

건강 칼럼

소화불량에 두통까지?... ‘담적병’ 의심해야

직장인 A(46)씨는 평소 자주 식사를 거르는 불규칙한 식사습관 탓에 늘 소화가 잘 안되어 고생했다. 얼마 전부터는 머리가 개질 듯이 아픈 증상과 함께 어지럼증 증상까지 나타났다. 큰 병일까 싶어 병원을 찾아 MRI검사, 초음파, 혈액검사 등 각종 검사를 받아봤지만 A씨가 받은 병명은 ‘기능성 소화불량’이었다. 기능성소화불량은 현대인들이 가지고 있는 흔한 질환 중 하나이다. 대부분 병원을 찾지 않고 약국이나 편의점 등에서 위장약을 구입해 증상을 해결하곤 한다. 실제로 보건복지부 통계에 따르면 ‘소화기관 및 신진대사’ 항목 소비량은 2017년 전체 의약품 중 558,5DDX(매일 성인 1000명 중 558명이 복용)로 1위를 차지했다. 과식 후 습관적으로 소화제를 찾는 것은 만성소화불량으로 이어질 수 있다”며 “지속적 또는 간헐적으



최 규 호
위담한방병원 원장

로 상복부 통증과 두통, 어지럼증 증상이 동반되어 나타난다면 담적병을 의심해볼 필요가 있다. 담적이란 소화되지 못한 음식물 찌꺼기가 위장 점막조직에 쌓여 굳어진 상태를 뜻한다. 주로 불규칙한 생활습관과 식사관의 영향을 받아 발생하며, 부패된 음식 노폐물이 위장에서 딱딱한 덩어리 조직을 만들어 만성소화불량, 명치통증, 구취, 역류성식도염 등의 증상을 유발한다. 만약 방치할 경우 누적된 담적

이 혈관과 림프관을 통해 전신에 퍼지면서 두통과 어지럼증, 만성피로, 생리불순 등 온갖 질환까지 동반될 수 있다. 때문에 담적병이 의심된다면 안화되기 전 조기에 치료하는 것이 좋다. 담적으로 인한 기능성소화불량은 위장 조직에 굳어진 담 독소를 없애는 발효한약 치료로 완화시킬 수 있다. 치료를 통해 담적을 분해하여 저하된 위장운동 기능을 정상화하고, 소화의 흡수력을 높여준다.

이와 함께 장내 숙변 독소를 정화해 배설 기능 또한 강화시키는 효과도 있다. 단, 환자 개인의 상태에 따라 치료 기간은 달라질 수 있으며 드물게 부작용이 있을 수 있어 의료진과의 충분한 상담을 하는 것이 좋다. 담적을 예방하기 위해서는 평소 올바른 생활습관을 유지해야 한다. 소화불량을 유발하는 인스턴트나 밀가루 음식은 삼가고, 음주 및 흡연을 멀리하는 것이 좋다. 또한 과도한 피로와 스트레스는 소화불량의 위험을 높일 수 있어 적절한 휴식을 유지해주는 것이 좋다. 만약 담적이 축적된 정도가 심해 위장병 증상과 함께 두통과 어지럼증 등의 전신의 문제로 나타나고 있다면 식습관 개선 및 생활습관 개선과 함께 담적 치료를 병행하는 것이 좋다. *출처 : 메디소비지뉴스 (http://www.medisobiznews.com)

사건으로 보는 지구촌 소식

홍콩 이공대 울타리 넘는 시위대



18일(현지시간) 홍콩이공대(폴리테크닉)에서 홍콩 경찰과 충돌한 시위대가 울타리를 넘어 도주하고 있다. 경찰에 포위돼 홍콩이공대 안에 갇혀 있던 시위대원 수십 명이 빗줄을 타고 고속도로로 내려가 탈출했다고 현지 언론이 목격자들의 말을 인용해 전했다. 앞서 17일 경찰은 캠퍼스를 탈출하려는 시위대원 400여 명을 체포했다고 밝혔으며 현재 약 100명의 시위대가 학교에 남아 있다고 전했다.

독자제언

수능 이후 청소년 일탈에 대한 관심 필요

2019년 수능능력시험 한파가 지나갔다. 그동안 고생한 수험생들에게 따뜻한 격려와 위로의 말이 필요한 시기이며 해방감에 들른 청소년들의 일탈행위에 대한 각별한 관심 또한 필요한 시기이다. 전북지역의 경우 13개 시·군 61개 시험장에서 1만9150명이 수능을 치렀다. 수능능력시험 못지않게 중요한 것이 수능시험 이후 자녀들의 생활지도이다. 해마다 우리 주변에서 탈선행위와 비행이 전국 곳곳에서 발생되어 왔고 범죄로까지 이어지는 결과도 우리는 자주 봐 왔다. 부모들은 인성에 매 말라 있는 학생들에게 자기개발에 좋은 문화예술·체육활동 등을 하면서 대학진학까지 허송세월을 보내지 않도록 희망과 열정을 키워야 할 것이다. 또한 경찰에서는 지자체 등과 함께 청소년 유해환경 밀집지역으로 선도 보호활동을 진행할 방침이다. 이러한 경찰과 지자체의 선도보호 활동만으로는 청소년들의 탈선을 예방하기에는 부족하다. 그래서 부모들과 교육기관의 역할이 중요하다고 본다. 하지만 그보다 더 중요한 건 성년으로 접어드는 이때 스스로의 인생에 오점을 남길 수 있다는 긴장을 끈을 늦추지 않는 것이 더 중요한 것이라

김상준 순창경찰서 남계파출소 순경

사사고고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서도송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

도내 도로 형편, 이대로 괜찮은가?

도내 물류 대동맥 노후화가 심각하다. 목도하는 바 국도며 지방도며 두루 그렇다. 이같은 지적을 오래전부터 해왔는데 여태 변화가 없으니 참으로 답답하다. 도내 도로 상태를 이대로 지켜만 보고 있을 게 아니다. 좀 오래된 보도이기는 하지만 그에 따르면 도내 시설 개량 대상의 도로는 국도가 여덟 구간이고 지방도는 아홉 구간이었다. 열악한 재정 형편을 핑계대는 말만 되뇌일 게 아니다. 전북도는 교통 인프라 구축을 위해서 의지를 다져야 했다. 전북도는 교통 인프라 확충에 힘을 쏟아야 한다.영호남 SOC 공동건이문을 채택한 것과 관련해 세월을 기다려선 안된다. 오랜 시일이 지났는데 여태 후속 움직임이 없으니 이상하다. 전북도는 예전에 호기롭게 말한 적이 있다. 2030년까지 도로 건설과 철도 건설과 항만 건설 등 113건의 사업을 위해 23조 9천여억원을 투입한다고 했던 게 생각나는 것이다. 그같은 구상은 전에 들어보지 못했을 만큼 원대했다. 2030년까지 멀리 내다본 것도 그랬고 투입 액수가 거의 24조원에 육박한다는 것도 그랬다. 그러나 그게 추진되

지 않는다면 팽탕에 지나지 않는다. 그래서 여기 낮은 목소리로 지적할 것이 있다. 전북도가 도민을 상대로 청사진을 그려보여주는 것도 좋지만 더욱 중요한 것은 예산 확보이다. 현 정부의 국토부가 전임 정부의 국토부하고는 뭔가 다른 모습을 보여줄 것으로 기대되지만 그래도 촉구할 것은 촉구해야 한다. 행여 전임 정부의 그것을 그대로 답습할 수도 있기 때문이다. 전임 정부 때 국토부의 5개년 계획을 보고서 불만을 말했었는데 현 정부의 그것도 오심보백보 수준일 터이다. 전북 몫의 고속도로 건설이 전국 대비 1.3%에 불과하다니 말이 안된다. 전북도는 제 목소리를 내야 한다. 세계 잼버리 성공 프로젝트는 정부를 향해 제 목소리를 낼 수 있는 이유가 된다. 도내 도로들의 상태가 부실한데다 신설도로도 작업마저 부족하다면 지역의 낙후는 불을 보듯 뻔하다. 가만히 있어서는 안 되겠다. 전북도는 도로 정비며 도로 신설과 관련해 예산 확보 책임이 막중하다. 정부가 이쪽의 형편에 눈길을 돌리도록 전북도는 더욱더 뛰어아겠다.

인구 감소 고민해야 할 때

전북도는 지금이 어떤 때인지 알아야겠다. 올해도 이제 한달 열을 정도밖에 안 남았다.올해도 보나마나 인구 감소가 계속됐을 터이다. 전북도는 갈수록 인구가 줄고 있는 이 어려운 때에 희망의 근거가 돼줘야 한다. 희망의 근거가 되지 못하면 더욱 가파른 인구 감소가 불을 보듯 뻔하다. 전북도가 여러 방면에서 노력하고 있지만 그걸 경제 수익과는 거리가 멀다. 그래서 인구 보존 효과라는 게 미미하다. 군산의 전기차 생산만 해도 그렇다. 전북도는 공장들을 유치해 군산 경제를 살리겠다는 의지를 나타냈지만 그것을 두고 정부 측에서 속도감 있게 도와줄 지는 미지수이다. 전북도는 군산 살리기와 함께 젊은이들을 위한 일자리 창출에 전력투구해야 한다. 일자리 부족이 인구 감소의 첫째가는 원인이기 때문이다. 전북도는 저번에 투 트랙 전략으로 돌과구를 열겠다 고 말한 적이 있다. 그게 아직은 효과를 내지 못하고 있다. 그 때문에 젊은이들은 수도권으로 가려는 마음이 급하다. 전북도의 그 전략이 희망의 근거가 되는지 확인해줄 일이다. 전북도는 젊은이들의 유출을 두고 불만을 말해서

는 안된다. 바라는 일자리 창출이 적으니 왜 아니 그러겠는가. 전북도는 힘을 내 지금의 난관을 극복해야 한다. 해결해야 할일이 산적해 있는데 전력투구하지 않는다면 말이 안된다. 골칫거리가 너무 많아 염두가 나지 않겠지만 그래도 전북도는 팔소매를 걷어부쳐야 한다. 전북도는 자존을 말하고 제 몫 찾기를 선언했지만 현실은 어려운 것 투성이다. 저번에도 지적했거니와 이런 식이라면 곤란한 일이 계속될 터이다. 그 곤란한 일이란 바로 인구 감소와 함께 도내 노령 인구의 증가 현상이다. 지금 전북도가 이루어낼 목표는 뚜렷하다. 군산형 일자리 지원을 정부로부터 무슨 수를 써서라도 받아내야 한다. 실직자들을 위한 일자리라도 속히 창출해야 한다. 그게 잘 안 된다면 도민들의 실망은 이만저만이 아닐 것이다. 그리고 전북도는 도내 언론사들의 인구 동향 보도에 민감해야겠다. 올해만해도 이미 수천 명의 인구가 유출했다는 보도가 있었는데 군산에서도 많은 인구 유출이 있었을 터이다. 전북도는 180만 명 대 유지를 위해서라도 더욱 분발해 뭔가를 보여주어야겠다.

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.

