

건강 칼럼

추운 겨울, 눈 안 감기고 입 돌아가는 구안와사 예방법?

갑자기 날씨가 추워지면서 늘어난 환자가 있다. 안면신경이 마비되고 입이 돌아가고 눈이 안 감기는 구안와사 환자다. 요즘 스트레스가 많고 긴장을 하는 가운데 찬 바람을 갑자기 쐬면서 나타난 것 같다. 찬 바람이 피부에 직접 닿아서 안면신경이 마비되는 증세이다. 갑작스런 구안와사 증세는 외도를 중지하는 현대인에게 혹시 이대로 입이 돌아가서 비대칭의 얼굴이 되는 것이 아닌가 하는 불안을 야기시킨다.



김수범 우리한의원장

구안와사, 안면마비가 오는 원인은 무엇인가? 첫째는 외부의 찬바람이 원인이 되어 나타나는 것이다. 옛날에는 찬 다디마를 베고 자거나 추운 겨울에 문 옆에 자다가 문틈으로 찬바람이 들어와 구안와사가 나타난다. 요즘은 자동차의 창문을 열고 타거나 오토바이를 많이 타다 보면 얼굴의 한 쪽만 바람을 쐬어 나타난다. 한여름에도 에어컨 바람을 집중적으로 쐬다 보면 구안와사 증세가 온다.

둘째는 신경을 많이 써서 나타나는 것이다. 옛날이나 지금이나 신경을 많이 쓰거나 스트레스를 많이 받거나 긴장, 분노가 생기면 나타난다. 문명이 발달하면서 세상이 빠르게 변하기 때문에 급변하는 세상에 적응을 하다보면 스트레스를 많이 받는다. 또 남들과의 경쟁에서 살아남기 위하여 노력을 하다 보면 발생한다. 현대인들의 구안와사가 많은 원인은 스트레스와 과로로 인한 것이다.

셋째는 성인병이나 중풍의 증세로 오는 것이다. 평소 고혈압, 당뇨, 동맥경화, 비만증, 심장질환 등을 갖고 있는 상태에서 과로하거나, 스트레스를 받거나, 긴장을 하거나, 분노가 쌓이거나 열을 받으면 나타난다. 특히 성인병이 심할수록 발생하기 쉬우며 심한 경우에는 팔, 다리의 마비까지 올 수 있

다. 주로 뇌의 혈관이 막히거나 뇌혈관이 터지는 중풍 증세이며 심한 경우는 생명도 위협한다. 그 외에도 드물게는 뇌의 종양이나 기형 등에 의한 경우도 있다. 구안와사는 어떤 증세인가? 구안와사증세는 얼굴의 반쪽에 마비가 되는 증세로 한쪽의 눈이 안 감기고 이마의 주름이 안 잡히며, 입이 한 쪽으로 돌아가고, 한쪽 입에서 침이 흐르고, 음식이 이빨 안쪽에 끼는 증세가 특징이다.

구안와사의 치료법은 무엇인가? 구안와사의 잠반적인 치료는 첫째 마음을 안정하여 긴장을 풀어서 뇌에 스트레스를 주지 않는 것이 중요하다. 다음은 찬 바람이 얼굴에 바로 쐬지 않게 하여야 한다. 충분한 수면과 휴식을 하여야 한다. 음식은 자연식위주의 맑은 음식을 체질에 따라 먹는 것이 좋다. 체질을 진단한 후에 체질에 따라서 예방하고 치료를 한다면 효과적이다.

사상체질에 따른 치료법은 무엇인가? 소음인은 무엇이든 완벽하게 책임감이 강하며 남에게 시키는 것 보다 자신이 직접 확인을 하여야 마음이 놓이는 스타일이다. 남들은 어느 정도 완성이 되면 다 된 것으로 생각을 하지만 자신이 생각한 대로 정확하게 해야 마음이 놓인다.

남들보다 생각할 것도 많고 지난 일에 대하여도 오래 기억을 하므로 뇌의

부담이 많다. 자연히 스트레스와 긴장이 많이 생겨 구안와사의 증세가 오기 쉽다. 남들보다 체력이 떨어지므로 조금만 무리하여도 쉽게 지쳐서 정신적 육체적으로 병이 생긴다.

따라서 모든 일을 완벽하게 하려는 것보다 여유를 가지고 대처하는 것이 좋다. 사소한 일에 너무 집착하지 말고 너그럽게 생각을 하여야 한다. 지나간 일에 대하여도 오랫동안 기억하고 집착을 하는 것을 피해야 한다. 체력이 약하므로 남들과 똑같이 하려고 하지 말고 자신의 체력에 맞게 체력관리를 하고 충분한 휴식을 취하는 것이 중요하다.

추위에 약하므로 찬바람을 쐬는 것을 피하고 항상 체온을 따뜻하게 유지하여야 한다. 기의 순환이 잘 되고 몸을 따뜻하게 하여 주는 생강차, 대추차 등이 좋다.

소양인은 화와 열이 많아서 자신의 감정을 숨기지 않고 바로 표현하며 감정의 변화가 심하다. 마음에 맞지 않으면 화를 냈다가 곧바로 후회를 하는 경우가 많다. 한 두 번의 화를 낼 때는 문제가 없으나 자주 화를 내는 경우에는 가슴과 머리에 열이 올라가 있는 상태가 되면 쉽게 구안와사증이 올 수 있다.

따라서 마음을 항상 안정하여 가슴과 머리를 맑고 시원하게 하는 것이 필요하다. 단전호흡이나 명상을 통하여 열

을 내리고 음기가 단전에 쌓이게 하는 것이 필요하다. 자신의 감정을 순간에 직선적으로 올라가지 않게 마음의 안정을 하는 것이 좋다. 머리를 맑게 하고 순환이 잘 되게 하기 위하여서는 박하차가 좋으며, 음기를 보하기 위하여서는 구기자차가 좋다.

태양인은 무엇이든 잘 먹고 운동이 부족하여 너무 많이 먹기 때문에 기혈의 순환기능이 안 되고 몸의 열량이 높아지며 몸에 열이 많이 생기게 된다. 자신의 능력에 맞게 최선을 다하며 욕심을 적게 내는 것이 좋다. 과민한 신경을 쓰거나 스트레스를 많이 받거나 과음, 과식을 피하여 열이 머리로 안 올라가게 하는 것이 좋다. 평소 고혈압, 당뇨, 동맥경화, 비만 등의 성인병이 안 생기게 하는 것이 구안와사를 예방하는 방법이다.

따라서 기름진 음식과 칼로리 음식, 단 음식, 과식 등을 피해야 한다. 육식을 적게 하고 평소 운동과 목욕을 자주 하여 기혈의 순환이 잘되게 하고 몸에 열이 안 생기게 하여야 한다. 기혈의 순환을 도와주고 피를 맑게 하고 성인병을 예방하기 위해서는 참차나 대나무잎차를 마시면 좋다.

태양인은 선동적이고 자들적이고 일을 서둘러서 처리하는 관개로 마음이 많이 앞선다. 자신이 원하는 일이 자신과 다르게 진행이 되거나 자신의 마음에 들지 않으면 스스로 감당하기가 힘들어 한다. 이러한 증세가 오래도록 지속이 되는 경우에 가슴과 머리, 목덜미 등에 기의 순환이 안 되어 구안와사 증세가 오기 쉽다.

따라서 모든 일을 서두르거나 조금하게 진행하지 말고 충분한 생각을 한 후에 행동으로 옮기는 것이 좋다. 기가 위로 올라가므로 기를 하초로 내려주어 마음을 안정하는 것이 좋다.

기를 내려주고 마음을 안정시켜주기 위해서는 술알차를 마시면 좋다.

사설

김관영 도지사의 새해 도정

올해 지방선거에서 재선 의원 출신인 김관영 후보가 당선돼, 전라북도도는 16년 만에 정치인 출신 도백을 맞게 됐다. 82%가 넘는 압도적인 지지로 역대 최연소 전라북도 수장이 된 김관영 도지사는 경제 회복과 협치를 강조했다.

김 지사는 당선 직후부터 과거 행보를 선보였다. 민주당 당선인으로는 사상 처음으로 국민의힘 전북도당을 방문했다.

그리고 국민의힘 인사를 정책보좌관으로 임용해 여당과의 소통을 강화했다.

전북 특별자치도 법안을 정문천과 한병도 두 여야 도당위원장에게 각각 발의해 속도를 내고 있는 것도 김관영 지사 협치의 성과로 꼽히고 있다. 국가예산 정책협의회에는 전례없이 교육감까지 초청하기도 했다.

민주당은 물론 국민의힘 의원들도 생수를 들이 협치 행보를 반기고 있다. 1조 원 규모의 새만금 하이퍼튜브 종합시험선

터와 두산 김제공장 유치 성공은 입기 첫해 큰 성취였다.

하지만 인사 문제만큼은 취임 이후 내내 가시밭길을 걸었다. 새로 기용한 정무직과 별정직을 두고 출신 지역과 전문성 논란이 이어졌다. 전북지역에 대한 이해 부족 등으로 결국 도정에 큰 부담을 주게 될 것이라는 우려 섞인 시각도 적지 않은 상황이다.

공공기관장 인사도 잡음이 무성했다. 전북개발공사 사장 후보는 도의회로부터 사실상 부적합 판단을 받았다. 결국 개발공사 사장은 개인적인 의혹으로 취임 3주 만에 자진 사퇴하면서 도지사의 리더십에 큰 생체기를 남겼다.

김관영 지사는 사전에 충분히 소통하지 못하고 갈등을 빚은 것에 대해서 깊은 유감을 표한다고 했다. 취임 후 여섯 달 동안 부침을 겪은 김관영 도지사, 새해에는 어떤 모습을 보여줄 지 주목된다. 협치를 통해 전북에 희망을 주기 바란다.

이재명 대표 관련 여야 공방

민주당 이재명 대표가 '상남 FC 후원금 의혹'과 관련해 검찰 소환장을 받은 가운데 여야 공방이 갈수록 가열하고 있다. 이 대표와 윤석열 일가에 대한 수사 형평성은 물론, 이 대표를 수사하는 검사들의 실명이 공개될 걸 두고도 여야는 사사건건 충돌했다.

국민의힘은 이재명 대표의 28일 검찰 출석을 거듭 압박했다. 검찰 수사를 '야당 탄압'이라 규정할 야당에 대해서도 "일찍 수사하면 될 일을 미루고 미루다 보면 팔 다리까지 절단해야 할지도 모른다."며 이 대표를 감싸지 말라고도 했다.

국민의힘은 "이재명 대표의 '야당 탄압' 프레임에 제야당이 들러리 서야 하는가. 왜 민주당이 이재명과 함께 자폭하려 하는 것이냐"라고 했다. 민주당이 이 대표 수사 검사 16명의 실명과 사진을 공개한 걸 두고도 공세를 이어갔다. 국민의힘은 검사 이름을 잘못

특정하게 확인했다며 '영광한 좌표 찍기'라 비판했고, 법무부 장관도 법치주의 훼손이라고 가세했다.

반면 민주당은 검찰이 이미 종결된 사건을 다시 살려 소환 통보를 했다고 반박했다. 그러면서 김건희 여사의 주가 조작 의혹 등 윤석열 대통령 일가의 치외법권이라며, 검찰의 '살아있는 권력 파주기'가 계속된다며 특검으로 진실을 밝혀달라고 강조했다.

더불어민주당은 "김건희 여사 모녀를 성역화하고 있습니다. 윤석열 대통령의 법과 원칙은 고장 난 저울이며, 윤석열 검찰의 공정은 고무줄 잣대입니다."라고 비난하기도 했다.

한편 이재명 대표는 28일은 본회의 등이 예정돼 있어 검찰에 출석하기 어려울 것 같다고 밝힌 뒤, 가능한 날짜와 조사 방식을 검찰과 협의해 결정하겠다고 밝혔다. 과연 공정한 수사가 이뤄지고 있는지 전 국민들이 지켜보고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

겨울철 정전, 대형산불의 원인 비산물 관리 철저 필요

매년 겨울철이 되면 수거되지 않은 농사용 폐자재(과수용 반사필름, 페비닐 등)가 강풍에 날려 전력선에 접촉되면서 정전이 발생하는 경우가 빈번하다. 21년 12월 포항에서는 비산물이 전력선에 접촉하여 1시간동안 700호가 정전을 경험했고, 22년 2월 영천에서도 400호 가량의 고객이 1시간 10분 동안 정전을 겪었다. 지난 3년간 전국적으로 동계 비산물 때문에 136건의 크고 작은 정전이 발생했다.

특히, 2022년 2월 영덕 대형산불의 원인으로 강풍에 날아간 과수용 반사필름이 전력선에 접촉 후 불꽃을 일으켜 발생한 것으로 추정되고 있는 만큼 적기에 수거되지 않은 농사용 폐자재가 대형산불로 이어질수 있다는 점에 주의를 기울여야 한다.

이를 방지하기 위하여 한전에서는 지자체 및 농가가 있는 읍, 면 단위 주민들에게 농사용 폐자재의 적절한 관리를 요청하는 공문 및 홍보전단을



배병철 한국전력공사 전북본부 배전운영부 차장

발송하고 있고, 정전 발생 실적이 있

는 전력선로는 순시를 더욱 강화하여 이물질 전력선에 접촉되지 않도록 사전에 조치를 취하고 있다.

지자체 홍보 및 예방활동을 시행 중이지만 외부에 노출되어 있는 전력설비의 특성상 동계 정전피해를 예방하기 위해서는 겨울철 주민들의 비산물 관리에 대한 관심과 적극적인 협조가 매우 중요하다.

과수용 반사필름, 페비닐 등은 사용 후 즉시 수거가 필요하고 전력선에 걸린 비산물을 발견하게 되면 즉시 한전(☎120)으로 연락하여 정전 예방에 최선을 다하는 노력이 필요하겠다.

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.

