

건강 칼럼

갑작스런 어지럼증

일 상생활을 하다 보면 가끔 어지럼증을 느낄 수 있는데, 가볍게 짧게 나타났다가 금방 사라지기도 하지만 심할 경우 정신을 잃는 등으로 인해 심한 상처를 입거나 다치는 경우도 발생할 수 있다. 이는 몸에서 보내는 건강 이상신호인 만큼 제대로 된 검사와 치료를 받는 것이 중요하다. 어지럼증이 발생하는 경우에는 전정계 기능장애 여부를 규명하는 것이 중요하며, 회전성 어지럼증이라고 생각되면 말초 전정계의 이상인지 중추 전정계의 이상인지 먼저 구별해야 한다.

어지럼증은 약물 치료만으로는 좋아지지 않기 때문에 동반해 발생하는 두통, 균형 장애, 시력 저하, 기력 저하 등을 치료해야 효과를 볼 수 있다.

▲어지럼증 발생 주요 원인

어지럼증의 원인은 귀 신경이나 평형기능 문제로 생기는 말초성 현훈이 있고 뇌혈관이나 신경 쪽에서 발생하는 중추성 현훈이 있다. 말초성 현훈 같은 경우는 면역 기능 감소와 바이러스에 의해 발생하는 전정신경염이나 세반고리관에서 발생하는 이석증, 그리고 청력 감소나 이명이 동반되는 메니에르 병으로 크게 나눌 수 있다.



김재수

굿모닝병원 신경과 전문의

중추성 현훈 같은 경우에는 뇌혈관성 질환이나 신경계통의 문제가 발생한 것이기 때문에 전의와의 진료가 절대적으로 필요한 질환이라고 볼 수 있다.

▲말초전정계, 중추전정계의 이상일 경우

말초성 현훈 같은 경우에는 귀 평형 기능에 문제가 생기는 질환으로써 우리가 뱃멀미를 하거나 차멀미를 할 때 구토 증상이 동반되기 때문에 상당히 괴로움을 느낄 수 있다. 그런데 그 어지럼증 자체는 괴롭지만 질병 자체는 중한 질병이라고 보기 어렵다. 시간이 지나면 자연적으로 좋아지는 병일 수 있기 때문이다. 그러나 중추성 현훈 같은 경우에는 뇌혈관 질환, 뇌졸중으로 인해 발생하는 질환이기 때문에 시간

을 놓치게 되면 생명이 지장을 줄 수 있다. 때문에 증상이 발생했을 때에는 바로 병원을 찾아 진료를 받는 것이 중요하다.

▲어지럼증의 치료 방법

말초성 현훈 같은 경우에는 전정신경염이나 이석증, 메니에르병 같은 경우, 적당한 약물치료와 대증적인 치료로 좋아질 수 있고 이석증 같은 경우에는 도수 정복술을 통해서 완치할 수 있는 질환이라고 할 수 있다. 중추성 어지럼증의 경우에는 뇌혈관, 뇌신경 쪽에 문제가 생기는 질환으로써 뇌출혈인 뇌경색, 아주 드물게 뇌종양으로 인해 어지럼증이 발생할 수 있다. 이런 경우에는 CT, MRI 촬영을 통해 약물치료 내지는 아주 드물게는

수술적인 치료가 필요한 경우도 있다.

▲어지럼증과 두통 예방법

어지럼증과 두통의 예방법은 크게 다르지 않다. 1차성 두통과 말초성 현훈 같은 경우에는 어떤 신체적인 변화에 의해서 면역 기능이 떨어지거나 또는 스트레스로 인해서 더 증상이 심해질 수 있는데 적당한 운동과 규칙적인 생활습관이 중요하고 음주나 흡연을 삼가는 것이 좋다. 2차성 두통과 중추성 현훈 같은 경우에는 혈압이나 당뇨 같은 만성 질환이 있는 환자들에 있어서는 혈압 당뇨 관리가 중요하고 뇌졸중의 병력이 있거나 가족력이 있는 환자들에 있어서는 정기적인 검진을 통해 검사와 치료를 하는 것이 필요하다. 많은 현대인들이 느끼고 있는 어지럼증과 두통, 자칫하다가는 진통제 때문에 질환을 더 진행시킬 수도 있다. 어지럼증이나 두통을 쉬이 넘기지 말고 전문의의 전문 진료를 받아 원인을 찾고 치료를 하는 것이 중요하며 생활습관의 잘못으로 유발되기도 하기 때문에 생활습관 교정을 통해 건강한 일상생활을 이어가도록 하는 것이 중요하다.

독자제언

안전운행으로 대형사고 예방하자

지역별로 꽃 축제가 한창인 요즘, 관광지마다 대형버스를 동원한 행사객들이 많아지며 교통사고 위험도 커지고 있다. 경찰청에 따르면 행락철인 4~5월 중 대형버스 사고 발생 수가 급증한다고 한다. 대형사고 원인 중 가장 큰 것은 졸음운전이다. 날씨가 풀리며 몸이 나른해져 장거리 운전 시 쉽게 피곤할 수 있는데 관광철 빼듯한 일정으로 무리한 운행을 하는 버스 운전자들이 아슬아슬하게 졸음 운행 또는 무박운행을 하는 경우가 허다하여 그 위험성이 커지고 있다. 또한 일정에 맞추려 난폭·과속운전을 하는 경우도 많아 사고 발생 확률이 커질 수밖에 없다.

사고의 대부분은 운전자들의 안전운전 불이행, 신호위반 등 운전부주의로 발생하기 때문에 운전자 스스로의 안전의무 의식이 선행돼야 한다. 대형버스 운전자들은 커브길에서 감속운전을 하고 내리막길에선 엔진브레이크 사용을 습관화함으로써 돌발 상황에 대비할 수 있는 방어운전을 해야 한다. 음주운전, 과속·신호위반 등에 주의해 교통법규를 준수해 운행해야 함은 필수이고 출발 전에는 타이어와 브레이크 상태 등 기본적인 차량점검도 꼼꼼히 해야 한다. 봄나들이 안전운전으로 화사한 봄꽃과 함께 일상 속 여유를 찾을 수 있길 바란다.

백요셉 고창경찰서 흥덕파출소 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

소방시설 주변 불법주정차 과태료 인상

운전을 하다 보면 불법 주정차 된 차량을 쉽게 볼 수 있다. 시민들은 '생활불편신고', '안전신문고' 앱(App)을 활용해 불법으로 주정차 해 놓은 차량을 신고할 수 있다. 지난 2017년 12월 제천 화재 당시 불법 주정차 차량으로 소방차 출동이 늦어지면서 화재 진압이 늦어져 소중한 생명을 잃었던 가슴 아픈 사건을 기억할 것이다. 2019년 4월 30일, 소방시설 주변 5m 이내 불법 주정차를 막기 위한 도로교통법 개정안이 시행됐다. 개정된 도로교통법과 시행령에 의하면 '주차금지' 구역이었던 소방시설 주변을 '주정차금지 구역'으로 변경했고 시행 규칙에 따라 소방시설 주변 도로 경계석과 차선은 붉은색으로 표시된다. 해당 장소에 불법 주정차를 한 경우 과태료와 범칙금은 승용차 기준 4만 원에서 8만원으로 2배 정도 인상된다.

다만 적색표시 설치와 홍보 기간을 고려해 과태료, 범칙금 인상은 3개월간 유예기간을 거쳐 7월31일부터 시행된다. 교차로 모퉁이 5m 이내, 버스 정류소 10m 이내, 횡단보도에 불법 주정차를 하면 과태료와 범칙금은 각각 4만원이다. 불법 주정차 된 차량 중에 때로는 '어떻게 이렇게 주정차를 해 놓을 수가 있을까'라고 생각이 드는 경우도 있다. 불법으로 주정차 된 차량들은 다른 차량과 보행자를 발견할 수 없도록 시각지대를 만들고 그로 인해 교통사고가 발생할 수 있는 원인을 제공한다. 또한 화재나 범죄가 발생했을 시 긴급차량의 신속한 도착을 방해할 수 있으므로 주정차 금지구역에서 차를 세워두는 일은 없어야 한다. 이진재 완산경찰서 교통안전계 경사

사설

전북도와 6개 단체 인구 늘리기 총력

전북도와 도내 6개 경제 단체가 인구 늘리기에 뜻을 같이 하고 있다는 소식이어서 그 효과가 어떨지 주목된다.도청 접견실에서 도지사는 전주 익산 군산 등 6개 경제 단체장들과 사진도 함께 찍었다. 그것은 일단 인구 늘리기에 총력을 다하고 있는 모양새이기 때문이다. 그러나 전북도는 생각하고 생각해야 할 것이 많다. 지난해 1만 명 이상이 줄었는데 보통 일이 아니다. 재작년에도 전국의 광역도 중에서 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸다. 전북도는 인구 늘리기 작업을 벌임에 있어 그 어떤 모션을 취하는 것보다 실제 대책을 세우지 않으면 안 된다.인구 유출 현상이 계속되고 있는데 속수무책으로 있어서 곤란하다. 해마다 전년도에 비해서 인구가 감소하고 있는 것이다. 지금 전주시가 특례시 지정을 위해 모든 시민에게 호소해 서명 운동을 벌이고 있는 것도 따지고 보면 시의 인구가 부족한 탓이다. 100만 명을 넘거나 그에 턱 떨어다 하고 있다면 안타깝게 서명 운동을 벌일 이유가 없다. 전북의 인구가 매년 감소하고 있는 이유는 뚜렷하다. 젊은이들이

이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다. 그것도 한두 해 전부터 그런 게 아니고 수십 년 전부터 그러고 있다. 전북도는 인구 감소 현상을 막기 위해 이마를 짚어야 한다. 오래 전부터 지적된 그대로 우리 지역이 늘어나고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다. 이제 전북은 고령자들의 고장이 돼버렸다. 생산 능력이 떨어지는 늙은이만 늘고 있으니 지역의 현실이 너무 답답하다. 전북도는 청년 일자리 창출을 위해서 보다 분발해야 한다. 고용 안정을 위해서도 그래야 한다. 지금 중요한 것은 비전 제시가 아니다. 당면한 문제를 어떻게 해결해 나가느냐가 훨씬 더 절실하다. 전북도는 먼 미래의 이상보다 오늘의 현실에 주목해 인구 감소 해결책을 내놓아야 한다. 그렇지 않으면 현재의 180만 명대가 무너지는 것도 시간 문제이다.전북도가 인구 감소 현상을 막기 위해서는 청년 고용의 현실을 똑바로 보아야 한다.정말이지 이 현실스러운 악순환의 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속될 터이다.

지역 발전 현안에 힘을 집중해야

문제인 정부가 출범한 지 이제 2주년이다.전북도는 지역 발전을 약속한 사업들에 주목해야겠다. 구체적인 진전이 있어야한다는 지적이다. 지역 발전을 약속한 현안들이 오래도록 소외된 채로 있는데 답답하다. 속도감 있는 작업이 없이 세월만 흘러 보내서는 안 된다. 역대 정부를 통해서 한 두번 건의 해보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이었는가. 그래서 강조해 주문했던 것을 여기 또 반복한다. 지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘을 낼 때이다. 무슨 현안이고 구체적인 움직임이 있어야 한다. 지역 발전 의지를 행동으로 보여야 한다는 이야기이다. 발전을 견인시켜주리라던 새만금 사업만 해도 그렇다. 전북도가 새만금 사업을 위해 속도를 내겠다고 말은 하고 있지만 미답지 않다. 현 정부도 후속책을 내놓으며 재검증을 보일 거라고 말은 했지만 아직은 미답지 않다. 그게 다 민심도용 덕담 정도로 밖에 달리 들리지 않는 것이다. 이처럼 시큰둥한 반응을 보이는 까닭이 있다. 재3금융중심지 지정 등 해결해야 할 숙제가 남아

있기 때문이다. @그렇다. 전북도는 그 누구보다도 먼저 지역발전 현안 사업에 힘을 쏟아야 한다. 전북도는 지역 발전을 위해서 역량을 온전히 발휘를 해야 한다. 전북도는 정말이지 평가가 보여주어야 한다. 예전처럼 행보가 수동적이거나 미지근해서는 곤란하다. 도민들이 기대하는 것은 큰 데 매년 그에 못 미치고 있으니 유감이다. 최근에 새만금을 새정부의 일자리 창출기지로 활용하지는 말들이 나오고 있는데 전북도는 그에 대해 능동적인 행보를 보여서 두 마리 토끼를 잡아야 한다. 그것은 바로 전북형 일자리 창출과 새만금사업의 속도감 있는 추진이다. 전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처지고 있음에 대해 고민해야 한다. 현안사업 소외 문제를 언급할 때마다 했던 말을 또 하거나 전북도의 책임은 막중한데 전북도는 지역발전 사업들을 반드시 추진시켜야 한다. 그러려면 전북도는 끈덕지게 정부 부처를 설득해 나가야 한다. 도민들은 전북도가 역량을 온전히 발휘해주시기를 고대하고 있다. 전북도는 도민의 기대에 부응해 힘을 더욱 집중시켜야겠다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

