

건강 칼럼

‘숙면의 적’ 이갈이, 예방과 치료로 피로에서 벗어나기

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

더군다나 같은 방을 쓴 사람에게 이갈이 때문에 도대체 잠을 이루지 못했다고 무안을 당하기도 한다.

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

그러나 이런 이갈이의 원인으로 아직까지 명확하게 밝혀진 것은 없다. 원인이 파헤쳐지지 않았지만 사회에서 겪는 불안과 스트레스 등과 같은 정신적인 문제와 구강의 나쁜 습관을 원인으로 꼽는 학자들이 많다.

이갈이는 특별한 목적 없이 왔니와 이빨나를 맞대려 치아끼리 부딪혀 갈아대는 행위를 말한다.



문대웅

강남연세세치과 원장

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.

또 정상적인 턱 운동을 방해하며 치아가 비정상적으로 많이 닳게 되어 이가 시리게 되고 통증을 느끼게 된다. 심한 경우는 차아 뿐만 아니라 턱관절 및 주위 얼굴 근육에도 문제를 일으키며 나아가 사각턱으로 발전하거나 얼굴 근육을 변형시킬 수 있는 심각한 질환이라고 할 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. 자신과 타인을 위해 예방과 치료가 시급하다고 할 수 있는 것이다.

이갈이의 원인으로 불안과 스트레스를 지목하는 만큼 이갈이를 예방하기 위해서는 본인에게 맞는 스트레스 해소 방법을 찾는 것이 우선이라고 할 수 있다. 또한 평소 딱딱한 음식을 삼가고 바른 수면 자세를 유지하는 것도 좋다. 딱딱한 음식은 턱 근육을 발달

하게 되는데 이것은 이갈이로 이어질 수 있으며, 옆으로 자거나 옆드려서 자는 것은 이갈이를 유발할 수 있으므로 바르게 누워 자는 것이 이갈이 예방과 숙면에 효과적이라는 것이다. 여기에 긴장된 턱 근육을 이완시키기 위한 마사지를 병행하는 것도 좋은 방법이다.

이갈이는 정확한 원인이 밝혀지지 않아 근본적인 치료법이 있다고 할 수는 없지만 틀니 모양의 안전장치를 제작하여 수면 시간에 장착하는 방법이 이갈이 치료법으로 많이 쓰인다. 이 장치는 이갈이 시에 나타나는 과도한 근육 긴장을 풀릴 수 있어 턱관절과 턱 주위 근육에 가해지는 힘이 줄어들고 결과적으로 이갈이를 예방할 수 있으며, 이갈이로 인한 두통이나 턱관절 질환 및 염증을 줄이는 데도 효과적이다.

평소에 이갈이로 남 모르는 고통을 받는 사람이라면 정신적인 스트레스 해소하는 방법을 모색하는 것과 함께 병원을 찾아 치료법을 병행하게 된다. 이갈이의 고통에서 벗어나 수 있을 것이다.

독자제언

사회적 폐해 양산하는 가짜뉴스 근절 시급

선거가 끝나면 추종해줄 줄 알았던 가짜뉴스가 여전히 사람들을 혼란스럽게 만들고 있다.

이렇게 세계적으로 사안이 심각해지다보니 페이스북 등 가짜뉴스의 주요 유통망인 SNS 책임자들도 가짜뉴스 척결에 앞장서고 있는 실정이다.

허위정보를 실제 기사인 것처럼 꾸며 유통되는 가짜뉴스는 특징인을 비방하기 위한 뉴스에서부터 순수한 정보기사가까지 그 종류가 다양하다.

최근에는 새정부의 공약 중 하나인 휴대폰 기본료 폐지와 관련한 가짜뉴스가 유포되고 있어 주의가 필요하다.

요즘엔 스마트폰 앱을 통해서도 손쉽게 가짜뉴스를 제작해 퍼뜨릴 수 있다. 이렇게 만들어진 가짜뉴스는 밴드, 페이스북 등 소셜미디어를 통해 순식간에 공유된다.

가짜뉴스가 넘쳐나 보니 이제 사람

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

가짜 뉴스를 막기 위해 여러 방면으로 노력을 하고 있지만 가짜 뉴스가 워낙 정교하게 만들어지다 보니 진짜와 가짜를 구분하기가 어렵다.

수많은 가짜뉴스가 생산되고 있지만 현행법상으로는 정보통신망을 이용한 사생활침해나 명예훼손만을 처벌하고 있어 경찰의 단속강화와 가짜뉴스의 심각성 인식에도 불구하고 일부 처벌이 어려운 상황이다.

가짜뉴스는 개인적 피해뿐만 아니라 기업·국가적 피해를 양산할 수 있다. 제작에서부터 유포 단계까지 명확한 기준과 처벌에 대한 제도 마련으로 사회적 혼란을 야기하는 가짜뉴스가 근절되길 바란다.

김소정 고령경찰서 흥덕파출소

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

독자제언

청소년을 ‘성폭력’ 으로부터 지키자

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

청소년 시기는 감수성이 예민하고 신체적으로나 정신적으로 많은 변화를 겪게 되는 시기이다.

아직 자아확립이나 자신의 인생관이 정립되어 있지 못하기 때문에 이 시기의 성폭력 피해자나 가해자로서의 경험은 당사자에게 큰 혼란과 갈등을 유발하게 하여 극복할 수 없을 정도의 치명적 상처를 남길 가능성이 높다.

청소년 성폭력은 다양하고 복합적인 영향에 의해 발생한다.

청소년 성폭력 문제 해결을 위한 가장 근본적인 대책은 우리 사회의 잘못된 성 문화를 변화시켜 인간 중심적이며 건강한 성 문화를 정착시키는

것이다. 정부에서는 여러 유형의 아동·청소년 성폭력 예방대책을 내놓고 시행하고 있으나 성폭력이 지속적으로 발생하고 있다.

기존의 성교육의 문제점을 진단하여 다양한 유형으로 성교육 프로그램을 보완하고 성교육 전담교사 양성 프로그램과 교육이 먼저 실시되어야 한다.

또한 중·고등학교는 물론이고 초등 학교에서도 단계별 성교육 시간이 마련되어야 할 것이다.

또한 청소년이 언제라도 성폭력범죄의 대상이 될 수 있다고 생각하고 적극적인 아동·청소년 대상 성범죄 신고가 필요하다.

특히 어린이집, 학교, 아동복지시설 종사자 등 아동·청소년대상 성범죄 신고의무자들의 동참을 기대해본다. 성폭력을 당하거나, 알고 있거나, 목격되었을 경우에 국민 없이 112, 여성 긴급전화 1366에 신고할 수 있다.

박재원 전북경찰청 경찰관리과대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

빠른 속도로 증가하는 전북 관광객

전북도의 관광사업에 대한 기대가 크다. 빠른 속도를 관광객이 증가하고 있기 때문이다. 지난 4월29일부터 5월14일까지 보름 남짓한 기간동안 전북을 찾은 여행객이 무려 296만 명이라는 보고이다. 이것은 전년 대비 50만 명이 증가한 것이라 큰 변화이다. 지금은 전북 관광의 앞날을 위해 두루 생각해볼아야 할 때이다. 그 296만 명 모두가 관광객은 아니겠지 만 그중의 상당수는 관광객일 테니까 말이다.

전북도는 올해 2017년까지 2932억원을 투자하겠다고 발표한 적이 있다. 그때 전북도는 각 시군마다 대표 관광지를 선정해 향후 집중적으로 힘을 실어주겠다고 했으므로 그에 대한 밑그림이 짐작되는 것이다. 그때 전북도가 말했던 6개 분야 사업은 누구나 알아볼 수 있을 정도로 명료했다. 관광지 개발사업, 문화관광 개발사업, 서해안권 개발사업, 지리산권 개발사업, 강변문화관광개발사업, 특정지역 도로건설 사업 등이 그것이다. 각 분야에 수십억 원내지 수백억 원 단위의 거금을 들여서 관광사업을 크게 벌인다고 했

는데 이제 그때보다는 훨씬 더 많은 관광객들을 유치할 수 있으리라는 기대이다.

전북도의 3대 핵심사업 중의 하나가 관광 분야임은 두루 잘 알려진 사실이다. 관광객을 유치함에 있어 과거와 달라야 한다고 말했거니와 그것은 아직도 유효하다. 관광 당국 관계자들이 다양한 상품을 내놓고 또 그에 대한 홍보도 활발하게 펼쳐야 한다. 예전처럼 홍보를 한두 번 하고 마는 게 아니라 오랜 시일을 두고 작업을 벌여야 한다. 관광사업에도 꾸준한 관심이 필요하다는 이야기이다. 그렇게 해서 전북관광이 호황을 누리고 있다는 평가를 받아야 한다.

전북 관광객 천만명 돌파를 지난 해 보여주었으므로 이제 그 노하우를 심본 살릴야 한다. 우리 고장에는 명승지와 문화유산이 많은데도 유명세를 떨치지 못하고 있는 곳이 적지 않다. 보름 남짓한 기간에 여행객이 3백만 명 가까이 된다는 것은 분명히 정신 호이다. 전북 관광의 새로운 신기원을 위해 모두의 역량을 발휘해 보자는 이야기다.

전북도 살림살이 운용 제대로 되고 있나

새정부의 전북 평가가 기대했던 것에 한참 못 미치는 지금이다. 전북도가 빚없는 지자체 만들기 에 올인하겠다고 천명했지만 이제 상당한 시일이 지났다. 그래서 그에 대한 성적표가 어찌되는지 알고싶다. 도민들은 그에 대해 기대가 컸는데 말이다. 그런데 역시나 또 눈치가 보인다. 그 성적표가 보나마나 뻥하기 때문이다.

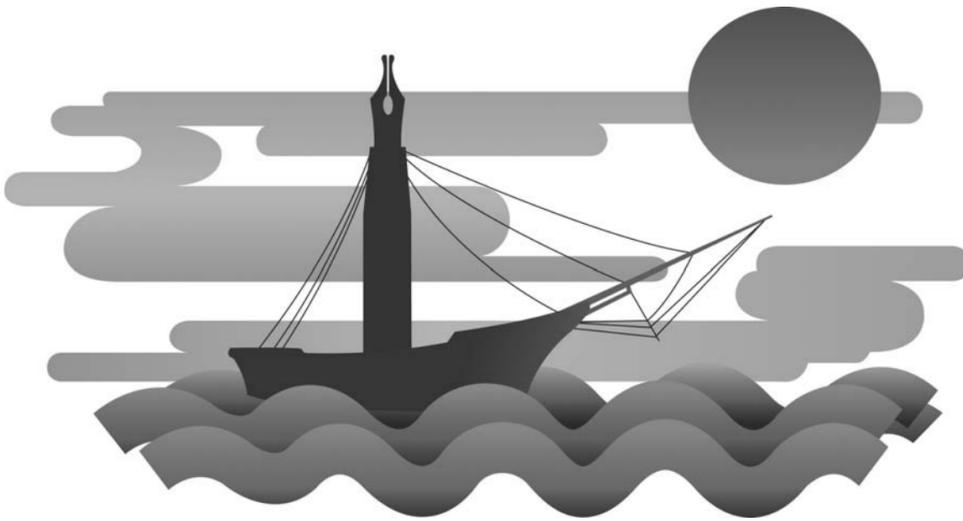
전북도의 살림살이 성적표는 매년 흠족하지가 않았다. 그것은 지자체의 빚 때문이었다고 해도 과언이 아니다. 현재 새정부로부터 흠패를 당하고 있다는 느낌을 지울 수 없지만 그래도 지금의 시기를 잘 활용해야 한다. 우리 전북이 지역의 경제가 전국에서 가장 열약하다는 평가가 있었음을 다시 상기하자는 전언이다. 어떤 이는 이같은 지적에 대해 불쾌한 반응을 보일 지 모르겠다. 그러나 그렇게 냉소적으로 나올 게 아니다. 우리 지역의 경제는 겉으로도 문제가 많고 속으로도 문제가 많은 게 사실이니까 말이다.

전북도가 잊지 않고 부실해야 할 것이 있다. 지난해 경제 성장률 0%를 기록한 지역은 전국에서 전북이 유일했다. 전북도는 지역

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. 전북도가 빚없는 지자체를 만들겠다고 말한 것을 보면 그동안 지역을 위한 살림살이 때문에 얼마나 고충이 컸는지 짐작할 만하다. 그래서 허리띠를 졸라매고 있음에도 살림살이가 고달프다면 정부를 향해 손을 내밀어야 한다.

지금 전북의 고민을 널리 알리는 노력이 요망되는 때이다. 도민들의 살림살이 현실을 보면 앞만 달린다. 전북도는 빚없는 지자체를 만들겠다고 말한 이상 평가를 보여줘야 한다. 일말한 살림살이를 위해서는 구조적으로 문제가 있는 부분이 있는지도 체크해야 한다. 지금 국가 부채와 지자체들의 부채가 잔인하다. 전북도는 빚없는 지자체 만들기를 천명했으므로 지역 살림을 잘 꾸려나가야 한다. 그렇다면 전북도는 새 정부를 향해 더 많은 예산이 필요하다고 말하는 용기를 보여야 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일