

건강 칼럼

‘역류성식도염’ 긴장, 스트레스와의 관계는

요즘 현대인들에게 많은 병이 하나 있다. 주위에 직장인들이 많은 관계로 가끔 속이 아파서 오는 경우가 많다. 빈속이 되거나 식욕이 없거나 갑자기 아무 이유없이 속이 찢리고 아프다는 것이다. 특별히 잘못 먹은 것도 없고 많이 먹지도 않았는데 갑자기 통증이 온다는 것이다.

대체로 보면 속이 더부룩하고 은근하게 아픈 통증이 온다. 가벼울 때는 결절만 하다. 그러다 갑자기 통증이 심해진다는 것이다. 빈속에 커피를 마실 때는 더욱 그렇다.

커피를 마시고 10~20분 정도 지나면 위장이 서서히 아파온다. 더 심해지면 갑자기 가슴전체가 통증을 느낀다. 아픈 가슴을 꼭꼭 눌러보기도 하고 꼬집어 보기도 한다. 조금 가벼워지는 듯하다가 다시 통증이 온다.

이럴 때면 위장의 통증뿐만이 아니다. 갑자기 집중이 안 되면서 전신의 힘이 빠지는 것을 느끼게 된다. 이러한 가슴이 터져 죽을 것 같은 생각이 든다고 한다. 바로 역류성 식도염의 증세다.

▲ 역류성식도염은 왜 오는 것일까?

역류성식도염은 위산 등의 소화액이 역류하여 지속적으로 식도를 자극하여 염증이 생기는 증세이다. 식도에 염증이 생겨 통증이 나타

나면 위장에서의 통증뿐만 아니라 가슴과 심장으로 퍼져가는 통증처럼 느껴지게 된다. 트림, 헛구역 등이 나타나고 먹은 것도 많지 않은데 복부의 포만감, 팽만감이 나타나기도 한다. 가끔은 위개양, 십이지장 궤양과 같이 나타나는 경우도 많다. 흔히 염증이 생기는 것만을 생각하여 역류성식도염이라고 한다.

그러나 근원적인 문제를 생각할 필요가 있다.

▲ 왜 위산 등이 역류 되는 것일까?

바로 기(氣)가 역류되기 때문이다. 즉 상기(上氣)가 되어 나타나는 것이다. 긴장을 하거나 스트레스가 많거나 욕구불만이 해결되지 않을 때에 무의식적으로 상기가 된다. 이런 증세가 계속 되면 위산도 역류하여 식도를 손상시키는 것이다. 또 복부비만이나 과식 등으로 많이 먹는 것도 원인이 될 수 있다.



김수범
우리의원원장

많은 현대인들은 스트레스와 긴장 속에 생활을 한다. 급변하는 환경에 적응하고 경쟁사회 속에서 살아남아야 하는 압박관념이 많다. 최근 4차산업혁명, 인공지능, 자동주행 무인차, 3D 프린터, 드론, 블록체인, 비트코인, 폭발적인 스마트폰 등등 갑작스럽게 세상이 변하는 느낌이다.

▲ 역류성식도염을 예방하기 위하여서는 어떻게 해야 하나?

상부로 올라가는 화와 열, 긴장을 내려주어야 한다. 긴장과 스트레스를 줄인다. 욕심을 적게 하고 자신의 역량에 맞는 양을 하여야 한다. 충분한 휴식과 수면을 취해야 한다. 스트레스를 푸는 자신만의 방법이 있어야 한다. 사상체질에 따라서 역류성식도염이 오는 원인이 다르므로 체질에 맞는 생활과 식이요법이 필요하다. 증세가 심하면 한의학적인 치료가 필요하다. 급한 소양인은 원래 소화기능이

강하다. 위장의 병은 많지 않다. 식욕이 매우 강하여 음식을 먹어도 살이 안찌는 체질이다. 그러나 과도한 스트레스와 긴장으로 열이 많이 올라가면 역류성 식도염이 나타난다. 맵거나 자극적인음식을 피하고 과일, 야채, 오이, 해물류 등의 시원하고 맑은 음식이 좋다. 명상, 단전호흡 등으로 화와 열을 내려야 한다.

고집 세고 잘 먹지는 성격의 태음인들에게도 많다.

술, 고기를 많이 먹고 일, 명예, 돈 등에 대한 욕심이 많다. 스트레스를 받으며 열이 올라간다. 욕심을 적게 하며 열을 내려 주어야 한다. 무국, 열무김치 등을 먹으면 속이 편하다.

기가 강한 태양인들은 원래 화가 많다. 여기에 스트레스를 받으면 더욱 화가 올라가 역류성 식도염이 심해진다. 특히 태양인들은 열컹번 위증이라 하여 바로 토하거나 아침에 먹은 것을 저녁에 토하는 증세가 나타나기도 한다. 시원한 성질의 매밀, 포도, 머루, 대래 등을 먹으면 도움이 된다.

몸이 차고 푹푹한 소음인들은 위장의 기능이 가장 약하다. 찬 음식을 먹거나 신경을 많이 쓰면 소화기 안된다. 마음 상하는 소리를 듣거나 기분 나쁜 일을 가슴속에 오래 담고 있으면 울광증으로 변한다. 찹쌀밥이나 차조밥, 생강대추차를 마시면 마음이 풀어지며 속이 편해진다.

사설

예산 증액 위해 뒷심 발휘해야

예산 증액을 위해 힘을 쏟아야 했다. 이제 그 기회가 얼마 남지 않았다. 본보는 기회가 있을 때마다 주문한 것이었다. 지역발전을 위한 뒷심 발휘가 그것이다. 뒷심 발휘는 도민의 간절한 바람이기도 하다. 현재 전북도가 기대 만큼 부응했는지 궁금하다. 지역 현실을 볼 때 도민의 기대에 온전히 부응했다고는 말하지 못할 것이다. 아직도 밝은 소식이 들리지 않고 있기에 하는 말이다.

전북도는 예산 증액과 관련해 힘을 내야 한다. 우리 지역의 낙후는 도민 누구에게나 불만이 되고 있다. 그래서 거듭 당부해 말하거니와 뒷심 발휘가 중요하다. 전북도는 기회가 있을 때마다 발전 청사진을 보여주었다. 그러나 현실이 청사진에 못 미치고 있다. 이런 세월이 한 두 해도 아니고 계속 된다면 고장의 발전은 요원하다. 핵심 사업들이 하달없이 세월을 길게 끌고 있는데 자꾸 그러면 곤란하다. 전북도가 호기롭게 발전 청사진을 보여줄 때면에도 다들 기대가 컸으나 지금은 그 기대가 으레 멀어졌다.

지금 전북도가 뒷심을 발휘해줘야 하는 이유는 명백하다. 애당초

정부가 지원을 약속한 사업들이 저실망의 대상이 되고 있으니 난감하다. 역시나 흉대를 당하고 있는 게 역력해 유감이다. 처음부터 난색을 표했던 것도 아니고 적극 지지를 약속했음에도 예산 편성에서는 속 시원한 공감을 말하지 않고 있으니 그렇다. 해가 뜨는 체로 있는 현안 때문에 도민들의 마음은 저조하다. 도민들이 바랐던 바는 정부의 전폭적인 승인과 함께 원활한 추진이었다. 요구를 하는 쪽과 요구를 들어주는 쪽의 생각이 항상 일치할 수 없었지만 현안이 마냥 현안으로만 남아서 세월을 죽이고 있는 것은 그 모양이 좋지 않다.

전북도는 승부수를 던져야 한다. 이제 그 기회가 얼마 남지 않았다. 뭉치가 곧 성취될 것처럼 바쁘게 뛰는 모습을 보여주기도 했는데 그게 언론 홍보용이 아니었기를 바란다. 다시 말하거니와 목표한 바 지역 발전을 이루기 위해서는 예산 증액이 필요하다. 아무런 발전 실적도 없이 현안이 현안으로만 남아서 장기 표류하는 것은 비경제적이다. 전북도는 현안 사업의 추진을 위해서 더욱 뒷심을 발휘해주시기 바란다.

도내 제조업체들의 형편을 살펴야 한다

도내 제조업체들의 형편을 살펴야 했다. 도내 제조업체들의 형편을 살펴보는 말은 이번이 처음 하는 것이 아니다. 그럼에도 이런 말을 또 다시 하는 이유가 있다. 도내 제조업체들과 관련해서 지역 경제를 염려하지 않으면 안되는 지금이다. 영세한 기업을 살리자는 목소리가 컸지만 별로 달라진 것이 없다. 물론 최근의 보도를 보면 도내에 제조업체가 증가했다는 소식이 있다. 그것은 일단 반가운 일이다.

그대로 짚어봐야 할 것이 있다. 보도를 보면 도내 제조업체들이 상승세에 있다고 하는데 그게 좀 이상하다. 불과 얼마전만 해도 도내 제조업체는 낙관적인 것이 아니었다. 제조업체들이 불어난 것과는 반비례로 대다수의 영세한 제조업체들이 고전을 면치 못하고 있다고 했다. 그런데 그때와 다른 보고가 나오고 있으니 여러 통찰할 지경이다. 지역 경제의 을씨년스런 기상에 참담한 날씨가 같은 보고는 미덥지 않다.

전북도는 잘 판단해야 한다. 비판적인 보고와 낙관적인 보고 사이에서 상황 파악이 정확해야 한다. 그래서 당부하고 싶은 말은

도내 제조업체들의 실제 형편을 면밀히 살펴야 한다는 것이다. 도내 제조업체가 늘었다지만 50명 미만의 중소기업이 아직도 90%에 달하고 있기 때문이다. 그것은 언제 또 형편이 어려워지면 출몰이 도산할 지 모른다는 염려를 갖게 한다. 지난 수년 간의 사례가 그걸 생각나게 하는 것이다. 한 때 수출이 늘었다면서 발전의 증거가 아니겠느냐고 말한 사람도 있었지만 돈이 돌지 않는 우리 지역의 경제는 정체된 상태이다.

지역 경제의 정체에 대해서 전북도의 입장은 어떤지 궁금하다. 지금 중소기업인들은 체감경기를 싸늘하게 느끼고 있다. 이게 영연한 현실이다. 도내 제조업체들에게 관심을 촉구하는 이유는 분명하다. 그동안 중소기업들도 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸기 때문이다. 그러므로 전북도는 덕담만으로 중소기업들을 고무시키려고 해서는 안 된다. 지난 날 어려울 때는 도내의 영세한 기업들이 일주일이 멀다 하고 출도산했던 것을 잊지 말아야 한다. 영세 제조업체들이 어려움을 호소하면 마땅히 귀를 기울여 힘을 실어줘야 한다는 이야기다.

독자제언

사망률60% 고속도로 2차사고 예방법

2차 사고란 고장·사고로 정차한 차량을 보지 못하고 뒤따르던 차량이 추돌하는 사고를 뜻한다.

국토교통부에 따르면 고속도로 2차 사고는 10건당 6명이 사망할 정도로 매우 위험하다. 운행중 차량에 문제가 생겼다면 우선 비상등을 켜고 트렁크를 열어 뒷차가 운전자 차량을 식별할 수 있도록 해야 한다.

삼각대의 경우 주간에는 차량 후방 100m에, 야간에는 후방 200m 지점에 설치해 뒤따라오는 차량에게 주의를 주어야 한다. 그러나 고속도로의 경우 삼각대 설치가 매우 어렵기 때문에 시각성이 좋은 불꽃신호기를 이용하는 것이 좋다.

사고 차량이 운행이 가능하면 사고 현장을 사진 또는 동영상으로 신속하게 촬영 후 갓길로 이동시키는 것이

좋다. 또한 한국도로공사(☎1588-2504)의 '긴급견인제도'를 이용하는 방법이 있다.

고속도로 분선, 갓길에 멈춰 2차사고가 우려되는 소형차량을 인근 휴게소나 출음센터 등 안전지대까지 견인을 해주는 제도이다. 한편 경찰청에서는 작년 12월부터 교통사고 현장의 2차 사고를 예방하기 위해 현장 후방에서 순찰차기 경광등과 사이렌을 켜고 지그재그로 운행해 뒤따라오는 차량이 속도를 내지 못하도록 서행을 유도하는 방식인 트래픽 브레이크(Traffic Break) 제도를 시행하고 있다.

모든 운전자들이 고속도로에서 사고시 안전행동요령을 인지하고 차량에 안전장구를 휴대하고 다닌다면 2차 사고를 예방할 수 있을 것이다.

박재원 전북지방경찰청기동대 순경

독자제언

겨울철 블랙아이스 주의 운전

겨울철 도로 위에 얼음이 얇게 얼어붙은 현상을 블랙아이스 현상이라 한다. 기온이 갑작스럽게 영하로 내려갈 경우 한번 녹았던 눈이 다시 얼면서 발생하며 이런 현상으로 빙판길 사고가 증가할 것으로 예상된다.

기온이 떨어지는 심야나 새벽시간대 교량 터널 입출구, 산모퉁이 그늘진 곳과 같이 습도가 높은 지역의 도로에 생기는 살얼음으로 결빙기에 도로가 살짝 젖어 있거나 아스팔트 표면 틈새로 스며든 물이 얇은 얼음막을 형성하기 때문에 눈으로 구별하기 쉽지 않으며 급제동이나 과속을 할 경우 미끄러지면서 핸들 조작이 불가능해진 차량이 중심을 잃으면서 자칫 대형사고로 이어질 수 있다.

사외이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

무엇보다도 블랙아이스가 자주 발생 하는 곳이나 이른 아침에 평소의 속도로보다 20~50% 감속하고 앞차와의 안전거리도 평소보다 2배 이상 충분히 확보해 운전하는 것이 중요하다. 특히 타이어 마모가 많이 진행되거나 공기압이 기준치 이하일 경우 접지면의 압력이 떨어지면서 제동할 때 타이어의 변형으로 타이어에 과여진 흡이 제 기능을 못해 미끄러질 확률은 더 높아지기 때문에 타이어 관리에도 특별히 신경을 써야 한다.

겨울철 블랙아이스가 생길수 있는 날에는 철저히 서행하고 스노우 타이어를 장착하는 등 안전운행과 교통법규를 준수하며 운행해야 할 것이다.

신서윤고창경찰서 교통관리계

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.