

칼럼

김소형 한의학박사



입 냄새, 녹차 향균 성분으로 잡아라

구취(입 냄새)는 성인의 절반 정도가 겪고 있을 만큼 흔한 증상이다. 특히 다른 질환이나 증상처럼 본인이 불편함을 느끼는 것이 아니라 자신이 인식하지 못하는 사이에 상대방에게 불쾌감을 줄 수 있다는 점에서 대인관계나 사회생활에 장애가 될 수 있다. 최근 손등에 짐을 묻혀서 냄새를 맡아보는 간단한 구취 진단법이 소개되기도 했는데, 일단 입 냄새가 나는 경우에는 가장 먼저 입 안에 문제가 없는지 살펴봐야 한다. 충치가 있거나 잇몸에 염증이 있는 경우, 혹은 치아 교정을 위한 보철물 사이에 음식물이 끼어 부패한 경우에도 입 냄새가 날 수 있다. 입안에 상처가 났을 때나 혀 표면에 흰색이나 회색 등의 물집이 끼어 있는 상태가 원인이 되

어 입 냄새가 날 수도 있다. 또한 다른 사람들보다 침이 적게 분비되어 자꾸 입이 마르는 사람의 경우에도 생길 수 있다. 이처럼 입안의 문제로 입 냄새가 날 경우 가장 먼저 입안의 청결 유지에 신경을 써야 한다. 식사 후 바로 양치를 하지 않고 미룬다거나 양치 후에 바로 간식을 먹는다는 습관이 있다면 바로 개선해야 한다. 양치질을 구석구석 꼼꼼하게 하고 양치질을 할 수 없는 상황이라면 구강 청결제 등으로 입안을 깨끗이 헹구어야 한다. 평소 양치질을 깨끗하게 하는 데도 계속 입 냄새가 난다면 냄새의 원인을 입안이 아닌 몸 속에서 찾아볼 필요가 있다. 한방에서는 위에 열이 많을 때 입 냄새가 생긴다고 본다. 위장에

열이 많으면 위장이 손상될 수 있고 그 때문에 입 냄새가 유발될 수 있다. 위장에 문제가 생겨 입 냄새가 날 경우에는 입이 잘 마르고 머리카락이나 얼굴 등 상부 쪽으로 열이 몰려서 화끈거리거나 가슴이 답답한 증상이 동반될 수도 있다. 위장의 문제가 아니라면 변비 때문에 발생할 수도 있다. 배변이 원활하지 못하면 대장에 노폐물이 쌓이면서 부패되기 쉽고, 유독 가스가 생기면서 입 냄새가 심해질 수 있다. 또한 입 냄새는 허열(虛熱)이 있을 때도 발생할 수 있다. 허열은 몸이 약해지면서 불필요하게 발생하는 열로 몸 속은 차가운데 겉으로만 열이 나는 것을 말한다. 그래서 허열이 있으면 몸은 달아오르는데 추위를 느끼게 되고, 열

이 물려 눈이 잘 충혈되며, 두통이나 입안이 험고 마르는 증상이 나타나기도 한다. 이 외에도 간이 나 폐, 신장에 열이 있을 때, 혹은 신진대사가 원활하지 않아 몸속에 불필요한 노폐물이 쌓였을 때도 입 냄새가 발생할 수 있다. 몸속에 문제가 생겨서 입 냄새가 발생했을 때 가장 먼저 해야 할 것은 입속을 청결히 하는 것이다. 꼼꼼히 양치질을 하는 것은 기본이며 혀에 설태가 끼지 않도록 혀 표면까지도 칫솔로 깨끗하게 닦아내야 한다. 입안이 마르면 입 냄새가 날 수 있기 때문에 평소 입안이 건조해지지 않도록 물을 충분히 마셔주는 것도 도움이 된다. 식사를 불규칙적으로 한다거나 과식을 하는 것 기름지고 자극적인 음식을 섭취하는 것 역시 입 냄새를 유발할 수 있기 때문에 삼가야 한다. 음식은 소화가 잘 되고 식이섬유가 풍부한 것이 좋다. 또한 입 냄새를 줄이기 위해서는 단 음식보다는 신맛이 나는 음식이 침 분비를 촉진하기 때문에 도움이 되며, 흡연은 입 냄새를 유발하기 때문에 삼가는 것이 좋다. 평소 술이나 카페인 등 향균 성분이 풍부한 녹차를 자주 마시면 입 냄새를 제거하는 데 효과적이다.

社說

응급실 난동자 엄단해야

병원 응급실에서 환자나 보호자가 의료진을 폭행하는 사건이 잇따라 경찰이 이를 공무집행 방해와 준하는 행위로 보고 엄정 대응하기로 했다. 근절될지 지켜볼 일이다. 경찰청은 최근 보건복지부, 대한의사회, 대한병원협회 등 관계부처 및 의료단체와 간담회를 열어 최근 잇따르는 의료진 폭행 사건 관련 대책을 논의했다. 경찰은 응급실 내 폭행사범을 공무집행방해 사범에 준하는 수준으로 간주해 '부관용 원칙'으로 대응하고, 흉기를 소지하거나 큰 피해가 발생한 사건은 피의자 구속수사를 원칙으로 처리하기로 했다. 또 사건이 발생하면 현장에서 폭행 상황이 종료됐는지와 무관하게 신속하게 출동해 가해자와 피해자를 분리하고, 현장 도착 후에도 불법 행위가 계속되면 즉시 제압해 체포하기로 했다. 필요하면 전자총격기 등 경찰 장구도

사용할 방침이다. 경찰은 병원과 협의를 거쳐 경찰차량 순찰 경로에 응급실을 추가해 단력 순찰을 강화하는 방안도 추진하겠다고 밝혔다. 아울러 경찰은 의료계와 복지부에 경찰 수사에 대한 협조와 응급실 내 비상벨 설치, 경비인력 배치 등 자체 보안을 강화할 것을 요청했다. 또 민취차 치료와 보호 서비스를 제공하는 '주취자 응급의료센터' 증설이 필요하다는 의견도 복지부에 전달했다. 이는 병원 응급실 내 일정 병상을 확보해 응급의료에 필요한 민취차에 대해 치료·보호 서비스를 제공하는 것으로, 경찰관이 24시간 배치돼 주취자 난동 행위를 제압하고 신원 확인 및 가족 연계 등의 역할을 맡는다. 경찰의 병원 응급실 난동자에 대한 엄정 대응이 주취자 등의 병원내 횡포를 막을 수 있는 계기가 될 수 있기를 기대한다.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

쉽고 빠른 '경찰 민원포털' 이용하세요

지구대, 파출소 근무를 하다보면 112신고처리 외에도 각종 민원인들이 많이 찾아오신다. 많이 찾아오는 민원인 유형으로는 범칙금 납부, 운전면허 재발급, 각종 증명서 발급 등 각종 업무를 가지고 찾아온다. 그런 민원인을 위해 도입된 서비스가 바로 '경찰 민원포털' 서비스이다. '경찰 민원포털' 서비스란 경찰차나 지구대, 파출소를 방문할 필요 없이 인터넷 접속만으로 기존에는 경찰관서에 방문해서 신청, 발급 가능했던 운전면허재발급, 갱신, 범칙금조치, 교통사고 사실확인원, 분실신고 등 47종의 법정 민원을 통합, 일원화하여 처리할 수 있게 만든 온라인 접수창구이다. 인터넷상에서 즉시 발급처리 가능한 민원은 운전면허증명서, 교통사고사실 확인원, 실종아동신고접수증, 분실신고 접수 등 7여

종, 인터넷상에서 신청, 담당자 확인 후 처리 가능한 민원은 어린이 통학버스신고, 교통사고조사이의신청, 범죄경력조회 등 28여종, 인터넷상에서 신청 후 방문 발급민원은 운전면허 갱신, 재발급, 자격장관리자 선임, 해임신고 등 14여종이 있다. 이뿐만 아니라 홈페이지에는 컴퓨터사용이 서투른 민원인들도 쉽게 접근할 수 있도록 사이트설계, 신청작성예시, 인공 경찰서 찾기 등으로 세분화 하였으며, 그 밖에도 많은 국민들이 경찰민원에 대해 궁금해하는 정보는 경찰행정 Q&A, 자주 묻는 질문에 쉽게 정리해놓아 접속 한번으로 경찰관련 민원의 궁금증을 한 번에 해결하고 있다. 많은 시민들이 '경찰 민원포털'을 이용하여 시간과 비용을 줄일 수 있기를 소망한다. 나태환 / 광주경찰청 1기동대 순경

주택용 소방시설 설치하자

2017년 12월 제천 스포츠센터에서 화재가 발생하여 29명이 사망하는 안타까운 사고가 있었다. 화재원인은 잘못된 불법 증축과 불에 잘 타는 외장재와 필로티 구조, 터지지 않은 스프링클러와 비상구 폐쇄였다. 큰 빌딩이나 아파트 등은 화재에 대비해 스프링클러나 연기감지 시스템을 설치하지만 일부 노후된 주택이나 건축물은 소방시설이 없는 경우가 대부분이었다. 최근 3년간 화재 발생 중 24.3%, 화재 사망자의 60% 이상이 주택 화재로 인한 것이다. 2017년 2월 4일부터 시행된 주택용 소방시설 설치 의무화와 설치기준, 대상에 대해 알아보자 한다. 주택용 소방시설이란 주택화재로 인한 인명피해를 줄이기 위하여 설치하는 시설로 단독경보형 감지기나 소화기 두 종류가 있다. 단독경보형 감지기는 화재 발

생 시 연기를 감지해 경보음을 울려 신속하게 화재상황에 대처하거나 대피할 수 있게 하는 장치이며, 소화기는 소화약제를 압력에 따라 방사하는 기구로 사람이 수동으로 조작해 소화에 사용하는 기구다. 설치 대상은 개인주택 뿐만 아니라 다가구주택, 연립주택, 다세대 주택등 모든 주택이 해당되며 이들 주택에 단독경보형 감지기는 구획된 실마다 설치하고, 소화기는 세대별, 층별 1개 이상 설치하면 된다. 외국은 일찍 주택용 화재경보기 설치 의무화를 시행하여 주택 화재로 인한 사망자 수를 50% 가까이 줄였다고 하니, 우리도 가정에 미비한 소방시설을 설치하고 관리한다면 나와 우리 가족 그리고 이웃이 '화재로부터 안전한 사회'를 만들 수 있을 것이다. 김성중 / 순천소방서 왕조119안전센터

인터넷 호남신문 www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

用 軍 最 精 用 軍 最 精 用 軍 最 精 用 軍 最 精

湖南新聞 本 社 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자5층) 서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003 명 예 회 장 이 신 원 회 장 정 계 조 발 행 · 편 집 인 검 부 사 장 최 산 순 총 괄 이 사 이 홍 계 편 집 국 장 강 서 원 1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 민 책 (주)남도프린테크 본지는 신문윤리강령 및 그 실천요령을 준수합니다.

'독자의견을 환영합니다' E-mail : ihonam@naver.com 외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

문화융성 함께 가는 힘 국인이 행복한 대한민국 서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요? 자기 자신만을 생각하기 보다 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요? 당신의 작은 배려가 상대방을 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다. 한국언론진흥재단