

건강 칼럼

다양한 구도의 원인

구도는 다양한 신체적인 상태, 질병에 따라 발생하는 질병으로 치료의 중요한 원인은 원인부터 찾는 것이다. 원인이 되는 질환을 진단한 후에 약물 및 수술 등의 적절한 치료가 뒤따라야 한다. 구도의 원인질환에 대해 알아본다.

▲ 위장염

구도의 가장 흔한 원인은 위장염으로, 위염과 장염 증세를 동시에 보이는 위장염에 걸리면 구도 증세를 보인다. 초기에는 감기 비슷한 증상처럼 보이다가 구도와 설사를 계속한다. 특히 심한 바이러스성 장염에 걸리면 구도는 물론이고 고열·경련·설사 등이 함께 나타나니 몸 상태를 주의 깊게 살펴봐야 한다. 초기 치료에는 위장운동촉진제를 처방한다. 위장운동촉진제를 먹어도 호전 증세가 보이지 않으면 세로토닌수용체길항제, 세로토닌수용체작용제 등 다른 계열의 약물을 병행할 수 있다.

▲ 위십이지장궤양

위십이지장궤양이 심한 경우 궤양 주위가 붓게 되면서 음식을 통과에 장애가 생기거나 궤양성 질환 자체의 증상이 수반돼 구도가 발생할 수 있다. 위십이지장궤양은 치료해도 재발이 잦은 것이 문제다. 약물 치료를 하면 궤양은 좋아지지만 궤양의 원인인 헬리코박터균은 죽일 수 없으니, 남아 있는 헬리코박터균이 다시 궤양을 일으키게 된다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 원장

헬리코박터균 치료법은 다양한데 대개 2~3가지 약물을 병합해 1~2주간 치료한다.

▲ 만성폐쇄성폐질환

만성폐쇄성폐질환은 말 그대로 폐에 염증이 생기면서 기도가 좁아져 숨 쉬기 힘들어지는 질병이다. 폐암은 초기에 발견해 치료하면 완치가 가능하지만 만성폐쇄성폐질환은 떨어진 폐기능을 다시 회복시키기 힘들다. 주요 증상은 만성기침·가래·호흡곤란 등이며 구도가 동반되기도 한다.

만성폐쇄성폐질환 환자의 90% 이상이 흡연자기 때문에 병의 호전을 위해서는 무엇보다 금연이 필요하다. 약물 치료는 폐기능을 호전시킨다기보다는 현재의 증상을 개선하고 2차적으로 발생하는 합병증을 예방해 환자의 삶의 질을 향상시키는 것이다.

▲ 당뇨병

당뇨병은 구도를 동반하는 질환 중 하나다. 당뇨병은 체내 혈당 조절을 담당하는 인슐린호르몬이 잘

분비되지 않거나, 정상적으로 분비되더라도 제 기능을 못해 혈액의 당 농도가 과도하게 높아지는 질환이다. 당뇨병을 유발하는 요인으로 는 운동부족과 비만, 스트레스, 폭식, 유전 등을 꼽을 수 있다. 그중에서 스트레스가 요인으로 꼽히는 이유는 우리 몸이 스트레스를 받으면 나오는 코르티솔, 글루카곤 등의 호르몬이 스트레스에 대한 몸의 저항력을 높이는 과정에서 혈당을 올리고 인슐린의 기능을 떨어뜨리기 때문이다. 혈당을 낮추기 위해 가장 기본적으로 필요한 것이 생활습관의 개선이다. 규칙적인 운동과 함께 섭취 열량을 줄이는 식사 조절이 필요하다. 증상에 따라 약물 치료가 병행되는데 항구토제나 위장운동촉진제를 투여한다.

▲ 뇌종양

구도와 두통이 동반되는 경우에는 뇌압이 상승하는 신경계의 이상이 연관됐을 가능성이 있다. 이 경우는 대부분 뇌압이 올라가서 구도 증후를 자극해 발생한다. 대표적인 뇌질환이 뇌종양이다.

뇌종양은 두개골 내에 생기는 모든 종양을 말한다. 뇌종양이 잘 발생되는 몇 가지 유전적, 환경적 위험인자가 있지만 대부분의 환자에게는 특정한 위험인자를 찾을 수 없다. 이 때문에 뇌종양이 발생한 이유를 설명할 수 없는 경우가 대부분이다.

▲ 편두통

한쪽 머리가 아프면서 구도를 한다면 편두통을 의심해야 한다. 편두통은 머리 혈관 기능에 이상이 생겨서 발작적이고 주기적으로 두통이 느껴지는 것을 말한다. 성인이 겪는 편두통 중 80%를 차지하는 게 무조절편두통인데 구도를 비롯해 피로감·무기력감·집중력저하·복통 등의 증상을 동반한다. 편두통 치료에는 진통제를 사용하는데 반응하지 않을 때는 트립탄·에르고타민 등의 편두통 특이성 약제들을 사용하기도 한다.

구도는 다양한 원인으로 인해 발생하는 증상인 만큼 초기에 적절한 원인을 감별해 그에 맞는 적절한 치료를 시행하는 것이 근본적인 해결에 도움이 된다.

일시적인 위장관염이나 기능성 구도는 보존적 치료로 호전을 기대할 수 있지만 원인질환에 대한 적극적인 인 치료와 내시경적 시술, 수술적 치료가 필요한 경우도 있으므로 호전되지 않는 심한 구도 증상의 경우 의뢰진을 통한 적절한 진단과 치료가 이루어져야 할 것이다.

사설

전북도는 지역 발전 위해 계속 매진해야

전북도는 계속 매진해야겠다. 지역발전이 이처럼 더디다면 희망적이지 않다. 도민들은 더 속도를 내야 한다는 욕심이다. 관계자들은 애써 일한 것을 몰라준다며 서운하다고 말할 수도 있겠지만 말이다. 해마다 이맘 때 즈이면 늘 그랬거니와 현재의 연말 분위기도 도민들이 볼 때 만족스러운 게 아니다. 올해의 성과로 세계健美대회 유치와 정부의 도시재생 뉴딜 정책 공모에서 여섯 곳 선정된 것과 SOC 예산이 좀 확보됐다는 정도이다.

전북도는 지역 발전을 위해 계속 매진해야 한다. 미래를 밝게 보이지 않는 이유가 무어나고 묻는다면 답변은 뚜렷하다. 지역의 미래를 이끌 대형 청사진이 새만금 말고는 없다는 점이다. 포스트 새만금을 찾아야 한다는 바람은 여러 언론사들이 오래 전부터 촉구했던 바이니 부인하지는 못할 것이다. 그러므로 발전된 모습을 보이려면 일손을 늘어뜨리기 쉬운 요즘에도 비상한 각오를 다져야 한다. 물론 그 비상한 각오의 당사자는 도지사야 각 지자체를 책임지고 있는 단체장들이

다. 다른 지역의 발전 보폭에 비하여 이쪽의 발전 보폭이 마음에 안 든다고 여러 번 지적해 왔거니와 전북도는 작은 성공에 취해서는 안 된다. 수년째 6조원대 예산을 가지고 자축하는 식으로 표지 달라지는 것이다. 지금 도민들이 바라는 바는 도내 국책사업들의 힘찬 추진이다. 전주시의 탄소산업 클러스터와 익산시의 국가식품클러스터가 국책사업이라면라도 눈장의 연속이다. 그런 까닭에 도민들의 마음은 늘 답답하다. 맨 앞장에 있다는 새만금사업 역시나 거북이 행보라서 발전 공감대하고는 거리가 멀다.

전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 다들 고만고만하니 하는 말이다. 전북도는 지역의 미래를 약속한 사업들의 현주소가 어디인지 주목해야 한다. 정부의 적극적인 관심과 지원을 이끌어내지 못한 것에 반성해야 한다는 이야기이다. 전북도를 올해 마무리하는 물론이고 발전 청사진을 위해서 더욱 분발했으면 하는 바이다.

서민들과 함께 가야 한다

겨울 날씨가 서민을 생각나게 하는 요즘이다. 그들의 불만에 찬 소리가 들리고 있는 것이다. 그래서 전북도와 각 시군에 주고 싶은 말은 분명하다. 서민의 생활에 직접적인 책임이 있는 건 아니지만 그래도 어려운 문제가 발생해 지 않도록 책임감을 가지고 일해 줘야겠다. 이렇게 추운 때 전주 시내버스가 서민들의 발을 동동 거리게 하고 있으니 여간 답답하고 여간 불쾌한 게 아니다. 거의 해마다 겨울이면 파업 사태를 벌이고 있으니 하는 말이다.

전북도와 각 시군 지자체는 서민들과 함께 가야 한다. 도내의 어려운 세대들은 그것을 바라고 있다. 서민들의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 그런데 요즘 물가 때문에 빈곤층의 고민이 깊어지고 있다. 전북도와 각 시군이 서민들의 살림 형편을 살펴야 하는 이유이다. 예전에도 여러 번 들었던 거라 이쯤이 낫다며 흘러 들으려고 해선 안 된다. 서민들을 챙기는 것은 우선순위가 왜 마땅하다. 민생경제 살리기는 곧바로 지역의 미래가 걸린 문제이기도 하다. 앞으로 서민의 요구를 포함해 민생 경제를 살린다면 좋으려니

와 그게 희망사항에 그치고 만다면 거주 인구 감소는 피할 수가 없을 터이다.

요즘 치솟는 물가가 하나 둘이 아니다. 식재료 물가가 그렇고 연료를 위한 기름값도 그렇다. 계산이며 오징어 등 품귀 현상을 보이는 것들은 무려 20%에서 40% 정도 가격이 치솟았다. 기름값 인상은 20주째 계속되고 있다. 전북도와 각 시군이 그동안 민생 경제를 살리기 위해서 꾸준히 노력했다지만 그래도 땀땀한 만큼 성과를 거두지 못 한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 연말이면 늘 그랬던 것처럼 현실을 돌아보면 불만 투성이다.

전북도가 각 시군 지자체는 서민들을 생각해야 한다. 지갑 얇은 서민은 시장에서 소비 심리가 위축될 수밖에 없다. 그러므로 민생 안정은 항상 우선순위가 돼야 한다. 전북 지역은 다른 고장보다 근로 빈곤층의 비율이 높다. 전북도와 각 시군이 어려운 서민들에게 관심을 가져야 할 이유는 충분하다. 추운 겨울 날씨가 서민들의 살림살이를 생각해야 한다. 물가 안정에도 나서줘야겠다는 당부이다.

독자제언

겨울철 히터 줄음운전 예방법

겨울철에는 눈길운전 등으로 생긴 정체현상과 추위를 막고자 틀어놓은 히터로 인해 줄음운전 사고가 발생한다. 겨울철 줄음운전 사고를 예방하기 위해선 어떤 노력을 해야 하는지 알아야 한다. 운전 경험이 있는 537명을 대상으로 분석한 결과를 보면 26.1%(140명)로, 운전자 10명 중 2.6명이 줄음운전을 했다. 특히 전체 537명 중 교통사고 경험이 있는 운전자 102명 가운데 줄음운전 경험 비율이 37.3%로 매우 높았는데, 이는 줄음운전으로 인해 교통사고가 발생할 가능성이 높다는 것을 의미한다. 겨울철 추위를 피하기 위해 히터를 틀고 운전하다 보면 자기도 모르게

줄음운전을 하게 될 수 있다. 게다가 눈이 쌓여 막힌 길을 운전하게 되면 몸도 나른하고 자동차도 천천히 움직이게 돼 조용한 진동과 소음으로 줄기에 딱 좋은 환경이 되어 버린다. 그럴 때일수록 안전운전에 더욱 주의가 필요하다. 줄음이 오는 가장 큰 원인은 산소 부족이다. 겨울철 히터를 켜둔 채 오랜 시간 침문을 닫아두는 경우가 많은데 그럴 경우 차 내부의 산소가 부족해지고 따뜻하여 줄음운전을 유발하게 된다. 줄음운전을 예방하기 위해 창문을 자주 열어 환기를 시켜주고 히터의 온도는 21~23도로 유지해야 한다. 이진제 전주완선경철서 화산지구대 경장

독자제언

운전 중 스마트폰 사용 '이제 그만'

우리나라 스마트폰 보급률은 91%에 이른다. 연령을 불문하고 스마트폰이 손에 들려있지 않으면 불안해하고 일상생활이 큰 불편함을 느낄 정도로 많은 이들이 스마트폰을 사용하고 있는 것이다. 최근 교통안전공단에서는 운전 중 스마트폰 사용 유형 및 위험성에 대한 연구 결과를 발표했다. 연구 결과에 따르면 응답자 중 42% 가량은 운전 중 SNS 또는 교통정보를 확인하기 위해 스마트폰을 사용한다고 답했다. 심지어 21.3%의 응답자는 운전 중 스마트폰 사용으로 교통사고가 발생했거나 발생위험에 빠진 적이 있다고 답했다. 이와 관련해 운전 중 스마트폰을

보는 것과 유사한 상황을 설정하고 실험한 결과 전방을 충실히 주시하며 운전했을 때보다 시야 범위가 20% 이상 감소한 것으로 나타났다. 운전 중 스마트폰 사용이 얼마나 위험한 행동인지를 잘 보여주는 것이다. 도로교통법 제49조 10호에 따르면 운전 중에는 휴대전화를 사용하는 것을 금지하도록 규정돼 있다. 전화뿐만 아니라 인터넷, 문자, 카카오톡 확인도 위반행위에 해당한다. 위반 시 승용차 운전자 경우 범칙금 6만원이 부과되고 벌점 15점이 부여된다. 단 정차 시에는 사용이 가능하며 운전 중에 장애를 주지 않도록 장치를 사용할 경우는 예외가 된다. 박재원 전북경찰청 경찰관리과대 순경

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.

