

건강 칼럼

다한증 환자들에게 여름이란

더운 여름에는 땀이 흐르기 마련이지만 정상적으로 흐르는 땀과 다르게 과하게 땀을 흘리는 사람이 있다. 바로 '다한증' 환자들이다. 다한증은 말 그대로 땀을 많이 흘리는 질환을 말하는데 정상보다 지나치게 땀을 많이 흘려 여름철에 탈수를 일으키고 환자들의 일상생활이나 사회생활에 큰 불편을 주는 피부질환이다. 땀샘이 많이 분포하고 있는 손바닥과 발바닥, 겨드랑이나 허벅지 등에 잘 나타나는데 이렇게 부분적으로 나타나는 다한증을 국소적 다한증이라 하고 전신에 걸쳐 땀이 많이 분비되는 증상은 전신적 다한증이라 한다. 여름철 다한증이 더 힘든 이유는



정대웅

생기학의원 노원점 원장

겨드랑이의 액취증이 동반되기 때문이다. 우리 몸의 땀샘은 에크린과 아포크린으로 나뉘는데 액취증을 발생시키는 겨드랑이 쪽은 아포크린 땀샘이 위치해 여기서 분비되는 지방과 물질들이 피부표면에 있는 세균에 의해 분해되면서 냄새를 풍기게 된다. 이 때문에 과한 땀 자체가 일상생활에 큰 불편을 끼치는데

액취증까지 동반되면 더 힘든 결과를 낳을 수 있다. 다한증이 손에서 더 심해질 경우에는 글씨를 쓰거나 악수를 하는 등의 기본적인 사회생활이 힘들어지며 발이나 겨드랑이에서 냄새까지 나면 인간관계에서도 큰 악영향을 끼치기 때문이다. 다한증의 원인은 유전적인 요인이

나 몸의 면역체계 교란에 따른 자율신경계 이상으로 알려졌다. 자율신경계 이상으로 인체 내부에서 자극을 조절하지 못해 땀이 과하게 분비되는 것이다. 다한증을 치료하기 위해서 가장 중요한 것은 적당한 운동과 영양가 있는 음식섭취, 스트레스 관리 등으로 환자의 생활 속 습관을 바꾸는 노력도 꾸준히 해야 한다. 다한증은 계절을 불문하고 나타나지만 더운 여름의 환절은 땀을 더 많이 분비되도록 만들기 때문에 환자들이 더 힘들어하게 된다. 땀이 다른 때보다 많이 나는 만큼 땀 흡수가 빠르고 통풍이 잘 되는 소재의 옷을 입고 뜨겁거나 자극적인 음식을 피하는 것도 치료에 도움이 된다.

독자제언

범칙금, 이제 신용카드로 납부하자

경찰관 생활을 하면서 자주 듣는 질문 또는 불평 중에 하나는 "왜 범칙금은 신용카드 납부할 수 없나요?" 라는 것이다. 이러한 질문에 딱히 그 이유를 시원하게 대답할 수 없었고 당장 벌금을 납부할 형편이 안 되는 사람에게 는 살짝 미안한 감정이 들기까지 했다. 요즘같이 체크카드, 신용카드만 지니면 지갑이나 현금을 들고 다니지 않을 정도로 생활의 필수품이 된 시대에 과속카메라에 찍히고 교통단속 속에 걸려 고지서와 신용카드를 들고 방문한 지구대나 경찰서에서 헛 걸음을 하고 아쉬움을 토로하며 빈 걸음으로 돌아가는 사람들이 많았다. 이때까지는 정부의 신용카드 사용 장려정책으로 대통령령으로 정하는 금액 이하의 과태료의 경우 현금 납부 대신 신용카드 결제로 대신할 수 있도록 하고 있지만, 범칙금은 여전히 지정 기관에 현금 납부를 하도록 하고 있었다.

이에 범칙금 카드 납부 환경을 조성해 납부능력이 부족한 서민들의 부담을 완화할 수 있도록 경찰청은 경범죄 처벌법 일부개정안에 따라 오는 7월 23일부터 신용카드나 직불카드 등으로 범칙금을 납부할 수 있고, 28일부터는 도로교통법에 따라 교통범칙금도 교통과태료와 같이 신용카드 납부할 수 있게 된다고 밝혔다. 다만 신용카드 납부 시 발생하는 수수료 1%는 납부자가 부담해야 한다. 또한 경찰서 민원실 방문 또는 인터넷 지로 사이트로도 이용이 가능하니 고지서를 받아 직접 찾아가 납부해야 했던 불편함이 크게 사라지게 되었다. 수납이 편리해졌다고 해서 중요한 것이 무엇인지는 다시 한번 생각해야 한다. 일상생활 속에서 나도 모르는 사이 무심코 저지르는 크고 작은 범법행위에 대해 경계하고 어떠한 불법도 저지르지 않겠다는 다짐을 잊지 않았으면 한다.

백경주 익산경찰서 중영지구대 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

독자제언

청소년의 올바른 조기 성교육 필요성

청소년들의 범죄성향이 갈수록 자연 현상화 되고 있다. 최근에는 중학교 남학생 5명이 초등 학교를 막 졸업한 여학생에게 술을 먹여 집단 성폭행, 여중생 집단 성폭행, 여고생 성매매 등 청소년 강력 성범죄가 지속적으로 발생하고 있다. 이렇게 청소년 성 범죄가 증가하는 원인으로 스마트폰 클릭 한번으로 음란 동영상이나 잘못된 성지식을 접할 수 있는 환경으로 인해 이성교제 중상대방에 대한 강제적 성관계 요구 등 다양한 성범죄에 청소년들이 노출돼 있음에도 아무런 대책이 없기 때문으로 보인다. 청소년들은 혼자 고민하고, 자신이 성경험으로 인해 더럽혀졌다는 자괴감과 상실감 등 정신적 충격에 빠져 있음에도 주위 어른들을 향해 쉽게 도움을 손길을 뻗지 못하는 것이 현실이다. 청소년 성범죄가 급증하고 있는 반

면 이를 예방하기 위한 제도적 장치나 교육이 뒤처져 있어 성 전환기를 맞고 있는 청소년들에게 올바른 성인식을 심어주는 교육을 통한 조기 성교육이 필요하다. 그렇다면 우리 자녀에게 어떻게 성 교육을 해줘야 할까? 첫째, 초·중학생은 성에 대해 잘 몰라도 된다는 부모들의 단일인식에서 벗어나야 한다. 둘째, 상세한 조기 성교육을 실시해야 한다. 성교에 따르는 책임, 피임법의 종류와 방법을 가르치고 후유증에 대한 철저한 개념 정립도 필요하다. 셋째, 부모는 청소년과 성인을 동등이 바라보는 시각과 성에 대한 열린 가치관을 가지고 진지하게 자녀의 성 고민을 들어줌으로써 자녀의 올바른 성 관념이 정립되도록 도와줘야 할 것이다. 김현영 정읍경찰서 중영지구대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

이제 새만금 카지노 논란 그만 뒤야

새만금에 카지노를 두자는 주장이 있어 여러 날 제 논란이 계속되고 있다. 그 논란을 오래 지켜보지나 답답하다. 생산적이지 않은 논란은 바람직하지 않다. 이제 귀가 시끄러운 소리들이 잠잠해질 때도 되었다. 새만금에 카지노를 두느냐의 문제는 그 답이 명백하다. 새만금에 카지노를 두는 것은 장기적으로 볼 때 얻는 것보다 잃는 것이 더 많다. 새만금은 대형 국책 사업이다. 그러므로 크게 보아야 한다. 거기대도시 아리울을 건설한다는 목표가 흐려져서는 안 된다. 새만금에 카지노가 들어서게 하려는 이들에게 물어보고 싶은 게 있다. 새만금을 동북아의 허브로 성장 발전시키겠다는 그 청사진을 포기하고서 무엇을 얻겠다는 것인가. 도무지 알 수가 주장이다. 아리울과 동북아의 허브라는 그 웅대한 야심을 날려버리려는 것은 안 될 말이다. 그동안 새만금 사업이 계획된 공기대로 진척되지 못한 것은 사실이다. 현재 추진되고 있는 내부

개발 사업도 그렇다. 도민들이 생각하는 것에 비하면 턱없이 느린 공사 진행이다. 그렇다고 해서 카지노를 두려는 것은 엉뚱하다. 새만금에 카지노를 두자는 주장이 이번엔 처음 나온 게 아닌 결로인데 자꾸 그러면 곤란하다. 그것은 장기적으로 볼 때 지역 발전을 저해할 뿐이다. 워낙 새만금 개발이 터덕거리다보니 딴 생각들을 하는 모양인가 본데 그러면 안 된다. 전북도는 중심을 지켜야 한다. 새만금 사업의 추진 방식이 마음에 들지 않는다고 해도 흔들려서는 안 된다. 결코 궤도를 수정해서는 안 된다는 이야기이다. 궤도를 수정하면 나중에 국민들로부터 빈축만 살 뿐이다. 도민들이 처음부터 새만금 사업을 지지한 것은 오늘날 카지노 업자들 흉이라고 한 것이 결코 아니다. 전북도는 조바심을 내서는 안 된다. 침착해야 한다. 새만금의 대치는 역사의 현상이다.도민들이 흘린 눈물과 땀이 배어 있다는 것을 늘 상기했으면 하는 바이다.

전북도의 기업유치 실속이 있어야

기업유치 작업에 실속이 있어야 한다. 올해도 어느새 8월 하순이다. 여기 실속을 말하는 이유가 있다. 새만금에 카지노를 두자는 말이 나오고 있는 작금이다. 결론적으로 말해 그것은 안될 말이다. 그런데 그것은 주장의 일면에는 개발에 어려움이 산적해 있음을 시사해주고 있는 게 분명하다. 도내에 되는 일이 워낙 없다보니 그 같은 주장들이 나오고 있으리라는 짐작이다. 그래서 전북도가 지금쯤 기업 유치 실적을 말해주었으면 하는데 생각이 어떤지 궁금하다. 전북도는 잘 알고 있을 것이다. 그동안 MOU 납탈에 대수술이 필요하다는 비판이 있었던 거 말이다. 그동안 양해 각서의 성격을 놓고 많은 말들이 많았는데 삼성과의 양해 각서 체결이 무효화되면서 더욱 뜨거운 쟁점이 되었던 것을 다시 상기할 필요가 있다. 그것은 우리 전북의 불행한 현실을 적나라하게 드러냈던 것이 것이라 가슴 아픈 기억이기도 하다. 그래도 전북도는 이제 심기일전해야 한다. 그리고 양해 각서를 무슨 공적인양 부풀려서도 안 되겠다. 기업유치에 신경을 써서 실속있는 행보를 보여야겠다. 전북도는 양해 각서와는 별도로

기업 유치 현황을 매번 점검해야 한다. 날마다 기업 유치 의지를 뜨겁게 해야 한다는 지적이다. 그에 더하여 전북도는 고용 환경이 열악한 이유도 직시해야겠다. 전북도 관계자는 언젠가 고용이 안 정세에 접어들었다고 말하기도 했지만 다들 공감하지 않았다. 그리고 그것이 공감하지 않는 정서는 지금도 계속되고 있다. 전북도가 체결한 그 많은 양해각서를 생각하면 지금쯤 기업 유치 성과가 대단해야 맞다. 그런데 지금의 현실은 그게 아니다. 예전의 보고가 생각하는데 그때 전북도는 기업을 토해던 게 분명하다. 유치한 기업들이 많았으니 그랬을 법도 하다. 그런데 그게 나중에 보니 실속이 없었다. 투자 액수가 적었으니 말이다. 전북도는 이제 달라져야 한다. 중요한 것은 양해 각서가 아니다. 정말로 중요한 것은 우리 지역에 돈이 얼마나 투자됐느냐이다. 투자를 하는 기업이라야 진짜 유치된 기업이다. 약속 단계의 기업은 정확하게 말해서 유치 성공 사례로 보기가 어렵다. 그것이 실속이 없는 성격으로는 일자리 창출을 도모할 수가 없다. 도민들은 확실한 기업유치로 보다 많은 일자리가 생겼기를 고대하고 있다.

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 행태를 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