

건강 칼럼

갑상선 기능 항진증

갑상선은 목 앞쪽에 특 튀어나온 갑상선골 아래에 있는 나비 모양의 호르몬을 분비하는 신체 기관이다. 이 기관은 인체에 호르몬을 분비해 신체의 대사 활동 작용 즉 운동, 체온, 성장, 발육 색소 등을 총체적으로 조절하는 기관이다.

갑상선 기능 항진증은 그 이름에서 알 수 있듯이 갑상선 호르몬인 T4와 T3가 과도하게 분비되면서 나타나는 질환이다. 따라서 인체 대사 활동이 항진되는(인체 대사 활동이 과해지는) 경향의 신체 증상이 나타난다.

그 증상은 구체적으로 몸의 에너지가 빨리 소모되고 쉽게 피로하며 심박수가 빨라진다.

신체 대사가 활발해 지는 경향이 있으므로 활동을 멈추고 숙면을 취



김이곤

구암한의원 원장

해야 될 밤에 잠이 덜 오고 몸에 열이 많은 편이며 신경질적이고 음식 섭취량이 늘어도 체중이 감소하는 경향이 있다. 피부는 건조해지고 땀이 많아지며 간혹 머리털이 빠지는 증상이 나타날 수 있다.

여성의 경우 생리량이 줄어들 수 있고 남성의 경우 드물게 여성형 유방이 나타난다. 외형적으로는 피부색이 짙어지고 눈이 튀어나오며

목의 갑상선 부위가 커진다. 그 원인으로는 아직까지 명확히 밝혀지지 않았으나 자가면역질환이 가장 흔한 원인으로 알려져 있으며 그 외에도 갑상선종, 갑상선암 등이 있다.

갑상선 기능 항진증의 진단은 혈액검사를 통해 T3, T4 갑상선 호르몬 농도를 측정해 할 수 있다. 만일 ▲땀을 많이 흘리고 쉽게 피

로하다. ▲분당 맥박수가 90회 이상이다. ▲신경이 예민하고 불안하다. ▲가슴이 두근거린다. ▲막어도 살이 빠진다. ▲목이 붓고 이프다 등의 대사활동이 과도하게 나타나는데 증상 있다면 갑상선 항진증을 의심하고 혈액검사를 해 보는 것이 좋다.

갑상선 기능 항진증은 앞서 설명했듯이 우리 몸의 면역체계와 관련이 있다. 따라서 과도한 스트레스를 받을 경우 면역체계의 혼란을 일으킬 수 있어 과로와 스트레스를 피하거나 적절히 해소해 주어야 한다.

또한 규칙적이고 적절한 운동은 면역체계의 균형을 잡아주기 때문에 평소 요가, 기공 체조, 가벼운 유산소 운동 등을 해주는 것이 좋다.

독자제언

AVM 시스템 장착으로 어린이 통학버스 사고 예방을

어린이 통학버스 안전 강화 방안(일명 '세이프비')이 시행된 지 1년을 훌쩍 넘겼으나 이 법이 시행된 이후에도 그 이전과 별로 달라진 것이 없다고 할 정도로 전국 각지에서 잇달아 어린이 통학버스 관련 사고로 어린이가 다쳐거나 목숨을 잃는 일이 발생하여 많은 이들을 안타깝게 하고 있다.

가장 기본적인 예방 방법으로, 어린이 통학버스 운전자와 인솔교사 등의 세심한 주의가 최우선일 것이고 부가적으로 차량의 장치 및 시설 등을 보강, 강화한다면 통학버스 주정차 및 출발 시 어린이 관련 사고를 획기적으로 줄일 수 있을 것으로 보인다.

체구와 키가 작은 어린이들의 경우 대부분 운전자들의 시야가 미치지 못하는 차량의 사각지대에 있을 때 운전자가 이를 인지하지 못하고 차량을 앞으로 전진하거나 후진할 때 사고가 발생하고 있는 것이 현실이다.

물론 주행 중 발생하는 사고도 상당히 많은 어린이를 차량에서 하차시키거나 난 후 발생하는 사고가 더 큰 문제로 지적되고 있다.

실제로 모 방송사 안전 관련 프로그램에서 실험한 결과, 배기량 2,000cc 이상의 중형 승용차 주변 사각지대에 7세 이하 어린이 23명 정도가 앉아 있어도 운전자의 시야가 잘 미치지 못하는 것으로 나타났고 승합차 등 차체가 크고 높은 차량의 경우 이보다

더 많은 어린이들이 운전자의 시야가 잘 미치지 못하는 사각지대에 있어도 운전자의 시야가 적절하게 미치지 못하는 것으로 나타나 시청자들에게 놀라움과 경각심을 준 사례도 있었다. 따라서 관건은 운전자들의 시야가 미치지 못하는 사각지대의 해소인데, 이를 보완할 대표적인 장치가 AVM(Around view monitoring) 시스템이 될 수 있을 것으로 판단된다.

이 시스템은 최근 출시되는 중형급 이상 승용차 중 일부 차종에 옵션(선택) 또는 기본 사양으로 들어가 있는 장치인데, 차량 주차 시 또는 서행 운행 시 차량 내에서 모니터를 통하여 차량의 전후좌우 모든 부분을 사각지대 없이 하늘에서 내려보는 듯한 효과가 있어 차량 주변에 사람이거나 기타 장애물이 있는지 여부를 한눈에 볼 수 있는 장치다.

이 장치를 설치하고 차량 정지 상태에서 전진이나 후진을 할 때 차량 내 모니터를 확인한 후에 출발하면 최소한 차량 주변에 있는 어린이가 차량에 사고를 당하는 일은 획기적으로 줄일 수 있을 것으로 기대된다.

개인이 자발적으로 이를 장착하고서라도 어린이나 학생의 안전을 도모하고자 하는 경우가 있을 수 있고 정부나 지자체에서 장차 비용을 전부 또는 일부 보조해줄 것을 기대하는 경우도 있을 것이다.

임권원 순천경찰서 여성청소년계 경사

독자제언

단독경보형감지기 설치로 우리집 화재를 막자

주택용 소방시설 중 소화기는 화재 발생 초기에 소방차 한 대와 맞먹는 효력을 가지고 있으며, 단독경보형감지기는 화재 발생 시 경보 음향으로 화재를 전파하는 최소한의 소방시설로 화재를 전파하는 최소한의 소방시설로 무시할 수 없다.

아파트와 대형건물에는 스프링클러 등 소방시설이 설치되어 화재에 대응할 수 있다. 이에 반해 주택에는 어떤 소방설비가 있을까?

주택화재 예방을 위한 작은 실천으로 단독 및 다가구주택 등에 꼭 필요한 소방시설은 소화기 및 단독경보형감지기가 바로 그것이다.

늘 우리 곁에 있는 것 같지만, 필요하지 않을 것 같아서 눈에 띄지 않은 곳에서 묵묵히 제 역할을 기다리고 있는 소방기구이기도 하다.

우리집의 안전을 지켜주는 주택용 소방시설이 중요한 이유는 이렇다.

고층소방서에 근무하면서 보았던 상반된 경우의 사례를 통해서 그 중요성을 상기해 볼 수 있다.

첫번째 사례를 보면 2016년 3월에 고창군 성내면에서 발생한 화재로 홀로 사시는 할머니는 주무시던중 전기장판에서 발생한 화재를 알아차리지 못하고 대피하지 못해서 그대로 사망하는 안타까운 사고가 있었다.

화재가 발생한 경우에 누군가 한발 앞서 깨워준다면 생명을 구할 수 있지만, 그렇지 않은 경우는 사망이라는

최악의 상황을 맞닥뜨릴 수밖에 없다. 반면에 두 번째 사례는 2016년 6월에는 고창군 해리면에서 발생한 화재로 주택에서 잠을 자고 있던 집주인은 작은방에서 “삐삐” 단독경보형감지기 소리가 울려 밖에 나가보니 화재가 시작되고 있었으며 초기에 대피할 수 있었다.

옆에 있던 소화기를 사용하여 불을 끄면서 인명피해뿐만 아니라, 재산피해까지도 줄인

모범적인 사례로 볼 수 있다. 당시 집주인은 새집을 짓고 황도방(작은방) 난방 확인차 저녁 10시경에 아궁이에 불을 지피었으며 아궁이와 구들(온돌)사이 틈새의 벽(샌드위치판넬)에 옮겨 붙으면서 연소 확대된 경우로 추정되고 있다. 초기에 불을 발견하고 소화기를 사용하여 진화한 덕분에 큰 피해를 막을 수 있었다고 오OO(여,41세)는 전하였다.

단독경보형감지기는 화재발생시 내장된 음향장치에서 경보음이 발생해 신속히 조치나 대피할 수 있도록 하는 시설이다.

이러한 주택용 소방시설은 누구나 쉽게 사용할 수 있도록 설치 및 관리 방법 또한 간편하다. 또, 구입도 간편하여 인터넷 및 대형마트, 소방용품 판매점 등에서도 쉽게 구할 수 있으므로 작은 관심과 노력이면 충분히 구입 설치가 가능하다.

황선경 고창소방서 방호구조과 소방장

사설

초등학교 식재료 구입비 전국 꼴찌

도내 초등학교 급식 식품비가 전국 최하위라는 보도이다. 들던 중 매우 씁쓸한 소식이다. 우리 전북은 전국에서 꼴찌를 기록한 것이 하나 뿐이 아니다. 그런데 급식 식품비마저 그러나 도대체 뭐가 이렇다나 싶다. 이렇고도 살기 좋은 웰빙 고장을 운운할 수 있는 것인지 따져 물어보지 않을 수 없다.

여기서 급식 식품비란 식품 재료의 구매 단가를 말한다. 구매 단가가 낮다는 게 무엇을 의미하는 것인지 물어보지 않아도 누구나 금방 알 수 있다. 그것은 식재료 구입을 규모 있게 했다는 것이 결코 아니다. 다른 광역 시도와 비교해 우리 지역 초등학교들이 먹는 식품의 질이 낮다는 이야기가 되니 말이다. 정말이지 매우 안타깝고도 불쾌한 현실이다. 이것은 서울신문이 전국 17개 광역시와 광역도의 교육청에 식품비 내역을 공개 청구한 결과 드러난 것이라 변명할 여지가 없다.

전국의 식재료 구입비가 평균 2350원인데 비해 전북의 경우는 1778원이라 그 격차가 난다. 그런데 전북의 상위권인 서울시와 전남도와 비교해보면 그 격차는 훨씬 더 크다. 서울이 2874원이고 전남도는 2894원이다. 그 차이가 1000원을 웃돌고 있는 것이다. 서울시는 전북보다 잘 사는 도시니까 그렇다고 해도 전남도와 비교해 차이가 나는 것은 그 이유가 무엇인가. 전남 역시나 전북과 똑같이 가난한 지역인데도 식재료 구입비가 높은 이유가 무엇 때문이겠는가.

초등학교 식재료 구입비가 전국 최하위 수준이라는 것은 말이 안 된다. 그것은 도내 초등학교들의 발육이 다른 지역 초등학교들의 발육보다 더딜 거라는 것을 의미한다. 정말로 우리 지역의 아이들이 다른 지역의 아이들보다 발육이 더디도 좋단 말인가. 전북도와 교육청은 인식의 대전환이 있어야겠다.

지역 축제 경제적 실익 도모해야

도내 축제들이 지역 경제에 큰 도움을 주고 있다니 반갑다. 지난해 우리 지역을 찾은 외지 관광객이 316만 명으로 1500억원의 경제적 효과를 보았다는 보고이다. 그리고 또 반가운 것은 정부의 '2016문화관광 축제'에 전북의 지역 축제들이 최다 규모로 선정됐다는 보고이다. 이때라하면 지역 축제가 앞으로도 관광 사업과 지역 경제 활성화에 한 몫 할 것으로 기대가 된다.

전북도는 1시군 1대표 축제를 집중 육성하기 위해 '시군 대표 축제 전문기관 컨설팅 사업'을 계속 추진한다는데 지금 이 순간에도 도내의 여러 곳에서는 축제를 계획하고 있을 터이다. 이제 무주의 반딧불이축제를 시작으로 9월에는 장수의 '한우랑사파랑' 축제와 원주의 '와일드푸드' 축제가 기다리고 있다. 그리고 김제의 '지평선 축제' 등 지명도 높은 축제가 시작되면서 10월이면 러시를 이루게 될 것이다.

그래서 여기 하고 싶은 말은 분명하다. 지역축제도 이젠 지역 발전에 도움이 되는 것이라야 한다

는 것이다. 지명도가 달한 축제는 업그레이드 시켜서 도내의 다른 유명한 축제들처럼 정부로부터 인정도 받고 지원도 받아야 한다. 축제의 지명도는 연륜과 불가분의 관계가 있다. 그러나 연륜이 오래라고 해서 모든 축제가 유명한 것은 아니다. 전국의 축제들을 놓고 보아도 그렇다. 연륜이 오래라도 지명도가 떨어지는 축제가 있고 그 역사가 짧아도 전국적으로 명성을 떨치는 축제가 있다. 그런 점에서 전북도가 우리 지역의 축제 활성화를 위한 것은 잘 하는 일이다.

도내 모든 지역 축제는 반드시 관광 자원의 역할을 맡아야 한다. 지역의 축제도 보람이 되는 쪽으로 틀잡혀야 한다. 그런 의미에서 도내 모든 축제는 내실있어야 한다. 돈을 버는 축제로 발전시키기 위해 마음을 써야 한다는 주문이다. 축제는 전북 지역에서만 있고 있는 게 아니다. 다른 광역시도의 각 지자체들도 보이고 있다. 경쟁력을 키워서 외지의 관광객들이 많이 찾는 축제여야 한다는 이야기이다.

구독 · 광고문의 ☎ 288-9700



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**