

건강 칼럼

머리가 깨질 듯한 편두통

두통은 전체 인구의 약 70~80%가 일 년에 한 번 이상 경험하는, 흔하면서도 괴로운 증상이다. 특히 편두통은 심한 통증으로 일상생활과 업무에 지장을 초래한다. 그렇다면 과연 편두통이란 무엇이며 이를 예방, 대처하는 방법에는 어떤 것이 있는지 알아보자.

-혹시 내가 편두통 환자? 편두통은 대개 사춘기 또는 이른 성인기에 시작된다. 머리 한쪽에 통증이 발생하는 증상으로 발작적인 두통과 식욕부진, 오심, 구토, 눈부심, 소리에 민감해지는 등의 증세를 동반한다. 마치 맥박이 뛰는 것처럼 지끈지끈한 느낌의 박동성 통증이 오고, 통증 부위가 옮겨 다니는 것이 특징이다. 초기에 편두통을 제대로 치료하지 않아 만성이 될 경우 박동성이 아닌 머리 전체가 깨질 듯한 증상으로 심화되기도 한다. 만성 편두통은 극심한 두통 때문에 업무에 차질을 주고 오심·구토 증세로 계속 화장실을 들락거려야 하는 경우도 많다. 이와 같은 증상이 있다면 편두통을 의심해보아야 한다. -편두통의 주원인은 '생활습관' 편두통의 원인은 다양하다. 고혈압과 당뇨병처럼 편두통도 가족력이 있는 경우가 가장 흔하며 이 밖에도 생활습관, 식생활 중 편두통을 악화시키는 요인들이 많다.

수면부족은 편두통을 악화시키는 요인이다. 특히 주중에 학업이나 업무가 바빠서 수면이 부족하다가 주말에 몰아서 잠을 자면 편두통 증상이 발생할 수 있다. 또한 심리적인 스트레스나 몸이 피곤한 경우에도 편두통이 심해진다. 우울하거나 불안한 심리 상태는 편두통을 발생시킬 뿐 아니라 악화시키며 스트레스성 질환으로 이어질 수 있으니 반드시 전문의에게 진료를 받도록 하자. 다이어트를 위해 끼니를 거르거나 과식을 해도 두통이 발생하는 경우가 잦으므로 적당한 양의 식사를 하는 것이 중요하다.

-진통제·드링크제 섭취 주의해야 두통이 심한 어르신들이 간혹 자양강장제나 드링크형 종합 감기약을 바스체 사서 수시로 복용하는데, 이것이 바로 만성 편두통의 대표적인 사례다. 편두통 치료가 이뤄지지 않아 카페인 중독이 발생한 것이다. 카페인이 들어 있어 두통 완화에 반짝 효과를 볼 수 있지만 여기에

자꾸 의존하면서 중독에 이르게 된다. 카페인 과잉 섭취 외에도 편두통이 만성으로 심화하는 몇 가지 요인들이 있다. 심리적으로 불안하거나 우울할 때, 심한 코골이나 수면 무호흡증으로 잠이 부족하거나 수면의 질이 매우 나쁠 때, 부정교합 등으로 턱관절의 통증이 지속될 때에는 편두통이 발생해 심해질 가능성이 높다. 또한 비만한 사람은 코골이가 심해지고, 그에 따라 편두통이 찾아지므로 식이 조절과 체중 관리로 비만과 편두통을 동시에 예방하는 것이 좋다.

편두통 증상 완화를 위해 지나치게 자주, 다량의 진통제를 복용하는 것은 오히려 약물 과용으로 인한 만성 편두통을 유발할 수 있으므로 신위에 주의해야 한다. -뇌질환이 보내는 경고일수도 편두통 환자의 CT 혹은 MRI 검사 결과는 대부분 정상이다. 뇌 또는 뇌 주변부, 뇌혈관이 두통의 원인이지만 MRI에서 보일 정도로 이상 징후가 포착되지 않는

경우가 많기 때문이다. 단순한 편두통이 아닌 건강과 생명까지 위협하는 편두통인 경우도 있기 때문에 검사 결과만 믿고 방심하지 않도록 하자. 특별히 주의가 필요한 편두통 증상을 살펴보고, 몸이 보내는 메시지에 민감하게 반응해야 한다.

사실 편두통은 완치되는 병이라고 하기엔 어렵다. 다만 생활습관과 약물 등으로 적절히 조절하고 관리한다면 얼마든지 증세를 완화시킬 수 있다. 생활습관의 변화를 통해 증상의 원인을 제거하는 생활조절요법은 편두통을 악화시키는 요인들을 점검하고 이를 피하는 것에 중점을 둔다. 생활조절요법 중에서 가장 추천하는 방법은 운동이다. 적절한 운동은 편두통의 주원인인 스트레스를 완화하고 몸을 원활하게 한다. 신체 리듬을 찾아 주는 것이다. 꾸준한 운동을 지속한다면 편두통에서 점차 벗어날 수 있다. 다음으로 추천하는 방법은 수면 시간의 조절이다. 주중 주말에 상관없이 7시간 정도 일정하게 자는 게 좋다. 또한 식사를 거르지 않고 두통을 유발하는 치즈, 적포도주, 초콜릿 등의 음식과 술, 카페인은 피하는 것이 좋다. 같은 자세로 너무 오래 앉아 있지 않도록 하는 것도 중요하다. 이러한 생활조절요법으로 통증을 완화하지 않으면 약물을 처방 받아야 한다.



최영득 국건강관리협회전북지부 원장

독자제언

동네조폭 근절, 우리 모두가 노력해야 할 때

경기 침체가 지속되고 있는데 가운 데 동네 조폭들의 파렴치함으로 인해 주민들의 한숨이 날로 커지고 있다. 동네조폭이란 일정 규모의 조직원을 갖춘 폭력조직은 아니지만 일정 지역을 근거지로 하면서 상습·고질적 금품갈취, 주취폭력, 주민들 상대로 반복적 위협을 하는 등 상습적으로 서민에게 피해를 주는 폭력배(건달)를 지칭하는 말로, 생계형 영세 업소의 탈·불법 행위 신고 등을 빌미로 금품을 갈취하고, 위력을 과시하여 폭행·협박 등 상습 폭력행위, 공공장소에서의 문신 파시로 불안감을 조성하는 등의 유형을 말한다. 동네조폭이 동네구석구석에서 서민 경제활동에 장기간 상당한 피해를 주지만 조직폭력배와 달리 개별적인 권리를 받지 않는 사각지대에 놓여있고 동네에 거주하면서 신고한 사람들에

게 보복을 하거나 생계형 영세 업소의 탈·불법 사실로 인해 피해 신고를 하지 못하는 등의 이유로 동네조폭 범죄가 증가하고 있는 추세이다. 경찰에서는 이러한 서민 생활에 직접적인 위해·위협을 가하는 동네조폭 단속을 위한 전담팀을 편성해 동네조폭에 대한 특별단속을 실시하고 있다. 또한 동네조폭 피해 신고시 피해 신고자의 범법행위에 대한 형사처벌 면책 등 자발적인 피해 신고를 유도하기 위해 노력하고 있다. 하지만 시민들의 적극적인 제보와 신고가 없다면 동네조폭을 뿌리 뽑겠다는 경찰의 노력은 한계에 부딪힌다. 시민들의 용기 있는 신고로 서민 갈취사범인 동네조폭을 근절해 국민 모두가 행복한 사회가 되기를 바란다. 박재원 전북지방경찰청기동대순경

독자제언

인터넷 먹튀, 이것만은 주의하자!

인터넷 먹튀란 인터넷상 이익을 취하였음에도 불구하고 정당한 대가를 지불하지 않고 도망가는 행위를 의미한다. 이는 형법 제347조 사기에 해당하며 10년 이하의 징역 또는 2000만 원 이하의 벌금에 처할 수 있는 명백한 범죄이다. 최근 중고물품을 사고팔고 하는 인터넷 카페 또는 어플을 사용하는 이용자가 많아짐에 따라 사기가 발생하고 피해 입는 사람이 증가하고 있는 실정이다. 이를 예방하기 위해서는 중고물품을 거래할 때에는 몇가지 주의사항을 숙지하도록 하자. ▲통상적인 판매 가격보다 너무 낮거나 높은 제품은 한번쯤 의심해보자. '답배'라는 문구가 쓰여 돈이 급하게 필요해서 물건을 저렴하게 판매한다는 말에 속아 덥석 미끼를 잡아버린다면 피해가 발생할

수 있으니 주의하자. ▲결제제품물 가격이 높은 물건을 구입할 경우에는 계좌이체보다는 직접 만나 제품을 확인 후 구입하는 것을 추천한다. ▲경찰청 '사이버갑' 어플을 설치하여 조회 후 안전하게 거래하는 것 등이 있다. 경찰청에서는 위와 같은 인터넷 먹튀를 3대 반칙 중 하나인 사이버 반칙으로 설정하고, 각종 피해 예방을 위해 단속기간을 설정하여 홍보에 온 힘을 다하고 있다. 예방법을 숙지한 뒤에도 피해가 발생 하였다면 가까운 경찰서 또는 지구대·파출소에 신고하도록 하자. 깨끗한 거래가 이루어지기 위해서 판매자들은 양심을 지켜야 하고 구매자들은 피해를 줄이기 위해서 예방을 위한 주의사항을 꼼꼼하게 체크하도록 하자. 구보민 진안경찰서 경무과순경

사설

전북도는 미래 비전에 힘을 실어야

전북도는 지역의 미래를 위해 구체적인 비전을 가져야겠다. 불확실한 장기화로 도내 부익부 빈익 빈 현상이 심각하기 때문이다. 도내 고위공직자들이 현 시세를 피부로 느끼는 것이 일반 시민들의 그것과 다르다는 불만이 있는데 결코 틀린 것이 아니다. 고위 공직자들이 소유한 재산과 일반 시민들이 소유한 재산의 평균치를 비교해보니 고위공직자의 그것이 일반 서민의 거의 6배에 달한다는 보고이다. 그러나 현 시세를 느끼는 감각이 서로 다를 법도 하다. 그러나 고위 공직자들이 생각해 줘야 할 게 있다. 정신타도마저 일반 시민들과 따로 놀면 곤란하다는 지적이다. 도지사가 도청 브리핑실에서 신년 기자회견을 하면서 말했던 발언들이 다시 생각나는 요즘이다. 그때 제목을 찾겠다고 강조했다. 데 그제 지금 실행에 옮겨지고 있는지 궁금하다. 도지사의 그때 발언 그대로 새만금사업이 전라북도만의 사업이 아니라 국책사업 인만큼 그 방향을 바꾸어야 마땅하다는 이야기다. 그동안 보여준 사업 방식의 행태며 추진속도가 마음에 들지 않음을 도지사는 분명하게 밝혔는데 전북도는 반드시 제 몫을 챙겨야 한다. 그 몫을 챙기기 위해 보통 이상의 열정을

지금 보여줬으면 하는 것이다. 전북도는 제 몫을 챙김에 있어 끈질긴 모습을 보여야 한다. 전북도는 역적스러움을 보여야 한다. 보다 발전하기 위해서는 제 몫을 온전히 챙겨야 한다. 향토의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 매번 발전상을 보자면 그 내용 면면들이 미미하다. 전북 지역이 조금은 발전했구나 싶을 때, 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 다른 광역 지자체 지역은 인구가 나날이 불어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못한 이유가 무엇 때문이겠는가. 도민들이 매번 안타까워하고 거니와 발전이 더딘 이유를 전북도는 심각하게 생각해야 한다. 지역 발전이 더딘 이유를 둘러싼 그 중의 하나가 기업유치가 다른 지역에 비해서 적은 탓도 있다. 그러므로 투자 유치물 위해서 전북도 관계자들은 열정을 보여야 한다. 그리고 여기 덧붙여 말할 것이 있는데 투자가 확정된 것이 아니라면 홍보에 열을 올려선 안 된다. 삼성 유치가 무위로 돌아간 것과 관련해 얼마전에 그 내막이 밝혀진 것을 보자면 한심하다는 생각이다. 그러므로 지금의 전북도는 그때의 일을 반성고사로 삼아야 한다. 진실로 분발해 미래 비전에 힘을 실어달라는 주문이다.

지역인재 우선 채용 제도화 절실

지역 인재 우선 채용의 제도화를 또 말해야겠다. 도내에 많은 젊은이들이 일자리에 목말라 하는 지금이다. 지역 인재 우선 채용의 제도화가 절실한 때라는 지적이다. 그러므로 전북도는 그에 대한 공론화를 활발하게 전개시켜야 한다. 그리고 말을 꺼냈으면 뭔가 작업을 서둘러야 한다. 전주 시장을 비롯해 여러 단체장들이 지역 인재 우선 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안건을 중앙정부에 건의하기로 했던 거 말이다. 지역 인재 우선 채용은 말만 꺼내놓고 시간을 끌 문제가 아니다. 작업을 서둘러야 한다. 공감은 하는 것 같은데도 어째 그에 대한 활발한 움직임이 없으니 답답하다. 전북도를 비롯해 도내 모든 공공기관은 지역 인재 우선 채용의 제도에 진실로 뜻을 같이 해야 한다. 예전에 했던 말을 어찌다 생 각이 난듯 되풀이 해가지고는 제도화 마련이 성사될 턱이 없다. 그러면 지역 인재 우선 채용은 무한정 희망사항에 그치고 만다. 차기 대권이 유력하다는 정치인

이 전북을 방문했을 때의 일이 다시 생각한다. 그때 전북도는 지역 인재의 우선 채용의 필요성을 말한 적이 있다. 그것은 매우 잘한 일이다. 그래도 더 중요한 것은 따로 있다. 그것은 건의가 필요하기는 해도 그게 언론 홍보용으로 이용되는 수준이라면 곤란하다. 지역 인재 채용에 대해 먼저 모범을 보여주면서 유력 인사들의 관심을 이끌어내야 한다는 비관이다. 도내 공무원 사회의 현실을 보면 지자체들의 지역 인재 고용이 저조하다. 지역 인재 우선 채용 제도화는 서둘러야 할 문제이다. 지자체들 에게도 의무가 돼야 한다. 혁신도 시로 이전하는 기관에만 해당되는 문제가 아니라는 지적이다. 지역 인재 우선 채용 마련과 관련해 관심을 갖고 있다는 식의 행보를 보여주는 것만으로는 미흡지 않다. 전북도와 각 지자체와 공공기관에 주고 싶은 말은 분분하다. 먼저 그 모범을 보이는 중에 지역 인재 우선 채용 제도화를 또 말해야겠다.

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