

건강 칼럼

과도한 진통제 복용은 만성 두통 불러올 수 있어

사람은 살면서 다양한 질환에 노출될 수 있다. 그 중에서도 나이와 성별을 불문하고 나타나는 증상들이 있는데 그 대표적인 증상이 바로 두통이다.

스트레스를 받거나 몸에 컨디션이 좋지 않으면 일시적으로 발생하기도 하지만 어떤 경우에 따라서는 뇌질환에 신호로 여겨지는 중요한 증상이기도 하다. 그렇기 때문에 두통의 양상과 발생 횟수, 지속 시간 등에 따라 정밀한 검사가 필요할 수 있다.

두통에도 다양한 종류가 있는데 흔히 머리 한쪽에서만 통증이 발생한다고 이름 붙여진 편두통이 일반적이며 많이 알려진 두통이다. 대체로 한 쪽 머리만 아파온다는 것이 편두통에 대한 오해인데, 머리 전체 부분에서 아픈 통증을 호소하는 경우도 있다. 발작적이고 반복적으로 나타나는 두통과 함께 혈관이 뛰는 듯한 박동성 통증 또는 쥐어짜는 듯한 두통



신 중 화  
광명21세기병원 원장

을 호소하는 것이 특징이다. 처음에는 약한 강도로 시작하여 30분~2시간에 걸쳐 점점 심해지며, 울렁거림, 구토감을 동반하기도 한다.

편두통은 크게 조짐 편두통과 무조짐 편두통으로 나뉘는데 대부분의 편두통은 무조짐 편두통에 해당한다. 조짐 편두통에서 나타나는 신경학적 증상으로는 시야에 불빛이나 점이 깜박거리거나 지그재그 선이 나타나는 등 시각 전조 증상이 흔하며, 이 밖에 손이 저리거나 무딘 느낌이 들거나 언어장애 등이 나타나기도 한다. 이런 조짐 편두통은 뇌혈관 질환을 의심해 볼 수 있으므로 반드시 정확한 검사를 통해 원인을 파악해야 한다.

두통의 발병원인은 다양하지만, 뇌질환이 원인이 아니라면 대다수가 일상생활과 사회활동에서의 영향으로 신체 균형이 무너져 생기는 경우가 많다. 그 중에서도 스트레스와 수면 부족, 부족한 영양 섭취 등과 깊은 연관이 있다. 또한 밝은 빛이나 향수, 담배 냄새로 시각 혹은 후각에 갑작스럽

게 자극을 받거나 거부적으로 인해 두통이 발생하는 경우도 있으며, 여성의 경우 임신 초기나 월경 전후의 호르몬 수치 변화가 원인이 되기도 한다.

두통이 나타났을 때 진통제를 복용하면 증상을 잠시 완화시킬 수는 있지만 오히려 과도한 복용은 만성 두통의 원인이 될 수 있다.

만성 두통이란 한 달에 15일 이상 발생하는 두통으로 이런 상태가 3개월 이상 지속되는 경우를 말한다. 평소엔 두통이 자주 발생하고 지속적으로 나타나다면 정밀한 검사를 통해 원인을 파악하는 것이 치료에 도움이 된다.

두통을 완화시키는 방법으로 약물 치료 외 보폭스 주사치료가 있다. 이를 아가, 두피, 뒷목, 어깨 등에 적용하면 뇌로 연결된 혈관 주위 근육을 마비시켜 통증과 관련된 신경 전달 물질의 분비를 억제해 두통을 줄여주는 효과를 얻을 수 있다.

사설

노인회 봉사단에 감사패 수여

최근 전주시 평화동 학산종합사회복지관이 대한노인회 전북연합회 노인자원봉사지원센터에 감사패를 수여했다. 노인자원봉사지원센터는 그 동안 '돌봄가족지원사업'을 통해 지속적인 지원 봉사 연계 등에 적극 협력했다.

이에 대한 감사의 마음을 표현하면서 복지관에서 감사패와 감사장을 전한 것이다.

김두봉 연합회장은 "웃음미술드림봉사단의 노고에 감사하고 앞으로도 존경받는 노인으로서 봉사 활동에 최선을 다해주시길"을 당부했다.

'돌봄가족지원사업'은 전북사회복지공동모금회로부터 후원을 받아 노인을 돌보는 가족들의 돌봄 부담을 완화해 주고자 시행하는 사업이다.

대한노인회 전북연합회 노인자원봉사센터는 2021년부터 협약을 맺고 웃음미술드림봉사단을 연계했다. 돌봄이 필요한 이들에게 말안전을 매일 전달하는 돌봄 가족지원단에 소속되어 사업을 함께 했다.

현재 평화동 지역 10세대의 노인 돌봄 가족에게 매일 반찬 도시락을 꾸준히 전달하고 있다. 앞으로도 인연을 맺은 가족들에게 사랑과 관심으로 따뜻한 안부 확인을 지속할 것을 약속했다.

봉사 활동을 주도하는 사람들은 웃음미술드림봉사단 회장과 회원들이다. 이수남 회장은 "봉사란 이웃 주민들에게 관심을 갖고 함께 하는 것"이라고 말했다.

그는 지난 4월 '2022 대한민국을 빛낸 지랑스러운 한국인 사회봉사 부문 대상'을 수상했다. 그는 요양원, 경로당 등 노인복지 시설에서 노인들에게 웃음치료와 미술, 공연, 생일 축하 등의 봉사를 하고 있다.

장은경 노인자원봉사지원센터장은 "봉사를 하면서 살아가는 어르신들의 모습에 박수를 보낸다."며 "이웃들에게 웃음을 드리는 삶이 좋다."라고 말했다. 더불어 사는 지역공동체가 되도록 변함없이 서로 협력하기 바란다.

선관위 허위사실 공표에 경고

전라북도선거관리위원회가 천호성 전북교육감 후보의 허위사실 공표와 관련해 경고 처분을 내려 귀추가 주목된다.

전북선관위는 최근 천 후보의 '지방교육자치에 관한 법률 위반 행위'에 대한 경고 공문을 전달했다.

공직선거법 250조 1항은 '당선되거나 되게 할 목적으로 연설·방송·신문·통신·잡지·벽보·산전문서 등의 방법으로 후보자에게 유리하도록 후보자, 후보자의 배우자 또는 직계존비속이나 형제자매의 출생지·가족관계·신분·직업·경력 등·재산·행위·소속단체 등에 관해 허위의 사실을 공표하거나 공표하게 한 자 등은 5년 이하의 징역 또는 3,000만 원 이하의 벌금에 처한다.'고 경고하고 있다.

선거관리위원회는 천 후보가 2022년 6월 1일 실시하는 전라북도 교육감 선거에 있어 '세계수업연구학회(WALS) 이사 임에도 예비후보자 홍보물, 명함,

각종 SNS 등에 '세계수업연구학회(WALS) 한국대표이사'로 경력을 기재해 허위사실을 공표한 사실이 있다고 했다.

따라서 이와 같은 행위는 '공직선거법 제250조 1항에 위반'되므로 엄중히 경고한다고 밝혔다. 앞으로 위반 행위가 재발할 경우에는 이번 사례를 포함해 법에 따라 고발 등 필요한 조치를 취할 것임을 알려드리니 각별히 유념하시기를 바란다'고 했다.

이에 앞서 중앙선거관리위원회는 '천 후보의 세계수업연구학회(WALS) 한국대표이사' 경력을 중요 부분이 객관적 사실에 부합하지 않아 허위사실에 해당한다'는 결정을 내렸다.

한편 천호성 후보는 "이는 허위사실이 아니라 단지 직함 표현 방식에서의 차이일 뿐이다"며 재심 청구 입장을 밝힌 바 있다. 허위사실 여부에 대해 다시 한 번 명명백백한 답이 나오기 바란다. 법의 공정하고 올바른 판단을 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

멕시코 식품점에서 분유 시는 미국인



24일(현지시간) 멕시코 티후아나에 한 식품점에서 미 캘리포니아주에 거주하는 한 여성이 아기 분유를 사고 있다. 미국에서 분유 부족 사태가 이어지면서 일부 부모들은 아직 매장에 재고가 남아 있는 멕시코까지 가서 분유를 사고 있다.

텍사스 초교서 충격, 오열하는 여성



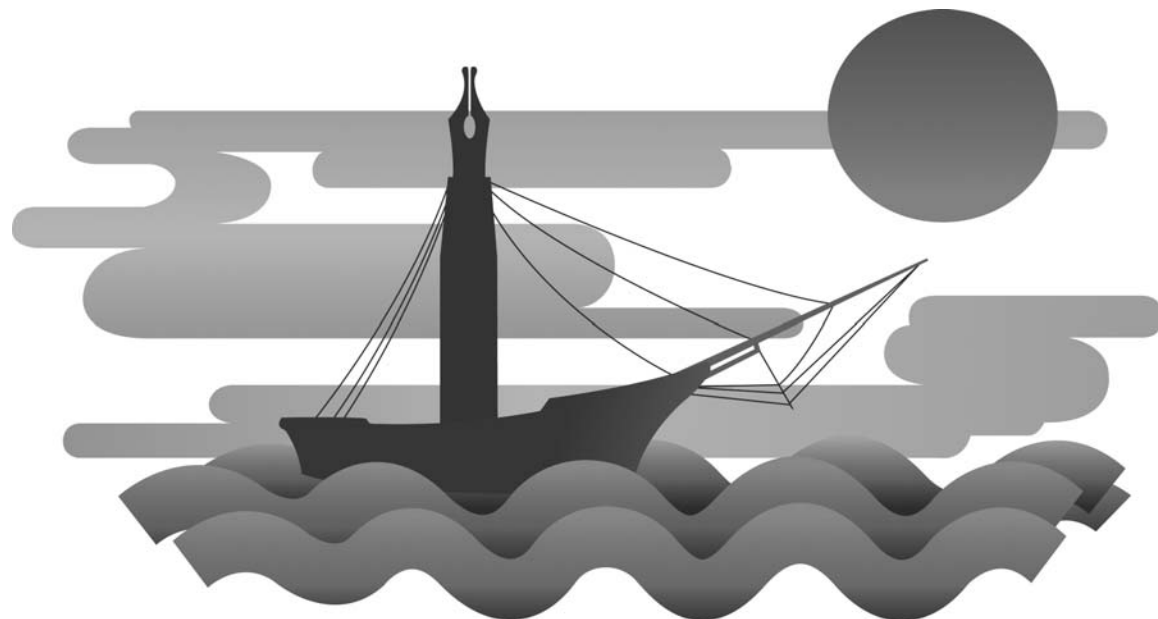
24일(현지시간) 미 텍사스주 윌벡디의 록 초등학교에서 충격이 발생한 후 한 여성이 가족 재회 장소인 시민회관에서 나오며 오열하고 있다. 경찰은 이 학교에서 총기 난사가 발생해 어린이 14명과 교사 1명이 숨지고 18세의 총격범은 사살됐다고 밝혔다.

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.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일