

건강 칼럼

내 아이가 소화불량?

요절동안 기름진 음식, 과도한 양의 식사 등을 통해 소화불량이 발생하는 경우를 더러 볼 수 있다. 성인은 물론 아이들도 누구나 한번쯤 식사 후에 속이 쓰리거나 더부룩한 경험을 한다. 이 같은 증상의 소화불량이 일시적 또는 일회적으로 생기는 것은 별 문제가 되지 않지만, 시간이 지나도 증상의 호전이 없거나 장시간에 걸쳐 지속되면 부모는 겁을 먹게 된다. 한국건강관리협회 전북지부 박상배 소화기내과 과장과 함께 소화불량의 증상과 예방법에 대해 알아 보도록 하자.

▲ 전체 인구의 20%가 소화불량
소화기내과에서 가장 흔하게 접하는 병 중 하나가 소화불량증이다. 이 질환은 전체 인구의 15~20%가 가지고 있을 정도로 많은 사람들이 앓고 있다. 소화불량증 환자들은 식사 후 더부룩하다거나, 소화가 안 되고, 배에 가스가 차고, 명치에 덩어리가 걸린 것 같은 느낌을 호소하게 된다. 그냥 방치한다고 해서 살아가는데 치명적인 영향을 주는 것은 아니지만 증상이 지속되면 영양 섭취를 제대로 할 수 없고, 식생활에 고통이 따르기 때문에 정신적인 문제를 야기할 수 있다. 따라서 생활습관으로 오는 소화불량은 조기에 잡는 것이 좋다.

▲ 내 아이가 소화불량?
아이들이 소화가 안 된다고 할 때 간혹 탄산음료를 권하는 부모가 있는데 이는 금물이다. 탄산음료를 마시면 트림이 나오며 속이 시원하다는 느낌을 받을지는 모르지만 카페인이 때문에 실제로는 소화 장애가



박상배
한국건강관리협회
전북지부 소화기내과 과장

더 심해질 수 있다. 또한 탄산음료에는 설탕이 많이 포함되어 있어 소화과정에서 발효되면서 오히려 가스를 더 많이 만들어 낸다. 소화불량 증상이 있을 때 한 번 정도 식사를 거르는 것은 괜찮다. 하지만 식후 소화불량을 걱정해 자주 굶는 것은 좋지 않다. 한국건강관리협회 전북지부 소화기내과 과장은 “식후에 통증을 느끼는 경우에는 식사를 하면 더부룩하면서 포만감이 심해지기 때문에 식사를 하지 않을 수 있다. 하지만 습관적으로 식사를 거르게 되면 영양적으로 불균형 상태가 초래되어 전신 상태에 영향을 미치게 되고 궁극적으로는 성장에 방해가 되기 때문에 바람직한 방법이 아니다.”고 전했다. 또한 소화가 안 된다고 무조건 죽을 고집할 필요는 없다. 죽 등의 유동식은 위에서 소장으로 배출되는 시간이 빠르지만, 소화 불량 증상의 위 배출 기능과 무관하게 발생하는 경우도 많기 때문이다. 단, 음식을 천천히 오래 씹어 먹는 것은 도움이 된다. 침 속에는 ‘히탈리아제’라는 당분 분해 효소가 있어 음식물과 침이 잘 섞이면 소화가 잘 되기 때문이다. 소화가 안 된다고 할 때 염치순가락 손톱 뿌리 바깥쪽을 바늘을 이용해 따 주는 부모들이

있는데, 바늘은 세균 감염의 위험이 있고 통증이 심하기 때문에 별로 좋은 방법은 아니다.

▲ 소화불량을 예방하려면
소화불량이 잘 생기는 아이들의 경우 과식 및 야식은 피해야 한다. 특히 고지방 식품이나 자극성 있는 음식을 야식으로 먹으면 위·식도 역류 질환의 원인이 될 수도 있다. 그러나 지나치게 어느 음식을 먹어서는 안 된다는 강박적인 생각이 오히려 증상을 악화시킬 수 있으므로 마음을 편하게 가지도록 한다. 식후 바로 눕는 것은 절대 금물이다. 식후에 곧바로 누우면 위가 운동을 할 수 없어 속이 더부룩해지기 쉬우며, 이것이 습관이 되면 위에 있는 음식물이 식도로 다시 올라오는 역류성 식도염을 일으킬 수 있다. 스트레스를 덜 받으려는 노력도 중요하다. 스트레스는 자율신경계를 자극해 소화불량의 원인이 되므로 식사를 할 때 즐거운 마음으로 천천히 먹도록 하고, 심리적 안정과 여유를 가지고 휴식을 잘 취하도록 해야 한다. 식사를 급하게 하는 습관은 좋지 않다. 음식을 대충 씹고 넘기면 덩어리가 커서 당연히 소화하기 어려워 속이 쓰리거나 더부룩한 증상이 생길 수 있다.

심하면 위장질환이나 만성 소화불량이 생길 수 있다.

▲ 갑작스러운 복통 발생 시 대처법
가장 먼저 단순 복통인지, 위장질환으로 인한 복통인지 판단해야 한다. 단순 복통은 과식으로 체했을 때 생긴다. 이때는 약을 먹고 음식을 조절하며 휴식을 취하면 낫는다. 위장질환으로 인한 복통은 주기적으로 찾아오는 것이 특징이다. 식전, 식후, 새벽 등 일정한 시기에 주기적으로 나타나고 소화불량, 복부팽만감, 속 쓰림 증상이 동반되는 경우가 많다.

증상이 심하지 않으면 배를 따뜻하게 하고 기름기가 많은 음식을 피하는 식이요법으로도 좋아질 수 있다. 그러나 증상이 지속되거나 심해지면 병원을 찾아 소화기내과에 진찰이 있는지 확인해야 한다. 복통과 함께 동반되기 쉬운 설사도 마찬가지로, 하루 3회 이상의 설사라면 수분을 보충하고 휴식을 취하면 낫지만 잦은 설사와 함께 발열 등 다른 증상이 동반된다면 식중독이나 세균성 장염일 가능성이 높다. 이때 지사제를 함부로 복용해서는 안 된다.

학생들은 학업 스트레스로 인해 복통이 생기기도 한다. 이런 때는 ‘배가 아프다’는 아이의 말을 곱씹어 보며 여기저기 말고 병원에서 검사를 받게 하는 것이 좋다. 유제품, 밀가루 등 특정 음식이 복통과 소화 장애를 유발하기도 한다. 자주 복통이 생기는 학생은 식습관이나 먹는 음식에 대해 일기를 쓰듯 작성해 보는 것이 원인 음식을 찾는 데 큰 도움이 된다.

사설

도내 농촌의 일손 부족 1만3천명

농촌의 일손 부족이 갈수록 심각해지고 있다. 도내 모 의원의 보고에 따르면 농촌의 일손 부족이 1만3천 명이나 되고 있다. 이렇게 일손이 부족한 상황에서는 농업의 미래를 말 할 수가 없다. 이같은 일손 부족 보고는 얼마 전의 보도를 생각나게 한다. 30년이 못돼 도내 10개 시군이 사라질 위기에 처한 거 말이다. 한국고용정보원의 ‘지방 소멸에 관한 7가지 보고서’에 따르면 전주 익산 군산 3개 시와 완주군을 빼놓고 다른 시군들이 그렇다는 거였다.

전북도는 농촌의 일손부족 현상에 대해서 고민해야 한다. 농촌인구의 고령화가 가속화되고 있는 중에 젊은이들이 일자리를 찾아 수도권으로 가고 있으니 일손이 부족할 수밖에 없는 일이다. 저출산과 고령화가 농촌 지역에 오래도록 만연했으니 농촌의 일손 부족은 당연한 일이다. 그러므로 전북도는 농촌 살리기에 각별한 관심을 가져야 한다. 삼락농장이다. 농생명 산업이다해서 밝은 쪽에만 포커스를 맞출 게 아니다.

전북도는 ‘귀농귀촌! 이제는 전북이다’라는 거창한 슬로건을 말하고 있지만 도내 농촌의 현실을 제대로 보아야 한다. 도내 농촌

인구가 하릴없이 줄고 있으니 말이다. 지금 진실로 중요한 것은 거창한 수사가 동원된 슬로건이 아니다.전북 농업의 미래를 밝게 열어나가겠다는 의지를 천명하는 것도 좋지만 그보다 먼저 관심을 가져야 할 게 있다. 농촌 지역 거주민들의 정서에 대한 상황 파악이 그것이다. 그게 반드시 선행돼야만 한다.도내 농촌 지역의 인구 유출은 지금 이 순간에도 분명히 벌어지고 있는 일이나가 말이다.

전북도는 농촌의 일손 부족을 어떻게 해결할지 대책을 강구해야 한다. 그것도 일시적인 방편으로 하는 게 아니라 장기적인 방편으로 그렇게 해야 한다. 무슨 말이나하면 농촌에 거주하는 농민들이 실감할 수 있는 인센티브를 지속적으로 주어서 농촌에 정착할 기분이 나도록해주시는 지적이다. 도내에 20가구 미만의 마을이 1027곳이나 된다는 보도도 생각하는데 지금은 더 심각했으면 심각했지 나아지지 않았을 것이다. 농촌의 인구가 급감하고 있는 게 답답하다고 여러 번 토로하고 지적했거니와 전북도는 농촌의 일손 부족에 대해 고민하지 않으면 안된다.

지역발전을 약속한 프로젝트 사업들의 행방

지역발전을 약속하던 프로젝트 사업들이 어찌 이상하다. 지금은 행방이 묘연한 까닭이다. 사업 발굴과 함께 청사진 그리기가 요란했는데 그뿐이라면 곤란하다. 그래서 지난날의 보도가 다시 생각나는 요즘이다. 전북도와 전북발전연구원 이 큰사업들을 발굴했던 거 말이다. 그런데 지금의 이 시점에서 그 발굴에 대해서 짚어볼 바가 있다. 사업 발굴이 능사가 아니지 싶어서 말이다. 사업을 발굴했으면 지역의 발전과 연결돼야만 하는데 그게 없는 것이다.

전북도와 전북발전연구원의 사업 발굴을 책임자는 게 결코 아니다. 사업들을 발굴하지 않고서는 발전을 도모할 수 없음을 잘 알고 있다. 문제는 그 사업들이 구체적인 모습을 보여주지 못하고 있는 것에 있다. 관계자들의 추진력이 약하다는 지적이다. 사업들을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 계속 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다. 내년도 예산 증액이 소액이라 기대박인데 가일층 노력해달라는 이야기이다. 물론 전북도와 전북발전연구원

이 큰 사업들을 발굴한 것에 의미가 없는 것은 아니다. 거역의 예산이 반영돼야 하는 사업발굴은 지역 발전을 위한 프로젝트가 아닐 수 없다. 지역 발전을 위해서는 각각의 사업을 국책사업으로 전환시켜야만 한다. 그런데 그 추진에 앞서 당위성을 획득하는 것이 급선무이다. 정부부처로부터 공감대를 얻고 또 지원을 받아야 한다. 각각의 사업들을 본래도에 올려놓아야만 한다는 지적이다. 그래야만 국책사업이 된다. 그걸 위해서 관계자들은 얼마나 힘썼는지 자문해 볼 일이다.

도민들이 바라는 바는 항상 똑같다. 그것은 지역의 발전이다. 지역의 발전을 통해서 더 많은 일자리가 생기기를 도민들은 학수고대하고 있다. 일자리가 많이 창출되고 고용도 안정되기를 도민들은 바라고 있다. 따라서 전북도의 사업 발굴은 청사진 그리기 차원에 그쳐서는 안 된다. 그 어떤 사업이고 발굴이 목적이 아니다. 전북도 관계자들은 구체적인 추진을 위해 꾸준히 뛰어야 한다는 당부이다.

독자제언

농심(農心)을 명들게 하는 농산물 도둑

농산물 수확기인 가을철이면 어김없이 나타나 농심(農心)을 명들게 하는 것은 바로 농어촌 절도 사건이다. 농산물 가격이 오르면서 도둑들은 김장배추, 무를 비롯해 마늘, 고추, 참깨 등은 물론 모터, 스프링클러 등 농자재까지 돈이 될 만한 것은 싸슬이를 하곤 한다. 올해는 유례없는 여름철 폭염으로 기특이나 어려운 농촌이 이제는 도둑들 때문에 가슴 졸이고 있으니 참으로 안타까운 심정이다. 이제 벼 추수

가 끝나가고 건조기에 들면서 나라도 독이 성행할 것으로 우려된다. 경찰에서는 ‘농민들도 농작물을 쌓아두지 말고 곧바로 현금화하는 방법으로 피해를 막아야 한다’고 당부하고 있다. 무엇보다 범죄는 예방이 최선인 만큼, 농가에서 집을 비울 때는 문단속을 철저히 하고 마른고추, 참깨 등 고가의 수확농산물을 비닐하우스 등에 허술하게 보관하는 일이 없도록 해야 할 것으로 보인다.

반곡선 전주완산경찰서 남문지구대 경찰

독자제언

경찰서 방문없이 경찰 민원 포털 시스템으로 해결을

경찰관서에 방문할 필요없이 인터넷으로 간편하게!, 와야 된다면 한번에!, 필요한 정보를 미리 제공! 등을 기본 방향으로 설정 하여 국민의 온라인 접근성, 편의성 제고 등 서비스 확대 시행 한다.

경찰서를 방문하지 않고도 온라인으로 발급 받을수 있는 민원서류가 32종에서 47종으로 늘어났다.

경찰은 지난해 2월 민원포털을 마련해 운전경력증명서(국문)와 사진 접수증, 교통사고 사실확인원 등 서류

32종을 인터넷을 통해 바로 발급 받거나 경찰서를 한차례만 방문해도 발급 받을수 있도록 했다.

이번에 추가된 민원서류는 15종으로 이 가운데 영문 운전경력증명서와 청원경찰 배치 폐지(감축)통보 등 2건은 신청 즉시 발급 또는 처리된다.

이용방법은 검색창에서 “경찰 민원포털(minwon.police.go.kr)”을 검색해 간단한 본인 인증만 거치면 47종의 온라인 민원서비스를 이용할 수 있다.

배동규 원산경찰서 서희파출소 팀장

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**