

건강 칼럼

# 내 몸의 보일러 '갑상선'

**피**로함의 원인은 수면부족, 운동부족, 스트레스 등이 가장 큰 원인이지만 질병으로서 갑상선질환을 가장 먼저 생각해 보아야 한다. 갑상선은 우리 몸의 보일러라고 일컬어지는데, 이는 갑상선에서 만들어지는 갑상선 호르몬이 우리 몸의 체온을 유지하고 힘이 나게 하는 에너지 생산의 역할을 하기 때문이다. 갑상선에 문제가 발생하면 우리 몸의 에너지를 너무 과잉 소모하게 되거나 에너지 생산이 되지 않아 축 처지는 증상이 발생하게 된다. 하지만 갑상선질환은 보통 증상이 애매하고 뚜렷이 아픈 부위가 없기에 진단을 놓치거나 늦게 발견되는 경우가 많다.

**▲ 갑상선 호르몬이 과잉 생산되는 갑상선기능항진증**  
갑상선기능항진증은 갑상선 호르몬이 많이 만들어져서 많은 에너지를 소모하게 되면 빠르게 지치고 체중이 빠진다. 더위를 참기 어려울 뿐만 아니라 땀을 많이 흘리며 가슴이 두근거리고 손발 떨림·다리 풀림·극심한 피로감·화를 못 참는 증상 등이 발생하게 된다. 이와 같은 증상이 나타나면 한 번쯤 반드시 갑상선기능 검사를 시행해 볼 필요가 있다.  
갑상선기능항진증의 주요 원인은 '그레이브스병'으로 주로 몸의 면

역체계에 이상이 생겨 갑상선을 지속적으로 공격해 호르몬 과잉에 이르게 하는 병이다. 갑상선기능항진증이 진단되면 질환의 원인에 따라 치료가 달라지지만 우선 약물치료가 가능하다.  
항갑상선제를 매일 복용하면 1~2개월 후에는 증상이 호전되고 평소시의 운동능력과 체중이 회복된다. 다만 약제는 완전히 치료가 될 때까지 1~2년간 꾸준히 복용해야 완치를 기대해 볼 수 있으나 약제만 사용해서는 50% 정도밖에 치료되지 않아 2년 이상 장기적으로 복용하는 경우도 꽤 많다. 부작용이 발생해 약제를 사용하지 못하거나 약제의 효능이 떨어졌을 경우에는 수술적 치료나 방사성 요오드 치료를 시행하는데 완치가 보장된다는 장점이 있다.  
대신 평생 갑상선 호르몬 보충요법을 해야 한다는 단점도 있기에 담당 의사와 충분히 상의를 한 뒤에 결정해야 한다.

**▲ 갑상선 호르몬이 부족한 갑상선기능저하증**  
갑상선기능저하증은 매우 흔한 질환으로 갑상선 호르몬이 부족하게 만들어져 우리 몸의 충분한 에너지와 대사가 이루어지지 않는 질환이다. 그러다 보니 항상 추위를 느끼고 피로하며 매사에 의욕이 떨어진다. 식욕이 떨어져 먹는 것도 없지만 이상하게 살이 찌고 몸이 자주 붓는다. 뿐만 아니라 음식을 먹어도 소화가 안 되고 변비가 생긴다. 피부는 푸석푸석해지고 얼굴이 부어 화장이 잘 받지 않으며, 월경이 불규칙해지고 성욕이 감소하며 불임의 원인이 되기도 한다. 특히 갑상선 호르몬은 발달에 중요한 역할을 하기 때문에 어린이에게 갑상선 호르몬이 부족하면 지능발달에 문제가 생긴다. 태아도 마찬가지로 때문에 임신부는 반드시 산전검사로 갑상선 기능 검사를 시행해야 한다. 또한 이유 없이 만성적인 피로를 호소하는 사람은 한 번쯤은 갑상선

검사를 시행해보기를 권유한다.  
갑상선기능저하증의 주요 원인은 하시모토 갑상선염으로 만성적인 갑상선의 염증으로 갑상선 호르몬 생산기능을 잃어가는 질환이다. 아직까지 근본적인 치료 방법은 없으나, 하루 1회에 갑상선 호르몬제를 복용하면 특별한 부작용 및 합병증 없이 충분히 건강한 삶을 유지할 수 있다. 보통 갑상선기능저하증이 발생하면 약물을 꾸준히 복용해야 하는 경우가 많다.

**▲ 갑상선에는 요오드가 좋다?**  
갑상선 호르몬의 대표적인 구성물이 요오드이기 때문에 갑상선 호르몬 생성에 요오드가 필요하다는 사실은 맞다. 하지만 우리나라는 3면이 바다로 음식의 대부분에 천일염을 사용하고 해조류와 해산물을 통해 요오드를 충분히 섭취하고 있다. 따라서 일반적인 식사를 하는 사람이라면 요오드를 추가로 섭취했을 경우 오히려 요오드 과잉에 의한 갑상선질환을 유발할 수도 있다. 그러므로 추가적인 요오드 섭취는 자제해야 한다. 갑상선에 좋은 음식으로는 셀레늄 성분이 많은 견과류가 있으며, 소량 꾸준히 섭취하는 것이 갑상선질환에 조금이나마 도움이 될 수 있다. 정확하고 올바른 건강 상식으로 우리 몸의 엔진 기관인 갑상선을 잘 보호해 피로 없는 건강한 삶을 유지해야 할 것이다.

독자제언

## 11월 초겨울, 안개 교통사고 주의

안개는 대기 중에 있는 수증기가 응결하여 지표 가까이에 작은 물방울이 떠 있는 현상을 말하는데, 특히 11월은 초겨울 도로주행의 복병인 안개가 운전자들을 괴롭히는 계절이다. 이른 아침 출근을 하기 위해 도로를 나서면 짙은 안개로 주행하는 차량이 잘 보이지 않아 안전거리를 확보하기도 어렵고 신호등과 교통 표지판이 안개에 가려 운전이 힘들 때가 있을 것이다. 이렇듯 새벽이나 오전 시간대 강이나 호수 주변도로, 교량 등에서 수시로 발생하는 안개에 의해 시야 확보가 어려워 추돌사고나 보행자 사고로 이어질 가능성이 크므로 주의가 요구된다.  
3년간 안개 낀 날 교통사고의 특성을 분석한 결과를 보면 안개사고의 절반 가까이(45.4%)는 10~12월에 발생했다. 특히 초겨울 문턱인 11월에

19.0%가 발생해 안개 사고가 가장 많은 달로 나타났다. 안개가 많이 발생하는 초겨울에는 전방 시야확보의 어려움 등으로 인해 추돌사고의 발생률이 높아진다. 안개 낀 날에는 추돌사고 발생률이 27.6%로 맑은 날(20.8%)에 비해 1.3배 높아짐을 알 수 있다.  
안개로 자욱한 도로에서 주행을 할 때 가장 중요한 것은 바로 운전자의 시야 확보이다. 앞차와의 충분한 안전거리를 유지하고 절대적으로 갑속운전을 해야 한다. 내가 운전하는 자동차의 존재를 다른 운전자에게 알려주기 위해 안개등을 켜고 운행을 해야 하며, 안개가 심할 경우에는 비상등을 작동해야 한다. 구부러진 도로를 진입하기 전에는 경음기를 울려 반대 방향에서 오는 차량이 방어운전을 할 수 있도록 도와야 한다.  
이진재 전주완성경찰서 화산지구대 경장

독자제언

## 청소년 탈선 부추기는 '무인모텔'

최근 대도시와 외곽지역에서 무인텔이라는 숙박시스템이 유희숙순처럼 퍼져나가고 있다. 무인텔은 기존 모텔이나 여관과는 달리 신분확인 절차없이 바로 객실로 들어갈 수 있는 구조로 청소년 탈선 및 범죄 사각지대화 가능성이 높은 영역이다.  
대중이 이들 일부 무인텔의 경우 청소년들의 자유로운 출입 속에 술과 성인 용품이 비치돼 있고 음란 동영상도 쉽게 접할 수 있어 청소년들이 유혹에 빠져 자칫 탈선의 온상으로 전락할 수도 있다고 생각한다.  
정작 문제는 여러 사회적 문제를 야기하는 청소년의 무인텔 투숙 자체를 금지할 수가 없다는 점인데, 현행 청소년보호법상 모델이 이성간 혼숙을 하는 경우에는 법적 제재가 가능하지만 무인텔의 경우에는 대부분의 업소에서 청소년 신분확인 절차가 이루어

질 수 없는 구조로 되어 있다는 점이 다.  
현행 청소년보호법 위반의 마법적 고의가 충분히 인정 될 수 있음에도 불구하고 입실과정에서 신분확인 절차가 누락된다는 점에서 솜방망이 처벌에 그치고 있다. 청소년 투숙을 막기 위해 업주들은 CCTV 설치 및 모니터링 등 청소년 출입방지를 위해 노력한다고 한다지만 이는 사후적 대책일 뿐 미성년자 출입방지의 근본적인 대책은 될 수 없다.  
관계기관과의 유기적인 협력을 통해 지금이라도 청소년 탈선예방을 위해 사립제 제도적 보완을 하고 성인들은 청소년들이 내 자라는 생각으로 적극적인 관심을 가져 청소년들이 유혹에 빠지지 않도록 바른 지도가 필요하다.  
박재원 전북경찰청 경찰관리동대 순경

# 사설

## AI 5H형 발병으로 도내 가금 농가 비상

도내 가금류 농가에 비상이 걸렸다. 한동안 잠잠하던 고창에서 처음으로 조류독감이 발생했다. 해당 발병 농가의 오리들을 살처분했는데 그 피해 규모가 만만치 않다. 무려 1만 2천 마리가 살처분 된 것이다. 그래서 인근 가금류 농가들을 아연 긴장시키고 있다. 방역당국에 따르면 폐사한 오리에서 AI H5형이 발견됐는데 어찌보면 더 큰 피해를 알리는 전주곡이 될지도 모르겠다. H5 바이러스는 그동안 가금류 농가를 괴롭힌 전과가 많았으니까 말이다.

이번의 발병으로 다른 가금 농가들에도 AI 불행이 떨어졌다고 보아야 한다. 왜냐하면 H5 바이러스는 그 전염성이 워낙 강했기 때문이다. 한 번 발생하면 하루가 다르게 다른 지역으로 확산됐던 까닭에 벌써부터 가슴이 조마조마하다. 이번의 조류독감은 발병 지역만의 문제가 아니다. 방역 당국은 내심 조류독감 정결을 걱정하고 있는데 그만큼 방역에 철저해야겠다. 방역 당국은 메뉴얼대로 해야만 한다. 차량들의 이동을 제

한하고 주변 농가 또한 소독을 철저히 해야 한다는 주문이다. 방역당국 관계자들은 긴장해야겠다. 방역망이 단 한 곳이라도 뚫린다면 도내 다른 지역에서도 발병할 우려가 크다. 그리고 서두에 조류독감 비상이 걸렸다고 했더니와 도민 모두의 협조가 절실하다. 지난 날의 경험대로라면 조류독감은 철새와 무관하지 않다. 그러므로 가금류 농가들은 물론이고 그 이웃 주민들도 철새도래지나 철새가 모여 있는 들판을 찾는 것을 자제해야겠다. 자칫 철새의 배설물이나 분비물을 옮길 수도 있음이다. 그렇게 되면 방역 당국이 아무리 애를 써도 헛수고가 된다.

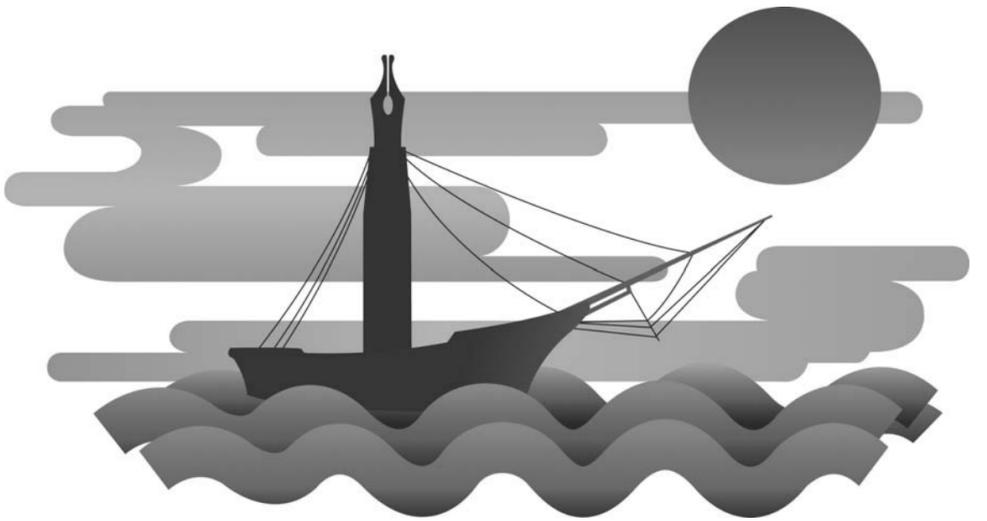
지금 중요한 것은 조류독감이 번지지 않도록 하는 것이다. 그런데 전북도에게는 따로 할 일이 있다. 감염되지 않은 건강한 오리의 유통과 소비에 힘을 실어주어야 한다. 조류 독감이 발생하면 억울하게 피해를 보는 이들이 있었는데 이번에는 그런 일이 없어야겠다. 전북도는 그쪽에도 신경을 써 방역 당국 못지 않게 바빠야 한다.

## 지역발전 발굴사업들의 행방

지역발전을 약속한 사업들이 어찌 이상하다. 사업 발굴과 함께 청사진 그리기가 요란했는데 그 뿐이라면 곤란하다. 그래서 지난 날의 보도가 다시 생각나는 요즘이다. 전북도와 전북발전연구원이 큰사업들을 발굴했던 거 말이다. 그런데 지금의 이 시점에서 그 발굴에 대해서 짚어볼 바가 있다. 사업 발굴이 능사가 아니지 싶어서 말이다. 사업을 발굴했으면 지역의 발전과 연결되어야 하는데 그게 없는 것이다.  
전북도의 사업 발굴을 책임자는 게 결코 아니다. 사업들을 발굴하지 않고서는 발전을 도모할 수 없음은 누구나 잘 알고 있다. 문제는 그 사업들이 구체적인 모습을 보여주지 못하고 있는 것에 있다. 무슨 말이란 관계자들의 추진력이 약하다는 지적이다. 사업들을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다. 내년도 예산이 아직은 기대박인데 가일층 노력해달라는 당부이다.  
전북도가 여러 사업들을 발굴한

것에 의미가 없는 것은 결코 아니다. 사업발굴은 지역 발전을 위한 프로젝트가 아닐 수 없다. 그러나 그 자체에만 의미부여를 해서 안 된다. 지역 발전을 위해서는 각각의 사업 구상이 실제로 추진되어야 한다. 예산 배정의 당위성을 획득하여야 하는 것이 급선무라는 지적이다. 지역 발전 사업은 국회로부터 공감대를 얻고 정부로부터 지원을 받아야 한다. 각각의 사업들을 본궤도에 올려놓려면 그래야 한다. 그걸 위해서 관계자들은 얼마나 힘썼는지 자문해 볼 일이다.  
도민들이 바라는 바는 항상 똑같다. 그것은 지역의 발전이다. 지역 발전 사업들을 통해서 더 많은 일자리가 생겼기를 젊은이들은 고대하고 있다. 일자리가 많이 창출되고 고용도 안정되기를 바라고 있는 것이다. 따라서 전북도의 사업 발굴은 청사진 그리기 차원에서 멈추면 안 된다. 그 어떤 사업이고 발굴은 목적이 아니다. 전북도 관계자들은 구체적 추진을 위해 힘차게 뛰어어야겠다.

전주매일 전자신문 www.jmaeil.com



## 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