

건강 칼럼

공황장애로 답답한 가슴늑골 살펴야

서울 강남 증권사에 다니는 박 모씨(40대)는 최근 작은 스트레스에도 가슴이 답답하고 숨이 차는 증상 때문에 괴로워 회사 근처 정신과를 찾았다. 공황장애로 상담과 약물 치료를 받고 발작은 줄어들긴 했지만, 그래도 계속 가슴이 답답하고 숨 쉬는 게 편하지는 않다.

을 살펴 보니 가슴이 답답한 다른 이유를 찾을 수 있었다.

▲ 공황장애환자의 답답한 가슴, 늑골 살펴야

평소 구부정한 자세로 지주 앉아 있거나 컴퓨터나 고객 상대를 위해 뒤틀린 자세로 앉아 있다 보면 자신도 모르게 척추와 늑골이 뒤틀리게 된다. 여기에 스트레스로 어깨 등 가슴 근육들이 경직되면, 늑골이 비틀리고, 늑골과 함께 늑골에 달라 붙는 근육들에도 통증이 나타나게 된다.

또 평소 가슴과 배로 부드럽게 호흡해야 하는데, 가슴으로만 숨을 쉬는 흉식호흡을 하는 경우에도 늑골과 늑골 주변 근육에 무리가 갈 수 있다. 과도한 부하에 시달리다 보니 통증이 나타나게 되고, 정상적이어서 할 호흡의 움직임에도 불쾌감 내지는 통증이 나타나게 될 수 있다.

스트레스로 인해서 정서적으로 불안한 상태로 차분하게 숨을 쉬지 못하고, 가슴으로만 숨을 쉬게 되면서 무리가 가는 것도 물론 가능한 현상이다.

이런 사람들의 경우 가슴 쪽 길비

뼈들을 눌러보다 보면, 보통사람보다 훨씬 아파하는 것을 발견할 수 있다.

이런 문제로 인해서 가슴에 불쾌감 내지 통증이 지속적으로 오다가, 스트레스를 받는 상황이 생기면서, 호흡이 불안해지거나, 더 긴장하게 되면서 늑골과 늑골 근육들에 무리가 가면, 통증이 확 심해지고, 정서적으로 불안함이 더해지면서 순간적으로 숨이 안 쉬어진다는 공포감이나 죽을 것 같다는 생각이 들 수 있는 것이다.

이렇게 틀어진 늑골이 문제인 가슴통증이라면 신경정신과 치료만으로는 부족할 수 있다. 등 쪽의 척추와 늑골을 제대로 교정해주고 늑골 사이 근육들을 풀어주게 되면 가슴의 불쾌감이 해결되고, 결국 호흡근관도 개선할 수 있다. 하지만 이러한 교정은 흔히 잘 알려진 추나요법이나 척추교정만으로는 어려울 수 있다. 단순히 척추 교정하고, 쿵쿵 쳐 주는 정골추나요법보다는, 길비뼈 하나하나, 그리고 가슴과 등에 있는 흉곽의 근육과 근막을 바로 잡는 것이 매우 중요하다. 정골추나요법과 함께 근육 근막을 치료하는 경근추나요법에 대한 다양한 기술

과 치료 경험을 갖고 있는 한의원을 찾아야 한다.

또한 척추와 늑골, 흉골과 늑골을 교정시켜주는 인대가 너무 약해져 있는 경우에는 이를 강화하기 위해 약침 요법이나 한약을 병행하게 되면 더욱 효과적인 치료가 가능하다. 물론 생활습관도 매우 중요하다. 혼자서 스트레스 상황이 왔을 때 불안해 하면서 숨을 몰아쉬지 않도록, 평소 스트레스를 적절하게 해소하거나, 불안한 상황에서 마음을 가라앉히고 심호흡을 하고, 가슴이나 등이 경직되지 않게 스트레칭을 해 주는 것이 좋다. 또한 가슴 등에 무리가 가는 너무 구부정한 자세도 안 좋지만, 억지로 가슴을 펴고, 등을 펴 주려고 하면서 힘을 주고 있는 것 또한 좋지 않다. 나쁜 호흡관을 바꾸기 위해서 종선 부는 연습을 한다거나, 복식호흡을 연습해 주는 것 또한 좋다. 배에다가 손가락을 갖다 대고 숨을 들이쉬고 내릴 때 밑어내도록 해 보자.

▲ 자기진단 및 자기관리법

자기진단 : 양쪽 유두 사이 가슴 한 가운데에서 양 옆 2m에서 약간 위아래로 갈비뼈가 만져지는데, 이 부분을 뼈에 압력이 느껴질 정도로 눌렀을 때 누르는 강도에 비해서 통증이 매우 심한 경우에는, 늑골통증으로 인한 호흡근관일 가능성이 높다. 자기관리법 : 혼자서 아픈 갈비뼈들을 마사지 해 준다. 답답하고 불안감을 느낄 때 마다 심호흡을 하거나 복식호흡을 연습하는 것이 좋다.

이런 사람들의 경우 가슴 쪽 길비

사설

군산의 발전이 곧 전북의 발전이다

지역발전을 위해 매진하는 모습이 많이 아쉬운 때이다. 지역 발전과 관련해 보다 능동적인 움직임이 있어야겠다. 어떤 이들의 말대로라면 고장의 미래가 희망적이지 않다. 견해가 다른 이들은 그렇지 않다 말하고 싶었지만 돌아오는 흐름을 보면 틀린 지적이 아니다. 발전의 보폭이라는 게 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비해 마뜩지 않다.

현재 대형 프로젝트가 새만금사업 말고는 없다는 게 문제이다. 전북도와 각 시군 지자체는 마음을 강하게 먹어야 한다. 지역이 발전된 모습을 보이려면 비상한 각오가 있어야 한다. 물론 그 비상한 각오의 당사자는 각 지자체의 수장들이다. 향토의 발전을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 도민들이 소망하는 바를 온전히 채워줄 수 없다. 다른 지역의 발전 보폭에 비하여 이쪽의 발전 보폭이 마음에 안 든다고 여러 번 지적해 왔거나 현실에 안주해선 안 된다.

현재 지역발전을 위해 매진하는 모습이 아쉬운데 특히 군산이 그러하다. 그 연혁을 생각하지만 군산시는 지금쯤 대도시가 돼 있어

야 맞다. 그런데 지금 군산의 모습은 어떠한가. 그저 초라하다고 밖에 다른 할 말이 없다. 시로 승격된 역사가 오래임에도 다른 항구도시보다 낙후된 모습을 보여주고 있음은 가슴 아픈 일이다. 그런데 최근 들어서 전북의 관문으로서 그 역할이 증대되고 있다는 보도이다. 군산공항과 군산항 이용객이 역대 최고라는 것이다. 물론 그나마 나은 소식이다. 그런데 이 좋은 기회에 그 후속 대책이 없다면 어찌된 일인지 모르겠다. 군산을 보다 발전시키려면 지금과 같은 호기를 놓쳐서는 안 된다. 능동적인 움직임이 있어야겠다.

전북도와 군산시는 머리를 맞대야 한다. 기존 공항과 항만을 확대하고 정비하는 사업 구상을 함께 해보라는 당부이다. 전북도와 군산시는 지역 발전을 위해서 더욱 매진해야 한다. 그러려면 현재 지역의 미래를 견인하고 있는 사업들과 관련해 현안에 안주해선 안 된다. 군산공항과 군산항의 발전을 위해 새로운 프로젝트 사업을 발굴해야 한다는 이야기이다.

익산 국가식품클러스터 추진 속도내야

전북도와 익산시는 국가식품 클러스터를 위해서 더 힘차게 뛰어 야겠다. 본보는 오래전부터 국가 식품 클러스터와 관련해 힘찬 추진을 주문했었다. 그런데 그 주문이 아직까지 먹혀들지 않고 있다. 이래서는 곤란하다. 전북도와 익산시가 국가식품클러스터 사업에 보다 뜨거운 열정을 가져야 한다. 익산클러스터는 제대로 모습을 드러내야만 한다. 그래야 내외에 투자 가치가 높다고 말이라도 꺼내볼 수 있을 것이다. 기대하는 대로 익산클러스터에 투자 열망이 러쉬를 이루게 할려면 먼저 선행돼야 할 것이 있다. 전북도와 익산시가 보여줘야 할 것을 먼저 보여줘야 한다는 이야기이다.

지난 날 여러 번 반복해 말했던 걸 또 말하거나 전북도민 모두가 국가식품 클러스터에 거는 기대가 크다. 지역 발전 현안 중에 국가식품클러스터가 차지하는 비중은 가볍지 않다. 국가식품클러스터가 그 모습을 위용을 드러내게 되면 익산시는 그만큼 발전해 있을 게 틀림 없다. 도내 농가들에게도 광복할 만한 경제적 실익이 있을 터이다. 그러므로 전북도

와 익산시는 국가식품 클러스터 사업을 위해서 더 힘차게 뛰어 야겠다.

국가식품클러스터 사업에 계속 박차를 가해야 한다. 국가식품 클러스터의 미래를 위해서는 익산시의 대외 이미지에 변화가 있어야 하기 때문이다. 현재 국가식품 클러스터는 깨끗한 이미지와 거리가 있다. 왕궁지역의 혐오스런 시설을 그대로 두고서 국가식품 클러스터의 발전을 도모할 수 없다는 지적이다. 먹거리 산업을 발전시키려면 먼저 익산이 청정 지역이라는 이미지가 뚜렷해야 한다.

전북도와 익산시의 능력에 따라 국가식품클러스터의 미래는 결정 된다. 전에도 여러 번 말했거나 국가 식품클러스터에서 생산된 식품들은 소비자들이 예약돼 있다. 도민은 물론이고 전국민이 익산식품클러스터의 생산된 식품을 소비할 터이다. 그리고 양곡간 관계가 다시 정상화되면 중국인들도 소비할 터이다. 그러므로 전북도는 새만금 사업과 탄소산업에 못지 않게 식품클러스터 사업에도 힘을 쏟아야 한다.

독자제언

데이트폭력 중점 범죄로 관리 할 방침

얼마 전 20대 커플이 영화를 보던 중 여자친구가 졸았다는 이유로 여자친구를 빗자루로 마구 폭행한 사건이 있었다. 이 남성은 특수상해 폭행 등의 혐의로 실형이 선고됐다.

데이트폭력 특성상 피해자와 피해자가 구두 합의로 사건을 마무리 하거나 제대로 된 처벌이 이뤄지지 않는 경우가 대부분이라는 점은 가정폭력 과도 유사하다.

또 형사적 처벌을 받게 되는 경우 2차적 보복 폭력으로부터 발전될 소지가 있어 잠재적 위험성도 간파할 수 없다는 것이다.

이번에 경찰청에서는 데이트폭력 집

중 신고기간을 운영하여 중점 범죄로 관리 할 방침이다. 데이트폭력 신고는 112와 사이버 경찰청, 경찰서 홈페이지, 스마트폰 '목격자를 찾습니다' 앱 등 다양한 경로를 통해 받는다.

경찰청은 데이트폭력 사건이 발생했을 때 가해자 처벌뿐 아니라 신고일부터 신변보호 검토와 신고자 익명 보장을 최우선으로 한다고 밝혔다.

이번 기회를 통해 사랑했던 사람이 라는 이유로 감춰두고 있던 아픔을 털어내고 지금도 피해를 입고 있는 피해자들에게 희망의 열쇠가 될 수 있었으면 한다.

차지성 남원경찰서 도봉지구대 순경

독자제언

조폭과의 전쟁, 당하고만 있을 겁니까?

민생치안에 위협적인 존재인 조폭들이 지난 11월 17일 전주 시내 한복판에서 각종 흉기를 들고 집단 난투극을 벌였다. 전주지검이 특별 관리하는 전북지역의 간부급 조직폭력배만 따져도 17개파 32명으로 파악되고 있다.

또 '동네조폭'이란 지역주민에게 불안감과 공포감을 조성하는 등 삼습적 갈취, 집단적 폭행, 협박, 각종 이권개입 등 물불을 가리지 않고 서슴없이 불법행위를 일으키고 다니는 생활주변 폭력배 개념이다.

이들은 주로 지역 상인들에게 끊임 없이 찾아와 상습적으로 폭력, 갈취 등의 피해를 입히는데도, 정작 피해를

당한 상인들은 보복이 두려워 신고를 하지 않거나 신고를 권해도 몸서리치며 거부한다.

경찰은 단속에 만전을 기하면서도 피해자가 보복범죄에 두 번 눈물 흘리지 않도록 가명조사 활용과 피해자의 험타인 구축을 통해서 언제든지 피해자의 신변보호에 최선을 다해야겠다.

피해를 당한 시민들은 당할 만큼 당했고, 참을 만큼 참았으니 이제 더 이상 눈치만 보며 회피해서는 안 될 것이다. 부디 적극적인 신고와 자발적인 협조로 경찰의 눈과 귀가 되어주길 바란다.

임수정 진안경찰서 수사지원팀

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 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일