 등을 포함하는 항문질환이다. 치질은 유아나 소아에서는 거의 볼 수 없고 20세 전후에서 장시간 직립 자세나 앉아 있기 시작하면서 시작되며 남자의 경우에는 군 생활 동안 발생하는 빈도가 높으며 음주 등이 문제가 되고, 여성의 경우는 원인이 좀 더 다양하다.

특히 가임기 짧은 여성의 경우에는 노화러 남자보다 치질 발생률이 높다.

여성의 치질 발생률이 더 높은 이유로는 첫째, 몸매에 관심이 많은 젊은 여성들은 혹독한 다이어트를 하는 경우가 많은데 몸매 관리를 위해 식사량을 과도하게 줄이면서 자연히 배변량이 줄고, 변의가 약해져 치질의 주원인인 변비가 잘 생기게 된다.

변비가 되면 변이 딱딱하기 때문에 배변시 무리하게 힘을 주게 되어 항문 압력을 높하게 되고 항문이 찢어지는 치열이 쉽게 발생할 수 있다. 둘째, 배란기에서 월경까지 황체 호르몬 분비가 많아지는데 이 호르몬은 대장의 연동운동을 떨



이승아

헬리오병원 외과 전문의

어뜨리기 때문에 변비가 생기기 쉽다. 특히 임신 중에는 황체 호르몬 분비의 영향을 더 받는다. 셋째, 기본적인 여성의 신체적 특징이 남자와 다르게 피부조직이 연하고 항문샘 길이가 얇아 치질에 걸리기 쉽다. 넷째, 여성의 임신 중에는 태아의 무게에 의한 복강 내 압력이 증가하고 황체 호르몬 변화의 영향을 받으며, 스트레스, 입덧 및 변비를 유발하기 쉬운 철분제 복용 등도 치질의 원인이 될 수 있다.

적절하게 보존적 치료를 하지 않는 경우 최악에는 탈장이 되거나 불가피하게 응급수술하게 되는 경우도 있다.

그밖에 임신 기간 동안 치질이 발생하지 않았지만 분만 과정에서 치질이 생기는 여성도 있다. 출산으로

발생한 치질은 보통 2~3개월 이내에 좋아지는 경우가 대부분이고 출산 후 모두自愈하는 산모의 경우 약복용이 제한되므로 보통 경과를 지켜보다가 그래도 안 될 경우에는 수술을 고려하는 것이 좋다.

임신한 여성 70% 정도가 치질을 앓는다고 하는데 임신 기간에는 충분한 수분과 과일 채소와 같은 섬유질이 풍부한 음식을 섭취하고 적절한 운동을 병행하여 변비와 치질을 예방해야 한다.

치질의 일반적인 예방 수칙은 규칙적인 식사와 배변을 하는 것이다. 배변 시간도 문제가 되는데 오랜 시간 변기에 앉아 있으면 치질조직이 빠져 나오기 쉽고, 치핵이나 치열 등의 항문 질환에도 노출되기도 쉽다.

배변은 가능한 한 3분 이내에 해결하는 것이 좋다. 최근에는 화장실에 갈 때 스마트폰을 챙겨 가지고 가는 사람들이 많아졌는데 이는 필요 이상 변기에 오래앉아 있게 만들고 스마트폰에 집중하게 되어 충분한 배변활동을 못하여 항문질환에 좋지 않는 영향을 준다.

배변 후에는 휴지보다 비데나 좌욕, 샤워기로 항문을 깨끗하게 세척한 뒤 충분히 말려 항문을 청결하게 유지하는 것도 중요하다.

특히 좌욕은 항문 주위를 청결하게 유지해주며 항문 주변 혈액순환을 증가시켜 치질로 발생한 항문 상처 회복에 도움이 된다.

권장되는 좌욕 방법은 배변직후 포함해서 하루 2~3회 정도 체온에 가까운 온도로 맞춰 엉덩이를 따뜻한 물에 잠기도록 하고 여건이 안 되면 샤워기를 사용하는 것도 좋다. 시간은 너무 길지 않게 5~10분 정도가 적당하다.

치질은 발생 초기에 원인을 교정하고 적절한 치료 시 충분히 수술을 피하고 보존적인 방법으로 호전될 수 있다. 질환이 의심되면 부끄러워하지 말고 조기에 진찰을 받고 치료받는 게 중요하다.

독자제언

실종아동 예방 위해 엠버경보·지문사전등록제 시행

요즘 처럼 초목이 왕성한 달은 아동을 동반한 가족들이 나들이 하기에 좋은 계절이다. 그런데 좋은 계절 만큼이나 아동실종이 빈번히 발생하고 있어 그냥 행락하기만 하다고 말하기도 그렇다.

누구나 한바탕 어린 자녀가 있는 가정은 잠시 한눈 판 사이에 아이를 잃어버려 놀란 가슴을 쓰러내린 경험이 있을 것이다.

아이가 실종되는 것은 한 순간이지만 아이를 찾기까지 가족과 아이가 겪는 고통은 상상할 수 없을 만큼 크다

아동실종 발생 건수는 지난해에만 만 1천건, 아직도 이들 가운데 많은 아동이 가족의 품으로 돌아오지 못하였다.

경찰에서는 실종아동 예방과 조기 대처를 위해 엠버경보, 지문사전등록제, 코드아담제 등을 시행하고 있다. 엠버경보는 납치·실종된 어린이의 인상착의 등 관련 정보를 전광판, 방송 등에 공개해 신고와 제보를 독려

하는 제도이다.

지문사전등록제는 아동 등의 실종에 대비하여 미리 경찰관서에 지문과 열공사진 등 신상정보를 등록하고 실종 시 등록된 자료를 활용해 신속히 찾을 수 있도록 하는 제도이다.

사전등록대상은 만 18세미만 아동 및 지적·자폐성·정신장애인, 치매 질환자를 대상으로 실시하며, 사전등록을 하려면 가까운 경찰서(여성청소년계)와 지구대, 파출소에 가족관계증명서를 들고 아동과 함께 방문하거나 인터넷 경찰청 안전드림 홈페이지(www.safel82.go.kr)를 통해 쉽게 등록할 수 있다.

그리고 코드아담제(실종예방지침)는 일정 규모 이상의 점포·공연장과 놀이시설, 박물관, 철도역사 등 다중이용시설내 실종신고 접수시 관리주체가 출입문을 통제하여 자체 수색 및 검문으로 실종자를 찾고, 10분 후에도 발견하지 못한 경우 경찰에 신고하도록 의무화하고 있는 제도이다.

박경안 순경경찰서 남계파출소경위

독자제언

귀중한 목숨 위협하는 난폭·보복 운전

집행유예선고를 받고도 심야난폭운전 인터넷 생방송을 한 40대 남성이 구속되어 사회를 떠들썩하게 했다.

이뿐만 아니라 최근에는 운행중 경적을 울렸다는 이유로 피해 차량을 추격하여 앞에서 급제동후 운전자 얼굴을 폭행한 사건, 모닝차량이 속력을 내지않고 자신의 진로를 방해하였다는 이유로 피해차량앞에서 급진로 변경후 정지한 사례가 있었다.

보복운전 유형으로는 앞차량 추월후 급감속, 급제동하며 위협하는 행위,급정지후 차량을 막아세우고 욕설 때릴 처럼 위협하는 행위, 급차로 변경후 중앙선 또는 갓길로 밀어 붙이는 행위가 있다.

그중에서도 급제동 급감속으로 뒤따르는 차량을 위협하는 방법으로 보복을 하는 경우가 가장 많았다.

도로위에서의 난폭 보복운전은 목숨을 위협하는 행위로까지 나아갔고, 이에 대응감속원은 난폭운전자가 보험료를 더 내야한다고 발표했다.

안전운전의식도 낮고, 난폭운전자와

선량한 피해자가 동일한 부담을 안게 되는 어긋난 형평성을 바로 잡아야 한다는 이유에서다.

또한 경찰은 2월 도로교통법개정으로 보복운전뿐 아니라 난폭운전도 형사 처벌대상이 되자 난폭 보복운전을 집중단속했고 전국 2천여곳에 현수막을 걸고 3천여개의 도로 전광판에 단속기간과 신고방법을 띄워 홍보한 결과 총3천 844건의 신고가 접수됐다.

경찰청은 2월 15일부터 지난달 31일까지 난폭보복운전자를 집중 단속한 결과 총 803명을 검거했다고 19일에 밝혔다.

이에 또 좀더 사고를 줄이기 위해 자가 심리진단 체크리스트를 제작해 도로교통법 등 위반자에게 배포할 계획이고 언제든지 불거질 수 있는 공격성을 위반자 스스로 점검해 필요성에 따라 관련기관에서 심리 치료를 받을 수 있도록 도울 예정이다.

신희선 남원경찰서 중앙지구대 순경

사설

도교육청, 왜 이러나

도교육청이 요즘들어 왜 이러는지 모르겠다. 저번에 누리 예산 편성 여력이 있다는 지적을 받더니 이번에는 도의회하고 마찰을 빚고 있으니 말이다. 도교육청이 편성한 추경예산안이 예결위위원회로부터 외면을 당했대서 하는 말만은 아니다. 도민들이 볼 때 요즘 도교육청의 모습은 바람직한 것이 아니다. 물론 도교육청 관계자들의 기분을 모르는 바는 아니다. 감사원의 지적은 말이 안된다 싶을 테고 도의회의 거부도 크게 불쾌했을 터이다.

그래도 도교육청은 합리적이고도 상식적인 반응을 보여야 했다. 도의회의 예산안 부결이 처음 있는 일이라 충격이 컸을 테지만 말이다. 그래서 이번에 다시 반복해 당부하는데 도교육청은 도민의 눈높이에 맞추려는 정신 태도를 가져야겠다. 도교육청이 하는 일은 매우 중요한데 그게 터덕거리선 안 된다. 그러니까 도교육청은 그 어디하고도 친화하려는 정신 태도를 가져야한다. 정책 방향을 알아달라고 말하기보다는 먼저 추경 예산 편성 요구가 치밀했어야 한다는 지적이다.

도교육청은 심기 일전해야 한다.

보다 겸손하고 보다 친화하는 자세가 소망스럽다. 그 친화력 부족 때문에 수고는 수고대로 하면서도 주변으로부터 곱지 않은 눈길을 받았던 게 사실이니 말이다. 그래서 당부하는데 앞으로는 의롭게 민중의 대상이 돼선 곤란하다고 여러 번 말했으면서 추경 예산 요구안이 엉성했다는 것은 여러 번 곱씹어 생각해 볼 문제이다.

교육감 이하 고위 인사들은 판단력이 좋아야 한다. 다시는 여론의 도마에 오르는 일이 없도록 일을 제대로 수행해줬으면 한다. 그래서 하는 말인데 도교육청이 변했으면 좋겠다. 다른 어느 단체하고도 갈등해선 안되겠기에 말이다. 거듭 자기 주장만 고집하면 존경을 상실할 뿐이다. 그러면 남은 것은 고립무원이다. 도교육청은 그 점을 명심해야 한다. 지난 수 년간 학생들의 학업 성취도가 전국에서 하위권인데 지엽적인 것에서 자존심을 챙기려 들면 모양이 좋지 않다. 도교육청은 겸손하게 손리를 따라 순차적으로 일을 해주었으면 하는 바이다.

돈 씬씀이 규모 있는지 확인해야

전북도를 비롯해 모든 산하기관에 할 말이 있다. 돈을 규모 있게 쓰고 있는지 확인해줘야겠다. 최근에 소방방재청 쪽에서 어이없는 소식이 들려왔기에 하는 말이다. 2억원 짜리 벤츠 구입차 열대를 구입했는데 5년만에 50만 원에 폐차한다니 어이가 없다. 20억원이 작은 돈도 아니고 보면 한심하다는 생각이다. 중증 응급 환자를 위한 원격 영상장비가 장착돼서 것처럼 비쌌었지만 그동안 그 기능 역할을 못했더니 더욱 한심하다.

올해도 어느새 6월이 시작됐는데 전북도와 각 기관의 고위관계자들은 생각이 깊어야겠다. 나라 살림이 좀체 나아질 기미는 없고 전망은 암담할 뿐이다. 이처럼 국가 경제가 죽을 수고 있는 판에 지역살림이라도 잘 해야 하는데 미덥지 않다. 전북 지역의 경제 발전 현황이 전국에서 가장 낮은 수준이었는데 씬씀이가 이런 식이라면 반갑지 않다. 전북도 이하 모든 기관은 이같은 지적에 냉소적으로 반응할 게 아니다. 늘 하는 소리가 그렇고 그렇지 하면서

말이다.

전북도 이하 모든 공공 기관은 살림살이 내용에 부단히 신경을 써야 한다. 일자리 창출도 제대로 안 되고 고용안정도 여전히 희망 사항에 그치고 있으니 담당할 새월이다. 전국 꼴찌 수준의 경제 성장에 편계를 대려고 해서는 안 된다. 전북도는 지역 경제의 현주소를 직시해야 한다. 전북도와 모든 공공단체는 그 직시하는 마음 바탕 위에서 돈 씬씀이를 조심해야 한다. 효율적인 재정 운영을 위해 보다 고심해야 한다는 지적이다. 그래서 당부하는데 도내 모든 기관은 소방방재청의 경우에서 배워야 한다. 지나친 전시 행정은 자제해야만 한다는 이야기이다.

지금은 일반 가정의 가계부채만 걱정할 때가 아니다. 일자리 창출 기회가 좀체 열리지 않고 있는데 그 20여원을 일자리 창출에 썼더라면 얼마나 좋았을 것인가. 폼나게 돈 쓰는 것도 한두 번이지 생 각없이 반복되면 밍쓸스럽다. 다시 당부하거니와 전북도 이하 모든 기관은 돈 씬씀이가 합당한지 확인해줘야겠다.

**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 행태를 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**