

건강 칼럼

복통, 같은 증상 다른 질병

배가 아프다는 말은 무척 광범위한 증세를 포괄한다. 복통은 한쪽에서만 느껴지기도 하며, 폭폭 찌르는 통증, 찌한 느낌, 쥐어짜는 듯한 고통 등 다양하게 나타난다. 다양할 수밖에 없는 것이 복강 내에는 여러 소화기관과 비뇨기관, 생식기관까지 모두 복통과 연관이 있기 때문이다.

-식후 오른쪽 윗배에 통증이 있다면 급성담낭염
급성담낭염은 담낭에 발생하는 염증으로 90% 이상이 담석에 의해 발생한다. 담석이 담낭관을 막으면 담즙이 정체돼 담낭압력이 높아지고 담낭 벽이 붓고 이차적으로 대장균과 같은 장내 세균이 증식하면서 염증이 생기는데 심한 경우에는 담낭 벽이 과사되거나 터지기도 한다. 그 외에 췌신화상·외상·수술·당뇨병·기생충 등의 원인으로 발생되기도 하는데 증상은 담석이 원인이든 담석성 급성담낭염과 유사하지만 담석이 원인이 아닌 경우에는 영상검사상 담석이 발견되지 않고 중증질환을 동반하는 경우가 흔하기 때문에 일반적인 담석성 급성담낭염에 비해 진단과 치료가 어렵다.

-소화불량·복부팽만감이 있다면 위염
위에 염증을 일으키는 원인은 다양하며, 일반적으로 자극적인 음식



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원

을 자주 먹었을 경우, 과식하거나 급하게 먹는 경우, 불규칙한 식사습관에 의한 담즙 역류, 헬리코박터균의 감염, 진통제나 소염제 등의 약물에 의해서도 발생할 수 있다. 또한 심한 정신적 스트레스·흡연·음주등도 위염을 일으키는 것으로 알려져 있다.

위 점막에서는 여러 가지 손상에 대한 반응으로 점막의 염증과 상피세포의 재생이 일어나게 되며, 경우에 따라서는 별다른 염증 반응 없이 위 점막의 손상이 일어나기도 한다. 증상을 느끼지 못하는 경우도 있지만 일반적으로 소화불량, 위장부근의 불편함·명치 통증·복부팽만감·식욕부진·트림·구토·오심 등이 나타날 수 있다.

-열이 나고 배뇨통이 있다면 신장결석
신장결석은 소변 구성 성분이 열분 결정을 이루고 침착돼 콩팥 안에 마치 돌의 형태를 이루으로써

여러 가지 증상과 합병증을 일으키는 질환이다.

결석은 신장에서 만들어져 요관을 따라 이동하게 되며 크기가 작을 때는 소변을 통하여 저절로 우리 몸에서 빠져나가지만, 이동하는 도중에 비뇨기계에서 여러 가지 문제를 일으킬 수 있다. 등이나 옆구리에 심한 통증과 조기에 상처를 만들어 혈뇨가 발생하기도 하며, 그 외 타뇨·요로감염·발열·배뇨통·메스꺼움 등의 증상을 동반하기도 한다.

-배를 누를 때마다 복통이 심해진다면 복막염
정상적으로 복강은 장막으로 덮여 있고 장기들이 움직일 수 있도록 복막액이 존재한다. 복막염이란 복막의 염증 혹은 자극 증상으로 급성이나 만성 형태로 나타날 수 있다. 급성복막염의 흔한 원인은 위궤양·십이지장 천공·담낭염·충수염·장결핵 등에 의한 천공이 있으며 만성복막염은 결핵 및

암성복막염, 간경화의 말기에 나타난다. 또한 자궁 외 임신의 파열, 지궁주위염 등의 부인과 질환으로도 발생되며 담낭·간장·췌장·신장 등의 염증에 의해서도 발생한다.

주된 증상은 급성 복통, 복부 압통 및 반발통으로 기침이나 허리를 구부리는 등 복막의 움직임을 증가시키는 동작에 의해 통증이 악화된다.

-복부팽만감과 설사가 동반된다면 과민성대장증후군
과민성대장증후군은 식사나 가벼운 스트레스 후 복통, 복부 팽만감과 같은 불쾌한 소화기 증상이 반복되며, 설사 혹은 변비 등의 배변장애 증상을 가져오는 만성적인 질환이다. 뚜렷하게 밝혀진 원인은 없지만, 정신적 스트레스는 과민성대장 증상을 유발하는 원인으로 알려져 있으며 전체 인구의 약 7~15% 정도는 과민성대장증후군으로 의심되는 증상을 가지고 있다.

전형적인 증상으로는 복통과 배변습관의 변화를 들 수 있는데 복통이 심하다거나 배변 후에는 호전되는 특징을 보인다.

절역질 변·복부팽만이나 잦은 트림·방귀·전신 피로·두통·불면·어깨 결림 등의 증상이 나타나지만, 이러한 증상이 수개월 또는 수년간 계속되더라도 몸 상태에 별다른 영향을 미치지 않는 것이 과민성대장증후군의 특징이다.

독자제언

귀성길 안전운전 위한 차량점검 필수

"더도 말고 덜도 말고 한가위만 같아라!" 추석의 얼마 남지 않았다. 고향을 향한 귀성길, 즐거운 마음으로 떠나는 귀성길이 짜증스러운 고생길이 되거나 어처구니없는 교통사고로 피해를 당하는 경우는 없어야 한다. 가족을 한 차에 모두 태우고 긴 귀성길을 운전해 가다가 차량이 중간에 고장이 나거나 이상이 생긴다면 매우 위험하기에 일주일 앞으로 다가온 추석을 대비하여 차량점검을 해야 한다.

가장 먼저 자동차의 안전과 직결되는 타이어 점검을 먼저 해야 한다. 공기압이 적정하지 타이어 표면에 손상이 없는지 확인하여 공기압이 부족하면 보충하고 마모가 심하면 교체를 해 주는 것이 좋다.

그리고 귀성길 장거리 운행에서는 차량 정체를 인해 야간운전을 하게 되는데 이 때 중요한 게 전조등이다. 운전자들 중에는 불법 HID램프나 색이 입혀진 전조등 램프를 사용하는

경우가 있는데, 이런 경우 마주 오는 운전자나 앞서 운전하는 운전자의 눈에 심한 피로감을 주기 때문에 반드시 교환을 하기 바란다.

또한 배터리 체크를 해야 한다. 요즘 차량들은 많은 부분에 전자장치가 쓰이면서 배터리의 체크가 더욱 중요해졌다.

차량용 배터리에는 상태점검창이 있어 상태창의 색상으로 배터리의 현재 상태를 체크할 수 있다.

마지막으로 안전삼각대와 비상용 장비를 트렁크에 비치해 차에 이상이 생겼을 경우에 대비해야 할 것이다.

해마다 찾아오는 명절, 교통사고 발생률이 평소보다 높게 나타나는 것으로 조사되는 만큼 위와 같은 차량 점검은 필수이며 장거리 운전에는 한 시간 간격으로 휴식을 취하는 등 조급한 주의하고 서로 양보하여 행복한 귀성길이 되었으면 하는 바람이다.

이진재원산경찰서 화산지구대 경찰

독자제언

숙취운전도 엄연한 음주운전

숙취는 잠을 자고 일어난 뒤에도 전날의 취기가 아직 몸에 남아 신체 활동에 영향을 주는 것을 말한다.

대부분의 사람들이 통상 술을 마신 후에 바로 운전하는 것만 음주운전이라 생각한다.

하지만 전날 늦게까지 마신 술이 잔을 잤다고 해도 아침까지 숙취로 남아있는 경우가 종종 있다.

방사시 수면을 취하면 심리적으로 다음날은 술이 깼을 것이라 생각하고 대수롭지 않게 아침에 운전대를 잡는 것이다. 잠을 자고 일어났다 해도 체내에서는 알코올이 완전히 분해되지 않은 상태이기에 음주운전과 동일한 범죄이지만 숙취운전에 대해 일반적으론 시민들이 큰 문제의식을 느끼지 못하는데 더 큰 문제가 있다.

그렇다면 숙취운전을 방지하기 위한 예방법은 없을까?

첫째로, 흡수된 알코올이 제거되는 소요시간을 감안해 술잔을 일찍 내려

놓아야 한다.

실제로 흡수된 알코올이 제거되는 소요시간은 개인별 체질 등에 따라 차이가 있을 수 있지만 보통 성인남자(몸무게 70kg)의 숙취 음주운전 예방 소요시간은 소주 1병은 6시간~10시간, 소주 1병과 맥주 2병(일병 '폭탄주')은 12시간~15시간, 소주 2병은 15시간~19시간이 경과되어야 숙취가 해소된다고 한다.

둘째, 과음한 다음날 출근은 대중교통이나 택시, 카풀 등을 이용하고 숙취음료를 음용하는 것도 하나의 방법이다.

숙취운전도 엄연한 음주운전이다. 음주운전이 운전뿐만 아니라 타인의 삶 전체를 파괴할 수 있는 중대한 범죄 행위임을 잊지 말고 음주운전을 예방하여 자신뿐만 아니라 타인의 생명도 지키는 아름다운 사회가 되었으면 한다.

박재원전북지방경찰청 기동대순경

사설

전북도는 SOC 확충에 능동적으로 나서야

전북도는 SOC 확충에 힘써왔다. 정부의 SOC예산 감소 기조가 이어지고 있기 때문이다. 전북도가 소극적으로 나온다면 지역의 발전은 요원하다. 정부가 내놓은 내년 SOC 예산을 보면 8663억원이 반영됐는데 이것은 오히려 지난해 1조 2726억원과 비교해 32% 가량 떨어진 액수이다. 정말이지 전혀 뜻밖이다. 전북 발전을 지원하겠다는 약속과는 달리 현실에서는 정부가 인색하게 나오고 있는 것이다.

전북도는 전임 정부 때 엄청난 SOC 공동건의문을 채택한 적이 있다. 2030년까지 도로 건설과 철도 건설과 항만 건설 등 113건의 사업을 위해 23조 9천여억원을 투입한다고 했던 거 말이다. 그것은 구상은 전에 들어보지 못했을 만큼 원대했다. 2030년까지 멀리 내다본 것도 그랬고 투입 액수가 거의 24조원에 육박한다는 것도 그랬다. 그런데 그게 지금 생각해보니 뜬 구름 잡기 같은 소리였다. 공동발의문 소식을 들었을 때도 말한 바 있지만 그 구상에 반색을 하면서도 우려했던 것은 국비 확보였다. 국비가 보장되지 않은 청사진은 휴지 조각에 지나지 않는다고 그

때 말했던 것은 그래서이다. 전북도는 능동적으로 나서야 한다. 지난날 지역 발전을 위해서 많은 청사진을 그려왔으나 상당수는 그게 유명무실했다. 도민을 상대로 청사진을 그려보여주는 것도 좋지만 더욱 중요한 것은 예산 확보이다. 현 정부의 국토부가 전임 정부의 국토부하고는 뭔가 다른 모습을 보여줄 것으로 기대 하지만 결과는 두고 보아야 한다. 행여 전임 정부의 그것을 그대로 시행하게 하거나 지금처럼 오히려 예산을 축소해 집행하게 해서 곤란하다.

전북도는 제 목소리를 내야 한다. 새만금에 세계 챔피언 대회를 유치한 것도 정부를 향해 제 목소리를 낼 수 있는 근거가 된다. 이 명박 박근혜 정부 때 대구와 경북 지역은 예산이 큰 폭으로 증액됐는데 호남 지역은 증액되거나 할 정도의 소폭 인상에 그쳤었다. 그런데 지금은 그마저도 어렵게 되어가고 있다. 정말이지 SOC예산 축소는 말이 안된다. 예산 증액을 위해서 뭔가를 보여줘야 한다. 전북도는 미래 구상을 말하기 보다 증액된 예산 확보에 더욱 힘내야겠다.

송하진 도지사의 '전북 자존' 충전

송하진 도지사가 이번 추석 연휴 기간에 뜻 있는 행보를 할 모양이다. 전북 산하 2백리 길을 도보로 여행 하면서 '전북 자존'을 다시 충전한다는 소식이다. 도지사는 얼마 전에 '전북 자존시대'를 말한 바 있다. 그에 대한 반향이 대내외적으로 어떤 지 관심이 크다고 했는데 그게 좀 묘해진 지 급이다. 그것은 발언이 마땅했지만 그 '전북 자존시대' 발언이 일과성에 그치지 않다. 그래서 도지사가 미래서는 인되겠다 싶어 다시 나서게 되었을 터이다.

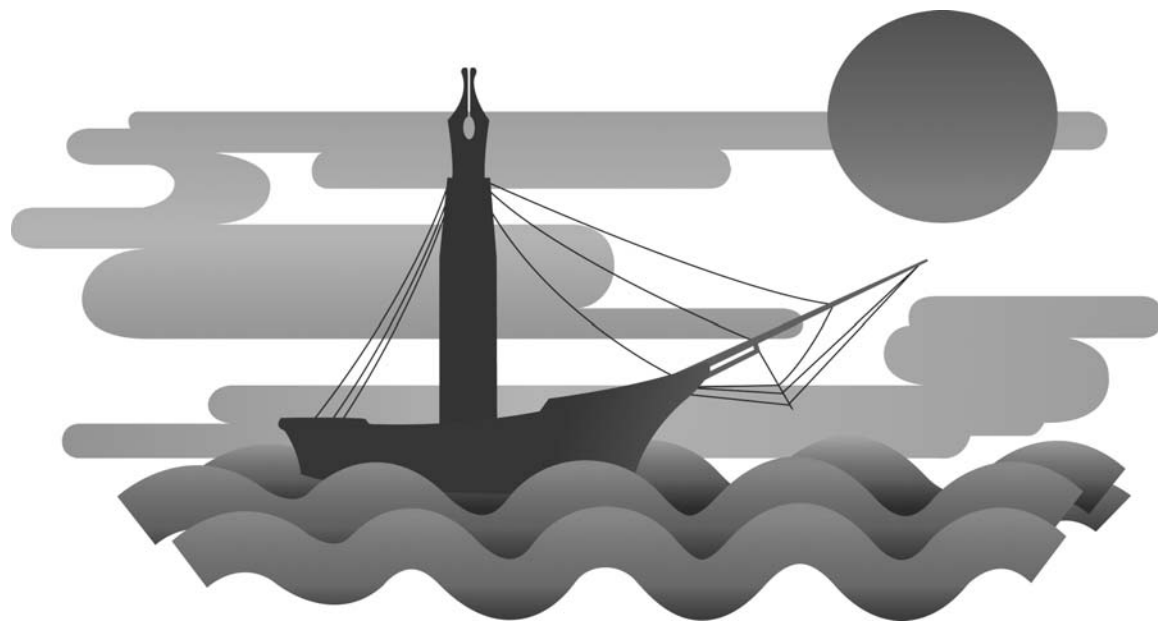
전북도에겐 여기 거둬줄 할 말이 있다. 전북도는 제 목소리를 위해 끈질긴 모습을 보여야 한다. 제류 찾기에 보통 이상의 열정을 가져야 한다고 말하는 이유가 있다. 지난 수년동안 우리 전북이 광주와 전남에 끌려가는 양상이 잦았다. 공공기관만 해도 그렇다. 이쪽의 공공기관들이 광주와 전남 쪽에 통제할 땐 때마다 도민들은 가슴 앓이를 해야 했다. 광주와 전남이 전북보다 인구가 많고 경제력이 크다고 해서 그래야 할 이유는 없는데 말이다.

예전에 했던 말을 또 하거나 전북은 독립된 지자체이지 광주

와 전남에 예속된 게 아니다. 전북은 광주와 전남의 들러리가 결코 아니라는 이야기다. 그리고 말이 나왔으니 하는 말이지만 국가 예산을 보아도 마뜩치 않다.우리 전북은 상대적으로 저렴한 대우를 받고 있는 게 사실이다. 전북도는 지역 발전과 관련해 역척스러운 모습을 보여야 한다. 보다 발전하기 위해서는 제 뉘를 온전히 쫓겨야 한다는 주문이다. 우리 지역의 발전상이 시원치 않다고 거듭 말하고 있거나 '전북 자존 시대' 발언은 계속돼야 마땅하다.

전북도는 '전북 자존'의 발언이 용무시기가 되게 해서 안 된다. 출기차게 의지를 강화하고 불태워야 한다. 다른 지역은 인구가 나날이 불어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못한 이유가 무엇 때문이겠는가. 전북도는 고장의 낙후와 관련하여 도민의 마음 고생이 심함을 알아야 한다. 지역의 현실을 똑바로 보고 도민들이 무슨 생각을 하고 있는지 헤아려야 한다는 지적이다. 전북도는 저번에 '전북 자존 시대'를 말하고 다시 '전북 자존'을 충전한다고 했으므로 뭔가 달라진 모습을 보여야 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 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.