

건강 칼럼

두통, 생활습관 교정으로 완치하자

신경 쓸 일이 많은 현대인에게 두통은 어느덧 만연한 만성질환이 됐다. 그러나 많은 두통 환자들이 제대로 된 처방 없이 진통제만을 복용하며 증상과 함께 살아가고 있다.

하지만 흔한 증상의 해결법은 가까운 곳에 있는 법. 생활 속에서 두통을 완화할 수 있는 방법을 알아보자.

두통은 크게 두 가지로 분류할 수 있다.

특별한 원인이 없는 일차성(원발성) 두통과 뇌 병변, 안과 질환, 이비인후과 질환, 턱관절 장애, 전신 감염 등으로 인해 생기는 이차성 두통이 있다.

먼저 이차성 두통의 경우는 상황에 따라서 응급 질환일 가능성이 있으니 신속하게 병원에 방문할 것을 권유한다.

다음과 같은 증상은 이차성 두통을 의심해볼 수 있는데 이러한 경우 반드시 원인 질환에 대한 검사를 받아야 한다.

-안 환자 등 변역 기능이 떨어진 환자에게서 발생하는 두통

-두통의 빈도와 강도가 갑자기 증가하거나 두통의 양상이 이전과 다르게 변화한 경우

-두통과 함께 신경학적인 증상을 동반하는 경우

-눈의 통증과 함께 시력 감소, 박동성 잡음이 들리는 경우

하지만 위에서 언급한 이차성 두통보다는 쉽게 원인을 찾지 못하는

일차성 두통이 많다. 그 대표적인 것이 편두통과 긴장성 두통이다.

편두통의 경우 전 세계적으로 유병률(어떤 시점에 일정한 지역에서 나타나는 그 지역 인구에 대한 환자 수의 비율)이 3~25%로 비교적 흔하며, 남성보다는 여성에게 많이 나타나고, 유전적인 영향이 강하다.

긴장성 두통은 평생 동안 병을 앓을 유병률이 12~78%로 가장 흔한 두통이다. 그 원인은 근육의 긴장 때문인 것으로 알려져 있는데 대부분은 증상이 경미해 시간이 지나면서 완화되는 경우가 많다. 하지만 15일 이상 두통이 있거나 자연스럽게 완쾌되지 않는 경우에는 약물치료가 필요하다.

일차성 두통이라 하더라도 통증이 심하거나 3차 자율 신경통이라면

통증이 커지기 전에 약물치료를 먼저 하는 것이 좋다. 시기를 놓칠 경우 두통 치료가 잘 안 되거나 만성 두통으로 악화되는 경우가 있기 때문이다.

두통 치료는 생활습관을 바꾸는 것에서부터

두통은 대부분 일상생활의 습관 하나만 바뀌어도 증상을 완화시킬 수 있다. 우선 가장 중요한 것은 질 좋은 수면, 충분한 잠이다. 수면 시간이 부족하거나 잠을 깊이 이루지 못하는 '수면장애'가 두통의 주원인이다.

사람은 하루에 7시간 이상 수면을 취해야 하는데, 이를 위해서는 자기 전에 수면을 방해하는 술, 카페인 음료, 치즈, 초콜릿 등의 음식은 피하는 것이 좋다.

또한 스마트폰이나 컴퓨터 사용으로 인한 과도한 빛 자극을 피해야 한다. 자기 전 긴장을 풀기 위해 따뜻한 물에 목욕을 하는 것도 좋고, 업무 등으로 충분한 수면 시간을 확보하기 어렵다면 점심시간이나 자투리 시간에 10~20분 정도 잠을

자는 것도 큰 도움이 될 수 있다.

두통의 예방과 완화를 위해 적절한 음식, 섭취는 필수다.

두통에 좋은 식재료로는 시금치를 꼽을 수 있다. 시금치의 주성분인 마그네슘이 두통의 원인으로 알려진 혈관 수축이상에 도움을 주기 때문이다.

수박과 바나나 역시 두통을 완화시키는 효과가 있다.

수분과 미네랄이 풍성한 수박은 두통의 원인 중 하나인 탈수증을 예방하는 데 도움이 되고, 바나나의 칼륨과 마그네슘도 증세를 완화시킬 수 있다.

두통을 예방하기 위해서는 규칙적인 운동과 스트레칭을 습관화하는 것이 좋다.

시간이 날 때마다 신체 곳곳을 스트레칭할 필요가 있다.

직장 업무 중에도 올바른 자세로 앉는 습관을 들이고 일정 시간마다 잠시 일어나 걷거나 몸을 움직이는 것이 좋다.

스트레스를 줄이기 위한 노력도 필요하다.

과도한 스트레스는 근육을 경직시켜 신경성 두통을 유발할 수 있다. 일상생활에 있어 스트레스를 피할 수는 없겠지만 편안하고 여유로운 마음을 유지하기 위한 개인의 노력도 분명 필요하다.

위에서 열거한 생활습관을 평소 꾸준히 유지한다면 일차성 두통의 발생을 예방하는 데 많은 도움이 될 것이다.

김형우

한국건강관리협회 내과 전문의 과장



독자제언

대선 선거벽보 훼손은 민주주의 훼손

흔히들 민주주의의 꽃은 선거라고 한다. 선거가 진정한 민주주의의 꽃이 되려면 올바른 대표자를 뽑아야 한다. 올바른 대표자를 뽑는 데에는 벽보나 현수막을 잘 보호하는 일에서부터 시작된다.

벽보나 현수막은 남녀노소를 막론하고 누구나 후보자와 그의 공약을 쉽게 접근할 수 있는 자료이기 때문이다.

대선 운동이 본격적으로 시작되고 거미다 골목마다 선거와 관련된 벽보와 현수막이 설치되어 있다.

벽보와 현수막은 법령에서 정하는 방법과 절차에 따라 선거관리위원회에서 설치하는 것이다.

자세히 보면 벽보 옆에는 벽보를 훼손하면 처벌받게 된다는 안내문도 부착되어 있다. 그런데도 우리는 길을

가다보면 훼손된 벽보를 발견하게 되는 경우가 많다.

특정후보를 비난하거나 헐뜯어 저지른 선거벽보의 훼손행위로 인해 선거의 의미가 퇴색되어서는 안 될 것이다. 공직선거법상 정당한 사유 없이 선거 벽보나 현수막을 훼손·철거하면 2년 이하의 징역 또는 400만원 이하의 벌금형에 처해진다.

이번 장미대선을 성공적으로 이끌고 우리나라를 앞으로 이끌어 갈 올바른 대표자를 선출하되 이러한 선거를 우리 모두 즐길 수 있는 사회적 분위기를 형성해야 한다.

선거벽보의 깨끗한 보호와 관리 속에 깨끗한 선거가 정착된다는 것을 우리 모두 명심해야 한다.

박재원 전북지방경찰청 기동대 순경

독자제언

피곤하면 잠시 쉬어가세요.

완연한 봄날씨에 몸은 나른해지는 요즘, 운전자들이 주의해야 할 것이 바로 졸음운전이다.

세상에서 가장 무거운 것은 눈꺼풀이라는 말이 있듯이 쏟아지는 졸음은 어느 누구도 막지 못할 것이다.

운전 중에 찾아오는 졸음은 대형사고를 유발할 수 있는 원인 중 하나이다.

특히나, 고속도로와 같이 뿔 뿔된 도로에서는 운전자들이 졸음운전을 하는 경우가 많은데 이는 음주운전보다 더 위험하다는 주장이 있다.

흔미한 상태로 의식이 깨어있는 음주운전과 달리 졸음운전은 짧은 시간 이내로 의식이 전혀 없는 상태이기 때문에 자동차만 달리고 있는 상황이라고 표현할 수 있다.

졸음운전은 시속 10km 자동차에서 1초 동안만 잠시 졸아도 본인도 모르게 28m를 주행한다고 한다.

졸음운전을 예방하기 위한 가장 좋은 방법은 졸음이 물려올 때에는 휴게소나 졸음쉼터 등을 이용하여 안전한 곳에 차를 세우고 충분한 휴식을 취하도록 하는 것이고, 차 내부의 공기 순환을 위해 창문을 잠시 여는 것도 좋다.

또한 사랑, 껌 등 간식거리를 준비하여 뇌를 깨워주고, 조수석에 앉는 일행과 대화하는 것도 좋은 방법이다.

각종 꽃 축제 및 나들이가 많은 요즘, 나의 올바른 운전습관으로 나와 타인에게 위협이 없는 운행을 되도록 우리 모두 노력하자.

오호서 진안경찰서 정현상파출소 경위

사설

삼락농정 3년인데 농가소득은 제자리

전북도는 삼락농정의 목표를 반드시 실현해야겠다. 당면 현안에 몰입하겠다는 농업분야와 관광분야와 탄소분야 등 3대 핵심 과제를 말한 지도 이제 상당한 세월이 지났다. 이 세 분야는 어느 게 덜 하다고 할 수 없을 정도로 중요하다. 그런데 어느 쪽이 더 중요하나 그 누가 굳이 물어온다면 아무래도 농업 쪽에 눈을 줄 수밖에 없다. 왜냐하면 우리 전북지역은 전통적으로 오랜 농도인데 지금도 많은 농가가 있기 때문이다. 그런데 농업인을 위한 삼락농정이 유명무실하다는 평가이다.

전북도는 그동안 여러 차례 농정 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 삼락농정 방침이 대표적이다. '보람 찾는 농민' '제 값 받는 농업' '사람 찾는 농촌'이 그 목표이다. 전북도는 오래 전에 150개 중점사업을 선정하고 55개 신규 사업도 발굴해 거액을 투자한다는 방침을 밝힌 바 있다. 이제 그 실적을 구체적으로 보여줬으면 하는데 그게 언제쯤이 될지 지금으로서는 난망하다. 삼락농정을 펼친지 이제 3년차인데 농가 소득이 제 자리라는 보도가 나오고 있는 실정이다.

전북도는 삼락농정에 관심의 초점을 맞추어야 한다. 도정 최우선 과제라고 여러 번 밝혔으니 하는 말이다. 도지사는 때때마다 그것을 거듭 밝힌 바가 있다. 그런데 본보는 전북도의 삼락농정 비전에 반색하면서도 우려했던 게 있다. 도내 농가들의 현실을 보면 삼락농정의 실현이 말처럼 쉬운 것만은 아니기 때문이다. 오늘날 농업은 다른 산업과 비교해 갈수록 쇠락의 길을 거둬가고 있는 게 사실이다. 농사에 보람을 찾는 이가 드물고, 농산물이 소비 시장에서 제 값을 받는 경우도 드물다.

전북도는 정지해야한다. 정부로부터 삼락농정에 대해 평가를 받은 전력이 있더라도 도내 농가들은 그에 공감하지 않고 있다. 삼락농정의 성공은 농민들이 평가할 일이지 정부의 높은 이들이 판단해줄 일은 아니지않다. 전북도의 삼락농정의 비전은 지금도 그렇지만 앞으로라도 늘 살아서 팔팔해야 한다. 삼락농정의 목표를 반드시 실현해야 한다는 주문이다. 삼락농정의 목표를 실현하기 위해서는 전북도는 발상을 전환해야 한다. 농가에 실이되는 쪽으로 전북도는 과감한 행보를 보여주기 바란다.

자영업자 문제에 관심 가져야 한다

전북도와 각 시군 지자체는 자영업자들에게 관심을 가져야겠다. 자영업자들이 늘었다가 감소하기를 반복하고 있는 작금이다. 자영업자들의 형편을 살펴서 무슨 돕는 마련을 할 수 없는지 묻고 싶다. 그들이 열악한 입장으로 몰리고 있다는 보도가 한두 번 나왔던 게 아닌데 말이다. 그들을 겨우 도와줄 수 없어도 모종의 인센티브를 줄 수는 있을 것이다. 자영업자들에게 영업 동기를 강화해 줄 수 없느냐는 당부이다.

자영업자들이 정상적인 영업을 하기보다는 불안정하다는 보고를 진지하게 받아들여야 한다. 그리고 저변에는 공신력이 있는 한국은행 전북 본부도 그같은 보고를 한 적이 있으니 말이다. 요즘처럼 한 곳에 차를 세우고 충분한 휴식을 취하도록 하는 것이고, 차 내부의 공기 순환을 위해 창문을 잠시 여는 것도 좋다.

또한 사랑, 껌 등 간식거리를 준비하여 뇌를 깨워주고, 조수석에 앉는 일행과 대화하는 것도 좋은 방법이다.

오호서 진안경찰서 정현상파출소 경위

계속되고 있을 터이다. 자영업자들이 개업과 폐업을 반복하고 있으니 지역 경제를 위해서도 답답한 일이다. 지금 이 순간에도 문을 닫거나 다른 직종으로 바꾸는 이들이 적지 않을 터인데 무슨 뽕을 찍을 수가 있는지 의문이다. 자영업에 실패한 대다수가 실업자로 전락하게 된다면 지자체의 집도 그만큼 무거워질 터이다. 그러므로 전북도와 각 시군 지자체는 자영업자들에게 영업 동기를 강화해 대비책을 강구해야 한다.

자영업들 중에 고민하는 이들이 많은 것은 지역사회의 고민거리가 아닐 수 없다. 일자리 창출의 노력에도 불구하고 일자리가 부족한데 자영업자들마저 애로를 겪고 있으니 문제가 심각하다. 자영업자들이 이렇게 할까 저렇게 할까 많은 생각을 굴리고 있는 요즘이다. 전북도와 각 시군 지자체는 그들을 위해 할 일 분명히 있을 것이다. 자영업자들의 어려움이 오랜 불거짐과 성장률 둔화 때문이라고 말해서는 안 된다. 그것은 핑계일 뿐이다. 전북도와 각 시군 지자체는 자영업자들에게 도움을 주기 위해 지금 고민하지 않으면 안된다.

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.

