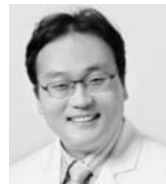


건강 칼럼

‘숙면의 적’ 이갈이, 예방과 치료로 피로에서 벗어나기

이갈이를 하는 사람은 오늘 받은 긴 시간 꼭 자고 일어났다고 생각하는데 어딘지 모르게 불편하고 계속된 피로감을 느끼는 경우가 더러 있다.



문대웅

강남연세세치과 원장

이갈이 하는 것은 코골이처럼 별 것 아닌 것으로 여겨지는 경우도 있고 어느 때에는 코막힘 요소로 생각되기도 하지만 자식은 물론 다른 사람의 숙면을 방해하며 건강에 해로운 영향을 끼치는 질병이라고 할 수 있다.

이에 턱관절에 정상적인 수직으로 힘을 가하는 것이 아니라 이를 갈면서 수평으로 힘이 가해지기 때문에 이 힘을 잘 견대내지 못해서 턱관절의 통증을 유발하고 심한 경우 턱관절 기능의 이상을 초래할 수 있다.

이와 함께 이갈이는 이를 갈면서 소리가 나서 기분 나쁜 소음으로 주변 사람들의 숙면을 방해하고 뜻하지 않게 정신적인 피로감을 안겨 줄 수 있는 문제점도 갖고 있다.

하게 되는데 이것은 이갈이로 이어질 수 있으며, 옆으로 자거나 옆드려 자는 것은 이갈이를 유발할 수 있으므로 바르게 누워 자는 것이 이갈이 예방과 숙면에 효과적이라는 것이다.

사설

빠른 속도로 증가하는 전북 관광객

전북도의 관광사업에 대한 기대가 크다. 빠른 속도로 관광객이 증가하고 있기 때문이다. 지난 4월29일부터 5월14일까지 보름 남짓한 기간동안 전북을 찾은 여행객이 무려 296만 명이라는 보고이다.

는데 이제 그때보다는 훨씬 더 많은 관광객들을 유치할 수 있으리라 기대이다. 전북도의 3대 핵심사업 중의 하나가 관광 분야임은 두루 잘 알려진 사실이다.

독자제언

사회적 폐해 양산하는 가짜뉴스 근절 시급

선거가 끝나면 추후해결 줄 알았던 가짜뉴스가 여전히 사람들을 혼란스럽게 만들고 있다. 기사를 왜곡한 가짜뉴스로 사람들을 선동시키는가 하면 심지어 얼마전 22명의 목숨을 앗아간 영국 맨체스터 자살폭탄 테러에 관해서도 가짜뉴스가 생산되고 있다.

들이 진짜 뉴스를 볼 때도 가짜뉴스는 아닌지 의심하는 지경이다. 가짜뉴스는 언론의 신뢰도 추락의 문제도 야기하지만 개인과 기업의 명예훼손이나 인격권을 침해해 정신적·경제적 손실을 초래하기도 하고 사회질서와 인간관계 등에 부정적인 영향을 끼치기도 한다.

독자제언

청소년을 ‘성폭력’ 으로부터 지키자

소회의 지속적인 성범죄에 대한 관심과 대책에도 불구하고 청소년 성폭력은 오히려 늘어나는 추세로 여중생 집단 성폭행, 여고생 성매매 등 충격적인 청소년 강력 성범죄가 지속적으로 발생하고 우리사회에 심각한 사회 문제로 번지고 있다.

것이다. 정부에서는 여러 유형의 아동·청소년성폭력 예방대책을 내놓고 시행하고 있으나도 성폭력이 지속적으로 발생하고 있다.

전북도 살림살이 운용 제대로 되고 있나

재정부의 전북 평가가 기대했던 것에 한참 못 미치는 지금이다. 전북도가 빚없는 지자체 만들기에 올인하겠다고 천명했지만 이제 상당한 시일이 지났다.

경제의 현주소를 직시해야 한다. 그 직시하는 마음 바탕 위에서 전반적으로 살림살이의 내실을 기해야 한다. 전북도는 살림살이를 잘 하고 있다는 평가를 받고 있는 몇몇 지자체를 정면교사의 사례로 보아야 한다.

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 형태를 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