

건강 칼럼

젊어지는 이명과 난청, 스트레스부터 해소해야

현 대인의 경우 치열한 경쟁 사회를 살아야 하기 때문에 신체적·정신적으로 과도한 스트레스에 시달리게 된다. 이를 적절히 해소하는 방법을 찾으면 건강을 지킬 수 있겠지만, 대부분은 누적되는 스트레스를 방치하다가 각종 질환에 노출되고 있다.

특히 과거에는 노화로 인한 퇴행성 질환이 주범으로 꼽히던 노인성 질환들이 이제는 스트레스로 인해 젊은 층까지 공격하면서 큰 문제가 되고 있는데, 그 중에서도 눈에 띄는 질환으로는 '이명'과 '난청'이 있다.

이명은 질환이라기보다는 특별한 청각적 자극이 없는 상황에서 어떤 소리가 귀에서 들린다는 주관적인 느낌을 말한다. 함께 있는 다른 사람들은 듣지 못하는 소음을 주관적으로 호소하는데, 정신질환과 관련되어 나타나는 환청처럼 특정한 목소리나 음악이 들리는 것이 아니라 '배' 소리처럼 의미 없는 잡음이 들리게 된다.

이와 달리 난청은 잘 들리지 않는 증상으로, 청각 기능을 완전히 상실한 것은 아니지만 주변의 대화나 소리가 작게 들리거나 멀게 느껴지게 된다.

귀는 외이, 중이, 내이로 나누어지게 되는데, 이 중 한 부분이라도 문제가 생겨서 소리 전달이 제대로 이루어지지 않으면 난청으로 이어질 수 있다.

보통 난청이 있는 이들에게서 이



하 미 경

빛과소리하성현의원 대표원장

명이 동반 증상으로 많이 나타난다. 난청과 이명에 함께 시달리는 상태가 오래 지속되면 일상에 큰 불편함을 겪을 수 있는데다가 청력장애로 이어지는 등 청각에 치명적인 문제를 일으킬 수 있기 때문에 두 증상 중 하나라도 보인다면 빠르게 내원하여 정밀 검사를 받아보는 것이 좋다.

이명과 난청 모두 원인이 다양하지만, 특히 조심해야 하는 것이 바로 스트레스이다. 최근 코로나 확산으로 개인의 스트레스 지수가 높아지고 있는데, 과도한 스트레스를 부르는 상황에 지속적으로 노출되고 계속 쌓이는 피로감을 적절하게 해소하지 못한다면 우리의 몸은 항상 긴장 상태를 유지하게 된다.

이것이 귀 주변 혈액순환에도 좋지 않은 영향을 미치면서 내이의 청각세포, 청신경 등에 자극을 주어 원인 모를 이명과 난청을 불러올 수 있다.

뿐만 아니라 강력한 거리두기 시행으로 활동량까지 줄어들고 있는

상황인데, 헬스장이나 운동센터 등의 규제로 뒤의 순환이 운동 부족에 의해 면역 체계가 무너지고 혈액순환 조절 기능이 떨어지면서 귀와 눈에도 악영향을 미칠 수 있기 때문에 귀의 순환에 도움이 되는 운동을 스스로 찾아서 꾸준히 실천하도록 해야 한다.

게다가 이명, 난청 등의 난치성 질환은 단순히 신체적인 증상만 유발하는 것이 아니라 다른 질환까지 불러오는 결과를 초래할 수 있다. 상대방의 말소리가 잘 들리지 않아 대화가 어려워지면 대인관계에 문제가 생길 수 있고, 고통스런 이명음에 시달리면서 우울증, 불면증, 불안장애 등 정신질환으로 이어질 수 있다.

오랜 시간 이명, 난청을 앓다가 한 의원을 찾은 이들 중 상당수가 다양한 방법을 적용해도 만족스러운 효과를 보지 못한 상태였다. 난치성 질환을 한의학적으로 접근하면 국소 부위가 아닌 몸 전체에서 그 원인을 찾고 전반적인 개선을 위한 치료를

진행해 이명, 난청뿐 아니라 동반되는 다른 질환까지 개선하는 효과를 기대할 수 있다.

이명과 난청 모두 재발률이 높은 편에 속하기 때문에 체질에 따른 안성맞춤의 치료를 적용해야 한다. 한의학의 경우 귀를 신장과 연결되어 있는 부위로 보기 때문에 이명, 난청 등의 내이질환 치료를 위해 단국 한시가지 않고 신장 상태까지 확인한 후 장부의 기능적 불균형을 개선하는 치료법을 시행한다.

최근에는 약물요법, 약물차요법, 약침치료, 물리치료, 운동요법, 또한 경추나 턱관절 등의 불균형에 따른 혈액순환 장애를 유발하는 구조적 원인을 찾아내고, 이를 통해 불균형한 체내를 양방과 한방치료를 병행하는 통합치료를 적용하기도 한다. 이를 통해 원인이 무엇인지 파악하고 불균형한 체내를 균형 있게 바로 잡아준 후 원할하지 못한 혈액순환을 촉진시켜 내이의 기능을 회복시키는 것이다.

물론, 이명과 난청의 고통으로부터 완전히 벗어나고 싶다면 장부기능 회복과 혈액순환 조절의 적절한 치료뿐 아니라 일상생활에서 스트레스 해소를 위한 노력도 게을리 하지 말아야 한다는 것을 잊지 않아야 한다. 이에 긍정적이고 낙천적인 마음가짐과 웃음을 통한 근육과 긴장의 이완을 하고 스트레스를 풀 수 있는 자신만의 노하우를 찾는 것을 추천한다. 뿐만 아니라 영양과 기도 등을 통한 마음의 평안 조절을 권한다.

사설

어느 북한 이탈 주민 특강

평화통일지도자 전주시협의회는 최근 UPF 전북지부에서 6.25 제71주년 기념 신통일한국을 위한 특강을 실시했다.

특히 북한 이탈 주민 계은희 강사의 북한 주민의 삶과 탈북 과정 강의가 있었다.

계은희 강사는 함경북도 청진시 농촌 출신이다. 먹고 살기가 너무 어려워 중국을 거쳐 대한민국 전주시에 와서 14년째 살고 있다. 그동안 열심히 일하면서 살아오고 있다.

그는 하루속히 북한 동포들에게도 자유와 풍요로움이 같이 왔으면 좋겠다고 말한다. 북한 이탈 주민은 1998년 이후 매년 꾸준히 증가했다.

2007년 북한 이탈 주민은 모두 1만 명을 넘어섰다. 10년 뒤인 2017년 12월 말 기준으로 3만 339명에 이르렀다.

연도별 입국자 수는 2016년 1,418명, 2017년 1,127명, 2018년 1,137명, 2019년 1,047명으로 비슷한 수준을 유지하다 지난 2000년 229명으로 급감했다.

코로나 확산 여파로 탈북에

성공하더라도 3국을 통한 국내 입국이 제한되면서 국내 입국자가 급감했기 때문이다.

여성의 입국 비율은 2002년을 기점으로 남성을 추월하여 2009년도에는 약 77%를 차지하고 있다.

연령별로는 20~40대가 전체의 75%를 차지하고 있다. 중국 등 제3국에도 10만 여명의 북한 이탈 주민이 체류하고 있는 것으로 추산된다.

북한 이탈 주민들이 겪는 가장 큰 어려움은 '가족과의 이별'이다.

가족이 모두 입국한 경우는 낮지만 대체로 북한에 남아있거나, 한국으로 입국하기 전 제3국에서 대기하고 있는 경우도 많기 때문이다.

이제 통일에 대한 관심과 북한에 대한 인식이 긍정적으로 전환되어야 한다.

특히 학생들이 통일 미래의 주역으로서 성장할 수 있도록 그들의 눈높이에 맞는 다양한 통일교육을 전개해야 할 때이다.

최재형 국민의힘 입당의 의미

최재형 전 감사원장이 국민의힘에 전격 입당했다. 정권교체가 필요하고 중심에 제1야당이 있어야 한다는 이유를 내세웠다. 좋은 정치로 국민에게 보답 하겠다면서 '정권 교체'를 입당 배경으로 강조했다.

또 밖에서 비판하기 보다는 정치를 변화시키는 주체가 되겠다고 했다. 그의 빠른 결심은인지도 낮고, 조직이 열세인 대선 후 발주지로서 입당만한 카드가 없다고 판단했기 때문으로 해석된다.

머뭇거리던 윤석열 전 총장을 제치고 보수 진영의 중심에 먼저 안착하는 효과도 기대할 수 있다. 그러나 최재형 전 감사원장이 국민의힘에 입당한 건 사퇴 17일만이다.

이런 이유로 감사원장 시절 활동의 독립성과 중립성에 대한 의심을 피하기 어렵게 됐다. 실제로 지난달 마지막 출근길, 최재형 당시 감사원장은 자신이 정치적으로 의심을 받는다며 조직에 피해를 줄 수 있어 사임한다고 강조했다.

중도 사퇴의 이유였다. 하지만 자신이 받았다는 의심이 들리지 않았다는 지적을 받게 됐다. 여권을 상대로 발을 세웠던 원전 폐쇄에 대한 감사와 김오수 감사위원 추천을 거부했던 것이 모두 정치적 의도가 있어서 그랬던 것 아니냐는 논총을 피하기 어렵게 됐다.

중립성 훼손 비판에 최 전 원장은 즉답 대신 "뜻을 같이하는 사람들과 더 빨리 만나서 미래를 설계 하는 게 중요하다"고만 답했다.

한편 윤석열 전 검찰총장은 최 전 원장의 선택을 존중한다면서 독자 행보를 이어갔다. 윤 전 총장은 4년 전 대선 행보 20여일 만에 중도 포기했던 반기문 전 UN사무총장을 만났다.

그때와 지금은 사정이 다르다는 반기문 전 총장의 말을 윤 전 총장은 접했다. 당 밖의 윤석열 전 검찰총장 입장에서 자신의 몸값을 한층 더 높이거나 조직에 입당해 최 전 원장 등과 경쟁해야 하는 선택에 놓이게 됐다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

독일 홍수, 거리에 남은 피해 흔적들



독일 서부에 내린 폭우로 인한 신사태와 홍수로 18일(현지시간) 바트 뮌스터라이펠(Bad Muensterfel)의 도심에 물이 차 있다. 독일과 벨기에 등지에서 발생한 심각한 홍수로 하천과 거리가 급류에 휩싸이고 자동차와 무너진 가옥 등이 떠내려가면서 지금까지 최소 156명이 숨지고 다수의 실종자가 발생했다.

압수 마약 불 태우는 캄보디아 당국



19일 캄보디아 수도 프놈펜에서 국제 마약 남용 및 인신매매 근절의 날을 맞아 관계자들이 마약류를 불에 태우고 있다. 캄보디아 당국은 최근 몇 달간 압수한 7톤 이상의 마약을 이날 소각했다.

Large graphic with a sailboat on waves and a sun. Text: 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 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일