

건강 칼럼

변비에 관한 오해와 진실

변비는 그 원인이 기능적이든 기질적이든 배변 시에 문제가 있는 경우를 말하는데, 사람 들마다 변비가 의미하는 바가 달라서 혼동을 가져오는 경우가 많다. 실제로 매일 변을 보더라도 변비인 경우가 있는가 하면, 매일 변을 보지 않더라도 불편함이 없다면 변비에 해당하지 않는다. 상대적으로 하루를 시작하기 위해 변비에 대한 오해와 진실을 알아보자.

▲ 운동 부족은 변비의 원인이다? 변비를 유발하는 요인은 생활습관과 많이 연관돼 있다. 채소나 과일 같은 섬유질과 수분 섭취의 부족, 정신적인 스트레스, 변을 과도하게 참는 습관이나 운동 부족이 원인으로 작용하는 경우가 많다. 마약성 진통제, 제산제, 항경련제 혹은 철분제 등의 약물 복용도 원인이 될 수 있다. 그러나 다른 질병이 원인이 돼 2차적으로 변비가 나타날 수 있으므로, 변비가 중년 이후 갑자기 발생하거나 변비와 함께 배변시 출혈이 있거나 약물치료나 비약물치료에 잘 반응하지 않을 때는 반드시 병원을 방문해 검사를 받는 것이 좋다.

▲ 배변 시간은 5분을 넘지 않는 것이 좋다? 화장실에 갈 때 신문이나 책을 들고 가서 원하는 만큼 독서를 한 후

에야 비로소 화장실을 떠나는 사람이 있다. 그러나 이러한 습관은 변비의 원인이 될 수 있으므로 배변 시간은 5분을 넘기지 않는 것이 좋다. 변기에 앉아 2분 내에 배변이 시작되지 않으면 일어나서 다시 활동을 시작하고, 변의가 다시 생겨 참지 못할 정도가 되면 화장실에 다시 가야 한다.

평소에 변이 마려우면 참지 말고 바로 화장실에 가서 배변하는 습관을 기르는 것이 좋다. 만약 배변 욕구를 참게 되면 전보다 더 높은 압력이 장에 가해져야 배변 욕구를 느낄 수 있게 되므로 처음 변의가 생길 때 화장실에 가는 것이 변비 예방에 도움이 된다.

▲ 배변 시 힘을 주어 배변을 유도해야 한다? 배변은 자율신경반사를 통해 자연스럽게 유도되기 때문에 화장실에서 과도하게 힘주는 것은 자율신경

반사를 방해해 도리어 변비를 유발할 수 있다. 식사하고 5~10분 후에는 배변 욕구가 느껴지지 않더라도 화장실에 가서 앉아 있는 습관을 기르는 것도 좋은 방법이다.

▲ 차·알로에 등의 식품은 변비에 효과적이다? 장을 자극해서 배변을 유도하는 약물이나 변비에 좋다는 환이나 차, 알로에와 같은 식품을 복용하게 되면 처음에는 효과가 있을 수 있으나 장기간 사용하면 장근신경총에 손상을 입혀 대장무력증을 유발해 변비를 더 악화시킨다. 따라서 변비의 일차적인 치료로는 충분한 양의 섬유질과 수분 섭취, 올바른 배변습관의 습득과 같이 생활습관의 교정을 우선적으로 고려해야 한다.

▲ 변비에 식이섬유 섭취가 도움이 된다? 식이섬유질은 소화액에 의해서 분

해되지 않아 대변의 양과 무게를 증가시키고, 이와 더불어 대장의 연동 운동을 활발하게 해 대장 통과 시간을 단축시킴으로써 수분 흡수를 감소시켜 변이 단단해지는 것을 막는다.

식이섬유는 정제되지 않은 곡물에 더 많이 들어 있기 때문에 흰 쌀밥 보다는 잡곡밥을 섭취하는 것이 좋다. 버섯, 마늘, 부추, 고사리 같은 나물과 상추, 셀러리, 오이, 당근과 같은 채소의 섭취를 늘리고 매끼 서로 다른 세 가지 이상의 채소를 먹도록 한다. 과일은 충분히 섭취하되 껍질째 먹는 것이 식이섬유의 섭취에 도움이 된다.

▲ 식이섬유가 충족되면 수분 섭취는 부족해도 된다? 올바른 배변습관을 들이고 식이섬유가 충족해도 하루아침에 변비가 좋아지지 않는다.

도리어 충분한 수분 섭취 없이 식이섬유질이 갑자기 증가하면 복부 팽만감이나 불쾌감이 심해지고 변비가 더 악화될 수 있다. 하루에 적어도 2L 정도의 수분을 섭취하고, 매회 30분 이상, 일주일에 4회 이상의 규칙적인 운동을 병행하는 것이 변비 치료에 효과적이다.

주치의와 상의해 적절한 약물 치료를 병행하는 것도 방법이다.

독자제언

다문화 가정의 가정폭력 근절해야

다문화가정이란 서로 다른 인종 또는 다른 문화적 배경을 가진 남녀가 이혼 가정을 말한다. 오랫동안 단일 민족국가인 대한민국에서는 다문화가정에 대한 정서와 시각은 그리 긍정적이지 못한 것이 현실이다. 다문화가정은 언어, 문화적 이질성에서 기인한 여러 가지 문제점(가정폭력, 정체성 혼란, 자녀학습 부진, 왕따 문제, 이혼 증가, 결혼여성의 사회 부적응, 언어소통, 문화의 차이)을 태생적으로 내포하고 있다. 특히, 다문화가정의 가정폭력은 가정의 해체로 이어지며 더 나아가 최악의 경우 중대범죄를 낳게 되고 국가적인 이미지 실추 등 엄청난 파장을 일으키게 되므로 단순히 집안문제로만 파악하던 경향에서 벗어나 구조적 문제 내지는 범죄의 문제로 파악하여 조기개입을 통해 확산되지 않도록 노력하는 것이 중요하다.

이를 해결하기 위한 노력의 일환으로 가정폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법에 따르면 다문화가족 지원센터의 전문 인력과 그 장 또는 국제결혼 중개업자와 그 종사자는 직무를 수행하면서 가정폭력범죄를 알게 된 경우에는 정당한 사유가 없으면, 즉시 수사기관에 신고해야 한다고 명시되어 있고, 정당한 사유 없이 직무를 수행하면서 가정폭력을 묵인할 경우 300만원 이하의 과태료가 부과된다. 언어 교육, 직업훈련, 기술, 법률, 복지, 의료, 학습권 보장 등 다문화정책의 변화가 필요한 시점이다. 다양하고 신속한 지원 및 경찰의 조기개입을 통한 확산 방지, 이웃과 동등한 지역사회의 구성원으로 살아갈 수 있도록 다문화가정에 대한 시민들의 지속적인 이해와 관심이 절실하다. **박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경**

독자제언

위험천만 2차 사고, 이렇게 대처하자

급격히 추위된 날씨에 눈이 오고 길이 얼어붙어 빙판길이 되어 운전자들에게 주의운전이 요구되는 요즘, 특히 고속도로는 일반도로와 달리 고속주행으로 순간 방심을 하면 대형교통사고를 유발할 수 있어 각별한 주의가 요구된다. 그 중에서도 '2차사고'는 자칫 하면 대형사고로 이어져 더 큰 주의가 필요하다. 2차 사고란 고속도로에서 선행사고로 인해 후속초치를 하던 차량이나 고장으로 인해 정차한 차량과 후속 차량이 충돌하는 사고로, 한국도로공사에 따르면 2차사고 사망자는 전체교통사고 건수를 기준으로 한 평균치사율보다 3.3배 높은 것으로 나타났다. 이처럼 고속도로 2차 사고를 예방하기 위해서는 몇 가지를 명심해야 한다.

먼저, 사고 발생 시 비상등을 켜 후 신속히 차량을 갓길로 이동시켜야 한다. 둘째, 운전자와 동승자는 즉시 하차하여 안전삼각대를 설치 후 가드레일 밖 안전지대로 대피해야 한다. 마지막으로 이러한 조치가 끝나면 사고 또는 고장 발생에 대한 연락을 취해야 한다. 특히 인적피해 발생 시 경찰(112) 및 구급대(119)에 반드시 신고함으로써 또 다른 대형교통사고를 예방해야 한다. 고속도로 주행 중 차량의 고장이나 사고가 발생 할 경우 당황하기 쉬우나 조금의 주의만 기울이면 예방할 수 있다. 마음의 안정을 찾고 신속하고 정확한 대처방법으로 2차 사고를 예방하도록 하자. **백요셉 고창경찰서 흥덕파출소 순경**

사위키고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

3대현안 법안 따로 예산 따로

지역 발전을 위한 3대 현안 법안 따로 예산 따로의 모습을 보이고 있다. 아직은 절반의 성공에 지나지 않아 효력을 낼 수가 없다는 불만이다. 3대 현안 설립법이 터럭거리리는 모양인데 전북도가 실력 발휘를 해줘야겠다. 그것도 강하고 힘차게 실력발휘를 해줘야겠다. 지금 왜 이런 말을 하는 나면 지역 발전 현안사업들이 지지부진해서이다. 지역 발전을 약속한 사업들이 거둬들여 지연되는 데 왜 그러는지 모르겠다. 전북도는 힘내야 한다. 뭔가 잘 안 풀린다는 식으로 매번 같은 말만 되뇌어서는 안 된다. 고장의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 도내에는 유명무실한 사업들이 적지 않다. 말로만 현안사업이지 정제된 사업들이 아닐 수 없다. 새만금개발 공사 설립을 위한 첫 사업비 510억 원을 확보했음에도 법안은 법사위에 계류되어 있으니 별 일이다. 연기금전문대학원 설립도 내용은 다르나 마찬가지이다. 첫사업비합산고 겨우 2억원을 확보한 것이 못 마땅한데 법안이 역시나 복지위에 계류돼 있는 것이다. 탄소산

업진흥원 설립 건은 더욱 난감하다. 첫 사업비와 관련해 확보된 것이 없는 상태로 산자위에 계류돼 있다. 도민들은 전북도가 실력을 발휘해 기쁜 소식을 들려주기를 바라건만 아직은 속 시원한 소식을 들려주지 못하고 있다. 정말이지 전북도는 힘내야 한다.이대로라면 지역 발전은 요원하다. 전북도가 힘내지 않는다면 지역 발전을 위한 3대 현안이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기가 어렵다. 예전에도 여러 번 지적했거니와 전북도의 청사진대로라면 진척에 끝났어야 할 사업이 아직도 꺾꺾한 모습만 보여주고 있다. 이런 지적에 대해 전북도의 관계자들은 못 마땅해 할 지도 모르겠다. 그래도 이 지적이 아주 틀린 것은 아니다. 전북도는 현안사업의 힘찬 추진을 위해서 비상한 각오가 있어야겠다. 도민의 기대를 충족시키기에는 아직 갈 길이 멀다. 전북도는 3대 현안이 성취될 수 있도록 매진해야 한다. 전북도는 더욱 애쓰는 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

청년 인구의 '탈출 러시' 고민할 때

전북도는 고민해야 할 것이 많다. 그 많은 것들 중의 하나가 청년 인구의 감소이다. 정말이지 청년 인구 감소의 현실이 심각하다. 전북도는 청년 인구의 탈출 러시와 관련해서 대책을 세우지 않으면 안 된다. 수도권으로 청년 인구 유출 현상이 계속되고 있는데 무대책으로 있어선 곤란하다. 말로만 애쓰고 있다고 할 것이 아니다. 올 3/4 분기 내용을 보면 우리 지역의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 전국에서 유일하게 신규 구직자 수가 줄어든 것으로 나타났다. 이것은 일자리를 전북이 아닌 다른 지역에서 구해보려는 젊은이들이 더 많아졌다는 것을 말하고 있다. 그래서 올해도 연말 즈이면 청년 인구가 대폭 감소돼 있으리라는 것이 확실시 된다. 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 탈출 현상이 계속되고 있다는 것은 보통 문제가 아니다. 그것도 한두 해 전부터 그런게 아니고 수십 년 전부터 그러고 있다. 정말이지 우리 전북이 늙어가고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다.

거둬들여지거나 청년 인구가 줄고 있는 것과 관련해 전북도의 책임이 크다. 전북도는 청년 일자리 창출을 위해서 보다 분발해야 한다. 고용안정을 위해서도 그래야 한다. 지금 중요한 것은 미래비전 제시가 아니다. 당면한 문제를 어떻게 헤쳐 나가느냐가 훨씬 더 절실하다. 취업을 희망하는 이들에게 정말로 중요한 것은 관청은 일자리다. 젊은이의 유출 러시를 보고서도 대책이 없다는 것은 말이 안 된다. 전북도는 지난해의 총력을 잊지 말아야겠다. 상반기만 해도 1만 7243 명이 우리 지역을 떠났으니 말이다. 전북도는 청년 고용의 현실도 똑바로 보아야 한다. 답답한 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속될 터이다. 다시 말하거니와 늙어가는 지역의 현실을 바로 잡아야 한다. 전북도는 청년 유출 현상을 막기 위해서 새로운 일자리 창출에 뛰어들어야 한다. 시간제 일자리로는 젊은이들을 붙잡아 둘 수가 없다. 예전 그대로는 안 된다는 이야기다.

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