

건강 칼럼

안면 경련이 있다면 뇌질환 의심

눈꺼풀이나 눈 주위가 떨리거나 입 주위 얼굴이 실룩실룩 떨리는 증세는 누구나 경험한 적이 있을 것이다. 여러 형태로 나타나는 안면 경련의 원인은 단순 피로와 뇌혈관 뇌신경 이상까지 다양하다. 가볍게 지나가는 안면 경련이 있다가 하면 뇌혈관수술을 받지 않으면 낫지 않는 것까지 있다는 뜻이다.

-마그네슘이 부족해서 발생? 눈 주위가 떨리거나 입이 실룩실룩 떨리는 증세는 주로 50세 이상 성인에서 많이 나타나지만 눈꺼풀 경련은 청소년과 어린이에도 흔하게 나타난다. 가장 대중적인 안면 경련이라고 할 수 있는 게 바로 눈꺼풀 경련이다. 눈꺼풀 경련 증세는 대개 1주일을 넘지 않고 눈이 잘 감기지 않는 등의 부작용을 남기지 않는다. 이러한 눈꺼풀 경련은 마그네슘 부족인 원인인 것으로 알려져 있다.

미국의 한 연구에 따르면 술, 밝은 빛, 카페인 과다 섭취, 피로, 눈꺼풀 안쪽의 이물감, 담배, 스트레스, 바람 등으로 눈꺼풀 경련이 일시적으로 생길 수 있지만 근본적인 원인은 알 수 없다고 한다. 마그네슘 부족에 대한 언급은 전혀 없다. 마그네슘 부족은 여러 신경학적 이상 증세가 나타나면서 눈꺼풀 경련

도 동반할 수 있다. 하지만 단지 눈꺼풀 경련 증세만 있는 사람에게 마그네슘 부족이 원인이라고 지목할 수는 없다. -피로로 인한 눈꺼풀 경련 떨린다는 것은 근육이 움직이는 것이다. 눈꺼풀에는 미세한 근육이 있는데 이 근육이 내 의지와 상관없이 움직이는 것이다. 근육은 자극을 받아야만 움직이고 눈꺼풀 근육은 수의 근육이기 때문에 원래는 뇌에서 내려오는 전기 자극에 대해서만 움직여야 한다. 눈꺼풀 경련이 뇌 자극이 아닌 자극에 대해서도 움직이는 원인은 피로와 관련성이 가장 높을 것으로 예상된다. 몸에 피로물질이 쌓이면 미세한 염증반응이 나타나고 신경에 미세한 염증반응이 일어나면 예민해진다. 전문용어로 신경세포의 자극에 대한 역치가 낮아진다고 한다. 신경세포가 예민해져 주변의 작은 자극에도 눈꺼풀 근육이 반응해서 움직

는 경우가 종종 있다. 혈관은 심장 이 될 때 같이 박동하는데 이 박동이 자극원이 되어서 안면 신경을 움직이고 얼굴을 떨리게 하는 것이다. 이럴 때 뇌혈관과 안면 신경을 분리해 주는 수술을 받으면 나아질 수 있다. 뇌 안으로 접근하는 수술이긴 하지만 수술기법과 장비가 발달해서 지금은 안전하게 수술을 받을 수 있다. -뇌혈관과 뇌신경의 문제가 아니라면? 뇌혈관과 뇌신경이 원인인 안면 경련에 대해 아직 현대 의학은 명확한 원인을 찾지 못했다. 이럴 경우에는 보존적 치료를 할 수 있는데 가장 먼저 시도할 수 있는 게 항콜린성 약물과 신경안정제이다.

그 다음에 시도할 수 있는 게 보톡스 치료이다. 보톡스는 근육을 위축시키는 효과가 있어 떨리는 주변 근육이나 입 주변 근육에 보톡스를 넣어서 위축시킨다면 떨리는 모양이 작게 나타날 수 있다. 다만, 한번 치료했을 때 효과 지속기간이 3~6개월 정도로 제한적이다. 효과 지속기간이 짧은다는 단점이 있지만 안면 경련은 사람을 기피하게 하고 사회생활을 두렵게 하며 우울증, 공포증 같은 심리적 부담에 시달리게 할 수 있기에 적극적인 치료가 필요하다.

오랫동안 지속되는 안면 경련이 있으면 뇌혈관 검사를 받아 보는 게 좋다. 안면의 근육을 관찰하는 안면 신경은 뇌혈관과 달라붙어 있



최영득 한국건강관리협회 전북지부 원장

독자제언

불량식품사범 단속으로 먹거리 안전을

최근 소파 등으로 인해 계란이 금값이라는 말이 자주 들려온다. 새로 상점을 개업하는 곳에서 개업 상품으로 계란판매를 주는가 하면, 이벤트 경품상품으로 계란이 필수품으로 들어가 시민들에게 큰 인기를 얻고 있다. 이처럼 계란 값이 올라가는 만큼 양심적이지 못한 판매 상인들이 생겨나고 있다. 최근 식약처에서 겨울철 불량식품 단속을 위해 특별점검을 나선 결과, 스키장과 눈썰매장내 음식점 14곳이 개진 계란을 불법유통하거나 수입 닭고기 원산지를 위변조하여 단속됐다는 언론보도를 접하였다. 일부 판매자들이 이익만을 바라보고 양심을 속이며 부정불량식품을 판매해 국민건강을 해치고 있는 실정이다. 경찰은 4대 사회적 근절관련 정책을 추진 5년차를 맞아 국민들의 먹거리 안전 확보를 위해 설 명절 특수를 노린 악의적 불량식품 제조·유통사범

집중단속 활동을 펼치고 있다. 중점단속대상은 △계수용품 식품 등에 대해 원산지 거짓표시 행위 △명절 선물용 건강기능식품 등 제조·유통식품 허위광고행위 △상한 원료를 사용하거나 유통기한이 지난 식품 △기타 설 명절 국민 먹거리 안전을 위협하는 각종 불법행위이다. 불량식품으로 의심이 가거나, 확인이 되면 스마트폰 등으로 사진을 촬영하여, 범죄신고 112(경찰청)나, 1389(불량식품통합신고센터), 식품안전 소비자 신고센터 및 스마트폰으로 "식품안전과수꾼"이라는 앱을 설치하여 신고하면 된다. 부정·불량식품을 근절하기 위해서 국민 모두가 먹거리에 관심을 가지고 불량식품을 제조·판매하는 업체에 대하여 적극적으로 신고를 하는 등 안전한 먹거리를 지키겠다는 국민 모두의 관심이 절실히 필요한 시점이다. 염수정 진안경찰서 수사과 순경

독자제언

2017년 국가보훈처의 계획

공자님은 '일생의 계획은 어릴 때 하고 일년의 계획은 봄에 있으며, 하루의 계획은 새벽에 있다.' 라고 말씀한 것처럼 때에 맞는 계획수립의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않겠다. 국가보훈처에서도 2017년 정유년을 맞아 주요정책을 마련하여 발표하였으며 이를 간략하게 소개하고자 한다. 먼저, 사회안전에 걸쳐 비군사적 대비에 대한 인식부족으로 국정수행에 걸림돌로 작용할 우려가 있다는 판단에서 관련 전문가들과 협의를 강화하여 방안을 논의하고 비군사적 대비 업무 역량을 준비함으로써 국가 위기 상황을 슬기롭게 극복할 수 있도록 하는 진정한 호국보훈을 실현하고자 한다. 또한 정부·오피니언 리더 협업을 통한 전 국민 나라사랑교육을 추진하고 특히 북한의 핵과 미사일 위협 및 한미동맹을 냉철하게 판단할 수 있

도록 논의를 활성화시켜 비군사적 대비의 중요성을 부각시키고 나아가 국내 이념갈등 해소 및 국민통합을 위한 나라사랑교육 총괄부처로서의 역할을 강화하고자 한다. 그리고 개인이나 단체에서 크고 작은 보훈을 가입하는 이유는 사고에 대비하기 위함인 것처럼, 보훈외고는 유사시 도움을 받을 수 있는 국가보훈과 같은 것이다. UN참전국과 혈맹의 인연을 지속하는 다양한 사업을 추진하여 보훈외고를 강화하고 미래 세대로 계승하고자한다. 2016년 혼란스러웠던 정국에서도 국가보훈처에서는 희생과 공헌에 보답하는 보상과 예우, 나라사랑교육을 통한 이념갈등 해소 및 국민통합을 위한 최선을 다하여 왔으며 2017년 정유년에도 국민의 생명과 재산을 지키는 호국보훈정신 함양사업에 국민의 관심과 협조를 바란다. 이해리 전북서부보훈지청 보상과

사설

전북도, 삼락농정 5488억 지원의 의미

전북 농업의 미래가 불투명하다. 농민들은 이대로는 곤란하다고 말하고 있다. 본전치기 농사 아니면 손해보는 농사를 짓는 이들이 적지 않기 때문에 그럴 것이다. 농민이 농사를 아니 지을 수도 없고 이래저래 한탄하는 이들이 많다는 것은 큰 문제이다. 도내 농산물이 제값을 못 받고 있는데 남의 일 같지가 않다. 전북도가 삼락농정의 가치를 높게 든지도 오래된 만큼, 이제 평가가 보여주어야 한다. 물론 전북도가 농가를 위해서 애쓰고 있는 것은 사실이다. 그래도 할 수만 있다면 내부적으로 그 어떤 변화를 시도해야 한다. 역대 정부가 여러 나라와 FTA를 체결한 것 때문에도 농가들은 힘들어 하고 있는 관이다. 도내의 많은 농민들이 한숨을 길게 내쉬도록 해서는 안 된다. 전북도는 도내 농민들을 위해서 무언가 도움을 주어야 한다.

분명히 그래서 일 것이다. 전북도가 올해 삼락농정 74개 사업에 5488억원을 지원한다고 밝혔다. 눈이 번쩍 뜨이는 느낌이다. 지역

경제를 위해서라도 농업안정은 마땅하니 말이다. 그러므로 여기 명토박이 말하는데 전북도는 그 약속을 반드시 지켜야 한다. 나중에 판소리를 하면 곤란하다. 그리고 지금의 시점에서 다시 생각나게 있다. 공공기관 관계자들을 초청한 세미나들이 그것이다. 식품 산업에 관심의 초점을 맞추면서 산학연 교류의 모습을 보여줬는데 농가의 소득 증대를 위해서는 앞으로도 그게 필요하다는 생각이다.

지난 날 여러 번 말했거니와 전북 농업의 경쟁력이 강화 된다면 농민들은 물론이고 농산업 종사자에게도 좋은 일이다. 그러므로 전북도는 식품 산업 일꾼과 농생 명산업 일꾼을 양성하겠다는 의지를 강화해야 한다. 본보는 사실을 통해서 농업을 식품산업과 연계해야 한다고 여러 번 말했다. 전북도는 농민들의 경제적 실익에 무조건 초점을 맞추어야 한다. 농민들이 힘들어 하고 있는 지금, 전북도가 톱 크게 5488억원을 지원한다니 앞으로 그 성과가 어떨지 기대가 크다.

전북 방문의 해, 차별화로 승부 내야

올해는 전북 방문의 해이다. 전북도가 '전북 방문의 해'를 선포한다고 했으니 그말을 받아서 하는 말이다. 그래서 여기 다시 물어보고 싶은 게 있다. 지금도 '국내의 관광객 유치'와 '관광산업 시너지 창출'이라는 두 마리 토끼를 잡으려는 각오라고 말이다. 그러려면 지금부터라도 내실을 기하기 위해 변해야 한다. 그게 없거나 부족하다면 대규모 관광객 유치나 관광산업 시너지 창출은 버거운 목표가 될 지도 모른다. 전국 광역시도의 분위기를 전북도가 먼저 알고 있을 것이다. 각 지자체들마다 '세계문화유산 등재'와 '관광 활성화'를 외치면서 열내고 있는 것을 말이다. 그러므로 전북도는 이쪽만의 장점을 부각하는 차별화에 더욱 신경을 써야 한다. 이대로는 관광의 미래가 밝지 않다는 진단이 오래전부터 있었다. 저번에 문광부가 국민 여행에 대한 실태를 조사한 것이 있는데 그것을 심상하게 흘려버리는 안 되겠다. 거기 전북 관광의 빛과 그림자랄까 장점과 단점이 고스란히 보이고 있는 것이다. 앞으로는 결실기 관광객 숫자에만 만족해서는 안 된다는 지적이다.

전북 지역이 개인여행자로서의 만족도가 제주도 다음인데도 다시 방문하고 싶은 지역이 못 되고 있는 걸 심각하게 받아들여야 한다. 개인여행자로는 그 평가가 우수하더라도 다시 찾고 싶은 지역도 아니고 추천하고 싶은 지역도 아니라 말이다. 이 사실을 어떻게 받아들이고 어떻게 해석해야 할까. 전북도와 관광사업 관계자들은 분석을 잘해야 한다. 올해 관광 사업의 성공 전략을 위해서이다. 이제 관광 분야도 지역 경제에 보탬이 되는 쪽으로 변화하지 않으면 안 된다. 개인 여행자들은 마음에 들어도 재방문 지역으로나 추천지역으로는 점수를 못 받고 있다면 관광 수익은 보나뎀나 뻥하다. '전북 방문의 해'가 성공하려면 차별화로 승부를 내야 한다. 수도권 관광객은 물론이고 중국인 관광객과 일본인 관광객도 유치해 지역 경제에 보탬이 되게 하려면 차별화에 힘써야 한다. 구태연해서 안 되고 무엇인가 달라진 모습을 보여야 한다는 주문이다. 앞으로는 경제적 실익이 있는 관광사업을 보여주었으면 하는 바이다.

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.

