

건강 칼럼

편두통

편두통은 박동성으로 중등도 이상의 심한 통증을 호소하는 만성 원발성 재발성 두통으로 뇌와 머리 뇌신경 및 뇌혈관의 기능 이상으로 발생하는 두통이다.

편두통은 인구의 절반 정도가 일생에 한번 이상 경험한다. 어느 연령에서나 발생하지만 10~20대에 처음으로 발생해 40~50대에 가장 흔하며 우리나라의 경우 여성의 9%, 남성의 3%가 앓고 있는 매우 흔한 질환이다.

편두통의 원인은 현재 명확하게 알려지지 않으나, 빛과 소리 등의 환경적 요인 또는 유전적 요인의 영향을 받는 것으로 추정하고 있다.

최근 연구에 의하면 뇌간 활성화로 삼차신경핵 등 통증 경로의 자극 혹은 세로토닌과 같은 뇌신경 전달물질의 불균형 등이 원인으로 알려져 있다.

편두통의 증상은 한쪽의 박동성 두통이 나타나는데 즉 심장이 뛰는 것과 같은 박동성으로 '육신육신'



김이곤
구암한의원장

또는 '지끈지끈'한 통증을 호소하며 또한 한쪽이 아닌 전체적으로 나타나기도 한다.

편두통이라는 이름으로 인해 한쪽 머리가 아프면 편두통으로 생각하기 쉽지만 양쪽으로 두통이 오는 경우가 흔하며 편두통이 아닌 긴장성 두통 등도 한쪽 머리의 통증이 오기도 한다.

두통의 강도는 가벼운 두통에서부터 매우 심해 아무 것도 할 수 없는 정도까지 다양하다.

편두통의 가장 큰 특징은 동반되는 증상이다. 체하면 머리가 아프면서 소화가 안되거나 심할 때는

구토를 동반하기도 한다.

편두통의 흔한 전구증상(prodrome)은 발작이 있기 전 수시간~수일 전부터 기분 변화, 경부강직, 오한, 피로, 하품 등이 나타난다.

전조증상(aura)은 두통이 나타나기 전 발생하는 신경학적 증상으로 시야의 장애나 지각, 운동장애 및 실어증이 나타나기도 한다.

전구증상과 전조증상은 둘 다 주요 증상에 앞서 나타나는 의미에서 비슷하나 전구 증상은 질환의 발병을 시사하는 초기 증상들로 좀더 앞서 나타나는 증상이며 전조증

상은 주요증상 직전에 나타나 주요 증상과 이어지는 증상이다.

편두통을 예방하기 위해서는 생활 습관 관리가 중요하다.

편두통을 유발할 수 있는 음식인 자른, 아민(적포도주, 식초, 양파, 호두 등), MSG(인스턴트 음식, 스낵, 마요네즈), 아질산염(베이컨, 소시지, 햄), 아스파탐(청량음료, 막걸리) 등을 피하는 게 좋다.

편두통이 있을 때 두통 발생 날짜, 지속시간, 강도, 부위 및 섭취한 음식이나 그 날의 특이사항 등을 기록하는 두통 일기를 통해 본인이나 어떠한 음식과 관련이 있는지 평가하고 특정 음식이나 행위가 의심이 된다면 특정 음식섭취나 특정 행위를 줄여보는 것도 도움이 된다.

장기간의 공복은 두통 유발하는 요인으로 공복 시 혈당치가 낮아지게 되면 혈당 공급을 위해 혈관이 수축해 뇌 혈류 순환이 빨라지고 이후 혈관 팽창에 의해 편두통이 발생한다. 따라서 규칙적인 식습관이 중요하다.

사설

한반도 전쟁과 분단의 아픔

해마다 6월이 오면 한반도 곳곳에는 전쟁의 상흔이 여전하다. 전쟁과 분단의 아픔은 현재 진행형이다. 강원도 고성은 유일하게 남과 북으로 행정구역이 나뉜 곳이다.

한때 육로 관광의 길목이기도 했던 고성은 그 흔적이 생생히 남아 있다. 이곳은 대한민국 통일 1번지이면서 분단의 고통이 공존하는 곳이다. 북녘 땅은 그 아랄로 지척에 있다.

고성 앞 바다는 동해의 최북단으로 남과 북이 가장 가깝게 닿아 있는 곳이다.

그래서 종종 북한 여선이 남한 수역으로 넘어 오는 일도 있다. 저 섬 밖에 보면 우리나라 경비정들이 쫓고 있다.

그 배들이 레이더를 돌려서 북한 여선이 나타나면 그 여선들을 귀환조치 시킨다. 근대엔 조업을 하다 퇴거 조치되는 여선이 급증하고 있어, 여선들 불안감도 커지고 있다.

이곳 여선들이 손을 꼽아 기다리는 날은 따로 있다. 바로 '황금여장'이라고도 불리는 저도여장의 개방일이다. 매년 4월

부터 한시적으로만 입어를 허가하는 저도여장은 북한 바다와 거의 맞닿은 동해 최북단 여장이다.

저도여장 개방을 앞두고 해마다 거진항 어민들은 선박 정비에 한창이다. 저도 여장은 북방한계선에서 남쪽으로 단 1마일, 저도 앞바다에 있다.

매년 저도 여장의 문이 열리는 날은 선박들의 경주가 벌어진다.

조급이라도 빨리 좋은 수역을 선점하기 위해서다. 저도여장은 고성 지역 어민에게만 개방되지만 아무래도 남북 관계에 민감할 수밖에 없다.

옛날에 고성 금강산 육로 관광을 했을 때는 분위기가 훨씬 좋았다. 지금은 점점 사는 게 힘들다. 북한에 관광객들이 올라갔다 내려갔다 할 때는 손님들도 많았다.

주민들은 공동수역을 정해놓고 고기를 같이 잡아먹는 그런 세월이 하루빨리 왔으면 좋겠다고 말한다. 70년의 세월이 지난 지금도 한반도의 고통은 계속되고 있다.

한국 SF소설의 새 지평

국내 어느 방송사의 연중기획 〈우리 시대의 소설〉에 관심이 모아지고 있다. 두 번째로 만난 작품은 최근 출판계에 돌풍을 일으킨 김초엽의 소설집 〈우리가 빛의 속도로 갈 수 없다면〉이다.

이 소설은 가상의 미래를 배경으로 펼쳐지는 SF소설이다. 그러나 이 소설은 역설적으로 지금 우리가 안고 있는 여러 고민을 더 생생히 드러냈다는 찬사를 받고 있다.

미지의 생명체를 찾아 우주로 떠난 여성 과학자가 조난을 당해 어느 낯선 행성에 불시착하고, 그곳에서 외계 생명체를 만난다. 인간의 언어로 소통할 순 없었지만, 외계인들은 정성껏 지구인을 돌봤고, 그 속에서 서로를 향한 이해가 싹튼다. 마침내 떠나는 지구인에게 외계인이 그려준 그림에는 어떤 메시지가 담겨 있다.

소설은 완전히 다른 남과 소통할 수 있는 가능성을 열어 보였 다. 소설 속에 어떤 미래가 등장

하든지 사실 그건 우리가 가볼 수 없는 미래다.

소설은 유전자 변형으로 모든 질병이 사라지면 인간은 과연 행복해질까, 과학 기술은 인류에게 유토피아를 선사할 것인가 등을 장밋빛 환상이 아닌 지금, 우리가 사는 현실의 고민으로 풀어내고 있다.

우리가 발 딛고 서 있는 지금, 여기에서 문제를 해결해야 된다는 것이다. 소설의 주인공들은 현실 속의 우리들처럼 불안정한 존재들이다.

하지만 현실과 부딪치며 세상을 알아가겠다는 용기와 희망을 끝까지 포기하지 않는다. 단편소설 일곱 편을 실은 김초엽의 첫 소설집은 한국 SF 소설의 새 지평을 연 작품으로 평가된다.

최근 판매 부수 20만 부를 돌파하기도 했다. 이 소설은 '별세'의 김보라 감독이 영화화하기로 해 화제를 모았다. 한편 연중기획 〈우리 시대의 소설〉 첫 번째는 원로작가 현기영의 대표작 〈순이 삼촌〉으로 문을 열었다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

회전교차로, 어렵게 생각하지 마세요

2010년 도입되면서 2020년까지 전국에 1,664개의 회전교차로가 설치되어 운영 중에 있다. 그러나 회전교차로의 통행방법을 모르거나 잘못 알고 있어 사고가 나는 경우가 있고, 일반적인 통행방법이 아니어서 회전교차로 진입을 무서워하거나 어려운 것으로 생각하는 사람들이 많아지고 있다.

회전교차로는 원형교차로로 불리고 보통 신호등 잠멸순서에 맞게 이동하는 것과 다른 방식으로 신호등이 없으며 연속적인 차량진입을 가능케 하도록 설계하였다.

이로 인해 차량통행의 속도가 개선되어 교통흐름이 원활하게 하는데 도움이 되고 대기오염을 감소시켜 환경적, 경제적으로도 큰 효과가 있다. 실제로 회전교차로 설치 후 사망사고가 76% 감소하고 교통사고가 24.7% 감소했다는 통계가 있다.

이러한 회전교차로를 쉽고 안전하게 운전하고 싶다면 이 세 가지만 알면 된다. 첫 번째는 회전교차로에서는 회전하는 차량이 우선이다. 그러므로 회전교차로에 진입하려는 차량은 회전교차로 내에서 진행 중인 차량이 있는지 정지선에서 일시 정지 후 진행 차

량 여부와 보행자가 있는지 확인해야 한다.

두 번째, 방향지시등을 반드시 점등하여야 한다. 회전 차량이 없다면 왼쪽 방향지시등을 켜고 서행(시속 30km 미만)으로 반시계방향으로 진입하여야 한다.

그리고 회전교차로에서 나갈 때는 반드시 오른쪽 방향지시등을 점등하여야 한다. 이는 교차로 안으로 진입하려는 차량 운전자에게 미리 알려주는 효과가 있어 사고 예방에 도움이 된다.

마지막으로 세 번째는 양보하고 배려하는 마음을 가져야 한다. 회전교차로는 진입할 때부터 진출까지 다른 운전자를 생각하고 양보하려는 자세가 있어야 그 효과가 나타난다. 나 하나 쫓아야 라기보다 나부터 양보하고 배려할 때 시간도 절약하고 사고도 예방할 수 있다.

직선이 아닌 원형이라 처음엔 어려울 수 있지만, 그 방법만 알면 일반도로만큼 쉬운 게 회전교차로이다. 세 가지를 기억에 남기고 안전하게 운전하길 바란다.

정진하 고창경찰서 교통관리계 경감

사진으로 보는 지구촌 소식

중국 대입 수능 마치고 고사장 뛰쳐나오는 수험생들



9월(현지시간) 중국 후난성 청시의 한 중학교에서 대입 시험을 마친 수험생들이 흥분한 표정으로 고사장을 뛰쳐나오고 있다. 중국의 대학입학시험인 '가오카오'가 화요일 중국 일부 지역에서 끝났다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

