

건강 칼럼

갑상선 기능 저하증

갑상선 기능 항진증 반대 질 환인 갑상선 기능 저하증에 대해 알아보자.

상선 기능 저하증은 갑상선 조직에서 T3,T4 갑상선 호르몬의 합성이 저하되거나 호르몬이 정상이어 도 이 호르몬이 작용하는 조직에서 반응성이 저하되는 질환이다.

갑상선 기능 저하증은 자가면역질환, 선천적 갑상선 결함, 갑상선의 염증 질환이나 바이러스 감염, 갑상선 수술이나 방사성요오드 치료를 받은 후 등에 의해 갑상선 조직의 갑소나 파괴, 또는 갑상선에서 호르몬 합성의 장애로 갑상선 호르몬의 생산이 감소해 나타난다.

또 시상하부나 뇌하수체에 종양, 감염, 유육종증(육아종증) 또는 압의 전이 등이 생겨 갑상선 호르몬의 분비를 자극하는 갑상선자극호르몬(TSH)의 생산이 감소함으로써 나타나게 된다.

그 증상으로는 갑상선 기능 항진



김이연

구암한의원 원장

증과 반대의 성향으로 나타나는데, 대사 활동이 저하돼 열생성이 줄어들어 추위를 견디기 힘들어 한다.

땀이 적고 피부가 건조해지며 모발 또한 건조해서 빠지기 쉽고, 눈썹, 겨드랑이 털, 치모의 털이 적어진다.

육체적으로 정신적으로 활동이 느려지고 기억력이 감퇴된다.

일반적인 부종과 달리 늘려도 자국이 남지 않는 특징을 지닌 점액수종이 나타나는데, 눈에서 가장 흔하게 볼 수 있으며 손발에도 나타

나게 된다. 점액수종이 허나 후두 점막에 나타나면 거대혀나 선소리리를 초래한다. 식욕부진과 위장관 운동이 저하돼 소화가 잘 안되며 심하면 변비가 나타난다.

근육통이나 경련이 생기고 여자에서는 초기에는 월경량이 늘어나고 후기가 되면 무월경이 되며 종종 성욕감퇴를 호소한다.

진단은 갑상선기능 항진증과 마찬가지로 혈액검사를 통해 할 수 있다.

갑상선 기능 저하증의 치료는 부족한 갑상선호르몬 제제를 투여하면 된다.

그러나 일부 갑상선염을 제외하고는 대부분 평생 복용해야 한다.

복잡한 시대를 사는 현대인들의 만성피로와 스트레스가 면역력을 낮추고 갑상선 호르몬 분비를 저하시키는 요인이 중 하나라고 분석하고 있다.

건강보험심사평가원의 따르면 지난 8년간 갑상선 기능 저하증을 앓고 있는 사람들이 30%가량 늘었다고 한다.

대부분의 갑상선 기능 저하증이 오랜 시간에 걸쳐 매우 서서히 진행하기 때문에 어느 정도는 적응이 돼 스스로 자각증상을 뚜렷히 느끼지 못하는 경우가 많다.

평소 자신의 건강을 잘 살피어 이상 증상이 없는지 주의하고 적당한 식이요법과 운동 등으로 스트레스를 해소해야 할 것이다.

독자제언

추석을 앞두고 독거노인들에게 온정과 손길을

우리사회가 산업화에 따른 핵가족화가 가속되면서 나이든 어르신들의 외로움이 더해가고 있다.

다가오는 추석을 생각해 볼 때 옛날 같으면 전국 각지에서 흩어진 가족 친지들이 한자리에 모여 부녀자들이 준비한 음식을 나눠 먹으면서 즐겁게 보냈다. 오죽하면 '한가위만 같아라'는 말이 생겨났겠는가.

하지만 지금은 부모가 자식에게 물려줄 재산이 없는 경우는 그나마 명절이라고 찾아오던 자식과 며느리도 발걸음을 하지 않는 경우도 점점 늘고 있다는 소식을 들으면서 우리사회의 효사상이 너무 급속히 무너지고 있음을 통탄하지 않을 수 없다.

세계의 초강대국이라고 자랑하는 미국사회는 '효도'라는 말이 거의 사용되지 않으며, TV나 신문 등 대중 매스컴에서도 노인들을 위한 프로그램을 찾아보기 힘들다.

미국은 우리의는 달라 노인들이 대우받는 나라가 아니다. 대신 어린이를 위한 프로그램은 넘쳐난다. 그래서 미국은 어린이의 천국으로 어린이에게 귀엽다고 어른들이 머리를 쓰다듬거나 영덩이를 쳐다간 아동학대나 폭력으로 처벌 받을 수도 있다.

또한 유럽의 프랑스 국민들은 노인이나 늙은이란 말을 사용하지 않는다고 한다. 프랑스인들 역시 노인들이 우대 받는 사회가 아니기 때문이다. 이와 같이 노인들을 대하는 것 하나만 보더라도 동서양의 문화란 큰 차이가 있다.

그러나 우리는 예로부터 동방예의지국이며, 효사상을 인륜의 으뜸이라고 생각하는 한국에 살고 있다는 긍지와 자부심을 잊어서는 아니될 것이다.

오는 15일이 추석이다. 추석을 앞두고 이 시점에서 우리사회가 독거노인들에게 온정의 손길과 눈길을 돌려보는 것은 어떨까.

그리고 청소년들이 노인들을 찾아뵙고 손자와 같은 재롱을 보여드리는 것도 노인들의 응어리진 마음을 풀어주는 특효약이 되지 않을까 생각한다.

정부의 노인복지 대책에만 의존하지 말고 우리국민 모두가 이웃의 불우한 노인이나 독거노인들을 부모나 조부모님이라는 생각으로 이번 추석을 통해 찾아뵙는 시간을 가져보길 기대한다. 한가위는 국민모두가 즐거움과 기쁨을 나누면서 맞이할 명절이기 때문이다.

방곡선 원산경찰서 남문지구대 경장

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

올바른 이해·배려하는 경청 문화로 갈등 줄여

우리나라는 빠른 발전과 과거 군사정권의 권위적이고 수직적인 사회문화에 의해 합력 소통에 있어서 서열화가 존재하였다.

하지만 소통이 시대적인 화두로 나타나면서 현재 많은 조직과 사회 문화에서 서로 수평적인 관계를 중시하는 시대가 되었다.

이러한 소통의 출발은 상대방이 나와 다름을 인정하고 다양성을 인정하는 마음가짐을 지니는 것부터 시작하여 존중으로 표현되고 상대방과 대화할 때 의미 없이 듣는 것이 아니라 진심을 담아 듣는 것으로 상대방은 자신의 마음을 위로받게 되어 문제 해결의 실마리를 제공해준다.

의사소통에 있어 경청은 소통의 기본적인 과정이며 상대방이 전달하고자 하는 메시지 내용에 주의를 기울이고 이해하려고 노력하는 행동으로 경찰이라는 직업의 특성상 민원인과 대화하면서 인내심을 가지고 경청을 통해 해결하는 경우를 쉽게 찾아 볼 수 있다. 수많은 민원이 존재하는 지구대, 파출소에서 부부싸움, 청소년문제, 아이의 버릇을 고쳐달라는 등 다양한 민원의 이야기를 들어주며 공감할 수 있다면 법의 힘을 빌리지 않고도 원만히 해결되는 경우 존재한다.

하지만 소통의 부족으로 가정불화,

사회생활 부적응, 분쟁 및 갈등이 나타나 발생한 분쟁을 평화롭게 해결하는 것이 최선이지만 어쩌면 인간의 본성이 치부될 수 있는 전투적인 면과 현대인의 이기적인 특성이 서로 맞물려 상호간의 의견은 좁히기 어려워지고 대화는 평행선을 달린다.

이러한 경우 분쟁의 해결에 있어서 의사소통의 기본적 과정으로 언어를 사용하여 상대방을 설득하는 측면이 있을 수 있지만 반대로 경청을 통해 효과적인 상황을 만들어 문제해결의 실마리를 찾아야 하는 경우가 더욱 많다.

일방적인 지시나 명령으로 당장의 효과를 가능하게 할 수 있을지 모르지만 내가 먼저 말하기 전에 상대방의 이야기에 귀를 기울여 공감해 주는 것이 제시된 문제점을 파악하여 갈등을 줄여줄 수 있는 올바른 방법이라 할 것이다.

우리 경찰도 개개인 시민들의 작은 소리에 귀 담아듣는 경청의 자세로 업무에 임한다면 모두에게 신뢰받고 사랑받는 대한민국 경찰이 될 것이라 믿어 의심치 않는다.

나이가 올바른 이해와 배려하는 경청의 문화로 사회적 갈등이 줄어들었으면 하는 바람이다.

양례리 남원경찰서 중앙지구대 순경

사설

추석 대목 로컬 푸드에 관심

이제 추석이 얼마 남지 않았다. 이달 15일이 추석이므로 연휴 기간을 계산하면 단대목이 코앞이다. 사설 서두에 추석을 이야기하는 것은 우리 지역 농산물에 대한 인식이 열려 제고되지 않은 것 같아서이다. 예전 그대로 외지에서 온 농산물이 지역의 시장을 상당히 점유하고 있는데 많이 안타까운 일이다. 이제라도 우리 지역 농산물에 대한 인식 제고가 있어야겠다. 이같은 언급은 이번에 처음 하는 것이 아니다.

여기서 말하는 지역 농산물에 대한 인식 제고의 대상은 로컬 푸드이다. 로컬 푸드에 대한 인식 제고를 당부했던간 인식 변화가 생각처럼 뚜렷하지 않다. 그 이유가 무엇 때문일까. 지난날에는 판매자와 소비자가 적극적으로 보이지 않았던 탓이 크다고 지적했던 게 사실이다. 로컬 푸드는 친환경 농산물이어야 하는데 잔류농약이 기준치를 넘는데도 로컬 푸드 운운하는 것은 올바른 자세가 아니다. 결국 로컬푸드가 신용의 대상이 되지 못하고 있는데는 생산자 쪽에도 판매자 쪽에도 그 책임이 있다는 지적이다.

그때도 대다수 로컬 푸드 생산

자들은 정직하다. 그래서 추석 대목에 로컬푸드에 관심을 갖자고 말하는 것이다. 그런데 일반 시민들 중에는 로컬 푸드에 대한 개념조차 모르는 이들이 적지 않다. 그런 까닭에 로컬 푸드 문화가 쉽게 정착되지 않고 있다. 지금 로컬 푸드에 대한 인식 제고를 호소하고 있거나 도내 농산물에 대한 판매자와 구매자의 정확한 정보 공유가 있어야겠다. 예전에 했던 말을 또 하거나 우리 전북의 농축산물은 우수함이 여러 번 입증되었다. 그러므로 이제 대형 마트들도 협조가 절실하다. 물론 대형마트마다 각자 나름의 기존 판매 전략이 있을 테지만 말이다.

도내 농산들과 관련해서 당국의 관리도 절실하다. 로컬 푸드라는 이름에 기대어 이득을 보려는 업체들을 단속해야 한다. 전북도가 오래전부터 로컬푸드 직매장 인증제를 시행한 것은 잘한 일이다. 그같은 제도는 도내 생산 농가들과 판매자 모두에게 이득이 되는 일이다. 그리고 로컬 푸드 소비는 소비자들이 애용정신을 발휘하는 기회이면서 미덕이기도 하다.

임금 체불 기업주 단속하고 처벌해야

추석이 코앞이다. 그런데 걱정이 다. 올해 국내 임금 체불액이 1조 4천억 원으로 사상 최대가 될 것이라는 중앙 인통사들의 전망 때문이다. 8월말까지의 체불액만해도 9471억 원에 달해 새로운 기록이 예상된다. 그렇게 되면 8년 연속으로 임금 체불액 1조원 시대를 견디고 있는 게 된다. 경제 규모를 감안하면 일본의 30배나 된다는 보도이다.

지금 이 순간 많은 근로자들이 속을 태우고 있을 것 같다. 그래서 또 우리 전북 지역의 기업 형편이 어떤지 걱정을 안할 수가 없다. 기업경영이 아무리 어려워도 추석 때 임금을 체불할 정도가 돼서는 곤란한데 말이다. 그러므로 도내 각 시군 지자체는 할 일을 다 해야겠다. 추석 대목을 맞아서 민심을 다독여주어야 한다는 당부이다. 그러려면 관내에 임금을 체불하는 기업이 없도록 미연에 나서야 한다. 지금부터라도 기업들의 형편이 어떤지 살펴야 한다. 지난날 어떤 경영주들은 임금을 여러 달째 밀리고서도 배째라고 나온 적이 있었다.

그런 악덕 업주가 있다면 반드시

시 손 봐줘야 한다. 보통 사람들의 정서로는 돈을 꾸고 갚지 않은 자보다 일을 시켜놓고 임금을 안 주는 자가 더 악질이다. 때가 때이니만큼 전북도는 도내 영세한 기업들의 사정을 파악해두는 것이 좋을 법하다. 도포에 나타난 결보기 실적인 보고 누락하신 안 된다. 명절 때면 임금을 여러 달째 체불하고 있는 기업들이 있다는 보도가 끊이지 않았는데 지금도 그러한지 알아봐야 한다.

전북도는 근로자들의 입장을 여지없이 지켜야 한다. 추석 명절에 상여금은 고사하고 임금 체불을 당하는 설움이 어떤 것인지 헤아려야 한다. 본보는 사실을 통해서도 내 기업의 현주소를 수차례 들어보았는데 그게 이유가 없지 않다. 지난날 중소기업들이 있따라 간판을 내리고 있다는 보도가 잦았던 것이다. 그것은 우리 지역사회가 고민해 마땅한 문제이다. 명절 때마다 임금 체불업체가 여론의 도마에 오르고 있는 현실이 답답하다. 여기 다시 말하지만 전북도는 임금을 체불하고서도 목이 뻗뻗한 악덕 기업주들을 반드시 벌줘야 한다.

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.