

건강 칼럼

스트레스로 인한 기울(氣鬱) 증상의 한방치료

한 의학에서 기(氣)의 순환을 조정하는 약을 이기제(理氣劑)라고 부릅니다.

이기제는 특히 스트레스와 과도한 긴장상태가 계속되는 현대 사회의 생활환경에서 매우 유효한 효과를 많이 보입니다.

스트레스와 정신적인 긴장상태의 지속은 기울(氣鬱)의 상태를 유발하며, 이로 인해 나타나는 증상은 보통 불안, 동계, 습한, 소화 불량, 수족냉증 등 다양하게 나타납니다.

52세 직장인 여성 박 모씨는 원래 성실한 성격으로 항상 남보다 두 배의 일을 해내었습니다.

그리고 그 노력을 인정받아 2년 전부터는 회사 이사로 취임했고, 많은 부하를 거느린 채 바쁜 매일을 보냈습니다.

한편, 박 모씨는 가정에서도 주부로서 성실하게 일했습니다.

이처럼 그녀는 본래 성격이 매우 꼼꼼하고 무슨 일도 책임 전가하지 않는 편인 그런 여성이었는데, 약 6개월 전부터 회사에 출근하면 점차 동계(動悸) 증상 - 가슴과 명치가 심하게 두근거리며 박동을 자각하는 증상 - 이 나타나게 되었다고 합니다.

동계는 때때로 가벼운 가슴 통증을 동반하기도 한다고 하였습니다. 안정하면 통증이 경감되었고, 심전도 등에 이상이 있지는 않았습니

다. 젊은 시절부터 위장이 약하고, 위내시경 상 역류성 식도염을 진단받았던 적이 있습니다.

순환기 내과에서 정밀 검사를 받았으나 이상은 없고, 신경성이라고 진단을 받아 안정제를 처방받아 복용했습니다만, 오히려 신체가 나른해져 약 복용을 중지하였습니다.

최근에는 간혹 회의 중, 긴장때문인지 기침 증상이 멈추지 않는 경우가 많아, 결국 한방 치료를 권유받아 내원하였습니다.

박 모씨는 약간 물렁물렁하게 살린 경향이며, 허는 다소 부어있는 형상으로 치흔과 두꺼운 백태를 보이는 것이 특징적이었습니다.



성기원

경희무교로한의원 원장

다. 주수인 동계(動悸) 이외에도, 쉽게 지치며, 약간의 우울한 기분, 간헐적 두통, 어깨 결림, 약간의 설사 경향, 수족냉증 등 다채로운 증상을 호소하고 계셨습니다.

한의학에서는 이러한 동계(動悸)를 심계(心悸)라고 부릅니다.

심계란 위의 증례처럼 심장이 비정상적으로 박동하며 불안해하는 증상을 가리킵니다.

심계의 원인으로서는 기혈부족(氣血不足) 등 여러가지가 있으나, 박 모씨의 경우는, 허의 소견, 체격 및 기타 신체 소견으로 보아 수독(水毒)으로 인한 심계를 진단을 하게 되었습니다.

물렁물렁하게 살린 체격, 설사경향, 관절통 등이 수독의 존재를 증명하고 있으며, 동시에 성실하고 꼼꼼한 성격, 스트레스가 많은 생

활, 긴장시 기침이 나타나는 증상 등으로써 기울(氣鬱)을 겸한 것으로 진단할 수 있습니다.

박 모씨에게 처방된 반하후박탕(半夏厚朴湯)은, 반하와 복령이 다량 배합된 것이 특징으로, 수독으로 인해 기의 순환이 저해되어 기울이 악화된 상태를 조정하는 효능이 뛰어나다.

반하후박탕을 2주간 복용한 이후, 동계 증상이 경감되었음을 자각하게 되었고, 역류성식도염으로 인한 소화기 증상도 개선이 됨을 느끼게 되었습니다.

그리고 약 6주 후, 기침을 포함한 모든 증상이 완전히 소실되었으며, 주위에서도 '안색이 밝아졌다' 라고 할만큼 몸이 회복되었습니다.

반하후박탕은 보통 기울의 대표적인 증상인 맥해기, 즉 '무언가 목에 걸려있는 듯한 인후, 식도부위의 이물감'을 치료하는 대표적인 처방이기도 합니다.

역류성 식도염, 역류성 인후두염을 치료하는 효과도 뛰어난 것으로 알려져 있습니다.

현대 사회에서 흔히 볼 수 있는, 스트레스로 인한 정신적 신체적 적절한 증상으로 고민 중이라면, 반하후박탕으로 많은 도움을 받을 수 있을 것입니다.

사설

전북의 몫을 찾아야 한다

이제 일상으로 돌아가 다시 일할 때이다. 그래서 저번에 도지사 가 말했던 것이 다시 생각한다. 도청 브리핑실에서 가진 신년 기자회견에서 제 몫을 찾겠다고 각오를 다졌던 거 말이다. 새만금사업이 국책사업인만큼 그 방향을 바꾸어야 한다고, 도지사는 그날 사업 방식의 행태며 추진속도가 마음에 들지 않음을 분명하게 밝힌 것이다.

그렇다. 전북도는 제 몫을 찾아야 한다. 그 몫을 찾기 위해 보통 이상의 열정을 가져야 한다. 기회가 있을 때마다 반복해 말했던 바는 그것이다. 전북도는 제 몫을 행함에 있어 끈질긴 모습을 보여야 한다. 지금과 같은 상태라면 다른 광역 시도들과 비교해 그 격차가 더욱 벌어질 것이 뻔하다. 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다. 도지사는 새해 벽두에 발표했다던 그대로 '절문근사'의 자세를 계속 가져야 한다.도민을 위해 제몫을 찾으려면 더욱더 노력해야 한다.

전북도는 경우 따라서 악버리도 돼야겠다. 향토의 발전상이 시린치 없다고 했거니와 매년 발전상을 보자면 그 내용 면면들이 미미

하다. 전북 지역이 조금은 발전했구나 싶을 때, 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 다른 광역지자체 지역은 인구가 나날이 늘어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못한 이유가 무엇 때문이겠는가. 도내 거주 인구가 시군에 따라서 담보 상태이거나 줄고 있음은 그 발전상이 시원치 않은 탓이다. 다른 지자체를 따라잡을 정도로 발전하지 않는다면 인구 증가는 그저 희망사항에 그칠 공산이 크다.도민들이 인구 감소를 안타까워하고 있거니와 전북도는 행동하는 모습을 보여야 한다.

지금도 도민들은 마음 고생이 심하다. 낙후된 지역에서는 먹고 사는 것이 그만큼 팍팍하기 때문일 터이다. 그러므로 전북도는 수도권의 움직임을 예의 주시해야 한다. 최근에 정부가 밝힌 바 T인 기업들에게도 금융혜택을 주겠다는 방침을 좌시해서는 안 된다. 그것은 곧 일자리와 부족과 고용의 불안정을 의미하는 것이기 때문이다. 전북도는 강력하게 대처해야 한다. 거듭 강조해 말하거니와 전북도는 제 몫 찾기에 역점을 보여야겠다.

소외지역 발전, 관심 가져야

전북의 발전을 위해서 소외된 발전 현안에도 주목해야겠다. 국비 확보를 위해서는 미리 논리 강화 작업에 들어가야한다는 주문이다. 지역 발전을 약속한 사업들이 오래도록 소외된 채로 있는데 이것은 도민들이 바라는 바가 전혀 아니다. 지난날 여러 번 주문했던 것을 여기 또 반복하는 것은 그래서이다. 지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘을 낼 때이다.

무슨 현안이고 지역 발전을 위해서 구체적인 움직임을 보여야 한다. 지역 발전 의지를 행동으로 보여야 한다는 이야기이다. 지역 발전을 이끌어주리라는 새만금 사업과 탄소산업과 식품 클러스터 사업들을 보아도 그렇다. 전북도가 수년전부터 속도를 내겠다고 말은 하고 있지만 미덥지 않다. 정부가 후속책을 내놓으며 잔걸음을 보일 거라는 이야기가 있었지만 그게 다 덕담 수준에 불과했다. 그래서 무슨 일이고 실제로 구체적인 움직임이 없으면 지역 민심무마움 언론 플레이 정도로 밖에 달리 판단되지 않는다.도민들이 기대했던 것과 비교해 턱없이 못미치지 하는 말이다. 그

러니 소외된 현안 사업들이야 오죽하겠는가.

전북도는 소외된 발전 현안 사업에도 힘을 쏟아야겠다. 전북도는 지역 발전을 위해서 역량을 온전히 발휘를 해야 한다. 지역 발전의 주목적은 지역 경제와 살림살이의 발전이다. 전북도는 정말이지 뭔가를 보여주어야 한다.도민들이 기대하는 것은 큰 데 매년 그에 못 미치니 유감이다. 그러므로 전북도는 예산증액을 위해 체크할 것은 미리 체크 해둬야 한다. 그동안 소외된 발전 현안들을 구체적으로 추진하려면 그래야 한다.

전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처지고 있는 것에 대해 책임감을 가져야 한다. 현안사업소의 문제를 언급할 때마다 했던 말을 또 하거니와 전북도의 책임은 막중하다. 전북도는 지역발전을 위해서라면 국책 사업 그에 못지 않게 소외된 현안사업들에게 힘을 실어줘야 한다. 그러려면 전북도는 끈덕지게 설득작업을 벌여 나가야 한다. 전북도는 도민의 기대에 부응해 소외된 사업을 위해서도 고심해야겠다.

독자제언

성범죄 예방, 이것만은 기억하자

최근 성범죄자들은 지능화, 고학력화뿐만 아니라 피해자들의 연령대 또한 아이부터 성인까지 다양화 되어가고 있어 성범죄에 노출이 되지 않도록 예방법과 만일 피해를 입었을 때의 대처법을 알고 기억한다면 도움이 될 수 있다.

성범죄는 일반적으로 쉽게 생각하면 인적이 드문 특정장소나 낯선 사람에게 발생한다고 생각할 수 있지만 모든 사람에게 모든 장소에서 모든 시간대에 일어날 수 있음을 기억해야 한다.

성폭력 범죄는 면식범인 경우도 드물지 않게 일어나는데 성폭력범죄의 70%이상이 친분이 있는 사람입니다.

그렇기 때문에 친분이 있는 사람이 같이 있더라도 한적한 곳이나 둘만의 공간에 오랫동안 있을 경우에는 경계를 하고 주의를 기울이며 아무리 가까운 사이라도 밀폐된 공간은 피해야 한다.

반늦게 귀가를 할 경우 이어폰을 쏙

고 가는 것을 피하고 어둡고 한적한 골목보다 주변에 사람이 많은 큰길을 이용하여 가족에게 마중을 나오게 하는 등 안전하게 귀가할 수 있도록 해야 한다.

지나친 과음을 할 경우 술에 취해 판단력과 주의력, 방어력 등이 떨어져 범죄자들에게 집중타깃이 될 수 있기 때문에 과음은 되도록 피하고 몸가짐과 행동을 단정히 하는 등 자기주장을 분명히 내세울 수 있는 태도를 유지하여 언제든 위협은 다가올 수 있기 때문에 긴급전화 112를 단축번호로 지정해 놓고 몸에 호루라기나 호신용품을 준비하여 만일의 사태를 대비하여 위기상황에 대처할 수 있도록 해야 합니다.

채팅이나 SNS를 통한 즉석 만남은 자제하여야 하고 개봉된 음료수는 함부로 먹지 않으며 모르는 사람의 차에 탑승할 때에도 더욱 주의를 기울여야 한다.

양례라 남원경찰서 여성청소년과 순경

독자제언

차량 후미등 점검으로 야간 교통사고 예방을

야간 운전을 하다가 보면 차량 후미등이 점등되어 있지 않은 차량을 보고 추돌을 피하기 위하여 급제동을 하다가 핸들을 과하게 틀어 사고가 날 뻔한 일들이 종종 있다.

일반 운전자가 규정 속도도 운행을 한다하더라도 전방에서 후미등이 없는 차량을 보고 급제동 한다면 제동 거리가 있기 때문에 운전능숙한 운전자일지라도 가슴을 쓸어내리고 한다.

물론 안전거리를 확보해야 함에도 불구하고, 후미등이 꺼져있는 차량을

볼 때면 눈 깜짝할 새에 내 눈앞에 바로 있는 것을 볼 때도 있다. 만약에 급제동시 뒤따라오던 차량이 앞차량의 제동을 인식하지 못하고 추돌시 대형 교통사고로 이어지는 것이 차량 후미등 점검의 필수요소이다.

차량 후미등 점검은 나 자신만을 위한 것이 아니라 타인에게 본인 차량이 앞서 진행한다는 것을 알리는 표현이다.

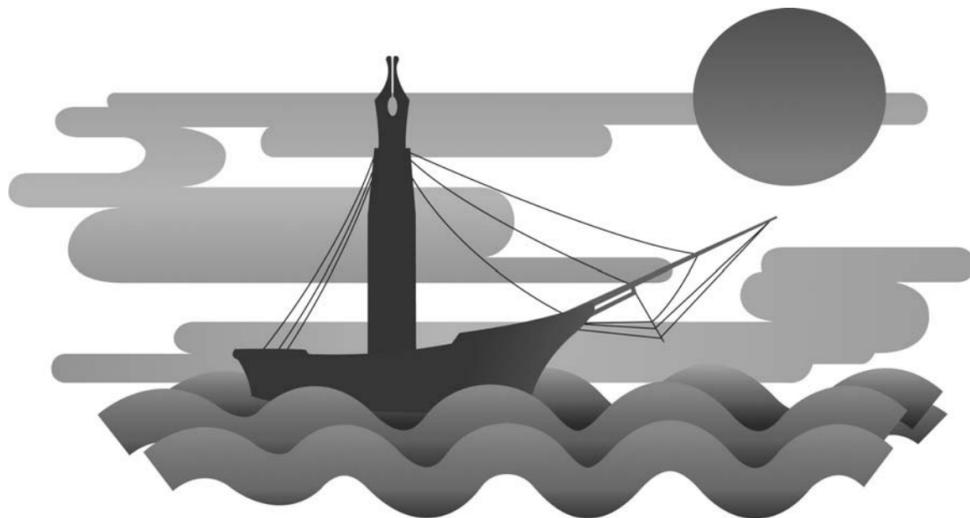
우리 모두 차량 후미등을 점검하여 야간 교통사고를 예방하자.

조충복 진안경찰서 부귀파출소 경위

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일