건강 칼럼

현대인 괴롭히는 두통, 체질별 예방법

김 수 범

우리한의원장

일상에서 흔하게 겪는 질병 증세에는 어떤 것이 있을까?

머릿속에 번뜻 생각나는 증세는 소화 안되고 머리 아프고 감기 걸리고 허리, 목이 아픈 증세일 것이다. 이러한 증세들은 일 년에 몇 번씩 걸리는 증세이다. 그렇지만 며칠 지나면 바로 증세가 호전이 되기 때문에 크게 두려워하지는 않는다. 그렇지만 증세가 계속 반복이 되거나 잘 안 낫는 경우가 있다. 이런 경우는 그 원인을 잘 알아보아야 한다. 큰 병으로 진행이 되거나 원인이 다른 곳에 있는 경우도 많기 때문이다. 이중에 두통에 대하여 알아보고자 한다.

두통은 너무나 다양하다. 단순한 근육긴장성두통, 만성두통, 급성두통, 뇌출혈성 두통, 타박성 두통, 종양성 두통, 심인성두통 등의 다양한 증세들이 있다. 심한 경우는 뇌출혈로 인한 급성두통이 나타나기도 한다.

한의학에서는 두통을 어떻게 보았을까?

한의학에서는 풍(風), 한(寒), 서(暑), 습(濕), 조(燥), 화(火)라는 외부의 환경에 의하여 열이 오르거나 습이 많거나 너무 차거나 화가 많거나 건조한 환경 등의 원인으로 온다.

단순한 두통은 잠을 자거나 마음을 안정시키거나 가볍게 카페인이 든 커피를 마시면 조절이 되기도 한다. 그래도 안 되면 한의원에서 침을 맞거나 두통약으로 치료가 된다. 문제는 이러한 두통이 한번 생겼다가 시간이 지나면 없어지는 것이 아니라 지속적으로 두통이 발생하는 것이다. 심한 경우는 뇌출혈로 인한 두통으로 인하여 생명을 잃을 수도 있다. 두통의 원인에 따라서 대응을 하여야 한다.

또한 두통도 체질에 따라서 원인과 치료법이 다르기 때문에 체질에 따라서 조절을 하면 효과적으로 두통을 예방할 수 있다.

꼼꼼하고 내성적이고 완벽한 소음인은 스스로 자신을 피곤하게 하여 두통이 온다. 사소한 일에도 오래 기억을 하며 한번 마음이 상하면 오래 잊지 못한다. 기분이 나빠도 속으로 끙끙 앓고 표현을 못하다 보니 스스로 힘들어 두통이 온다. 위장의 기능이 약하기 때문에 음식을 잘못 먹거나 위장에 부담이 되면 동시에 두통도 같이 와서 고생을 하는 경우가 많다. 몸이 차거나 스트레스를 오랫동안 받거나 혈액이 부족하게 되면 두통이 발생하게 된다.

따라서 마음을 너그럽게 하고 긴장하지 않으며 세세한 것에 집착하지 않고 너그러운 마음으로 생활을 하는 것이 필요하다. 몸을 항상 따뜻하게 하며 소화의 기능을 도와주는 것이 두통을 예방하는 방법이다. 차로는 긴장을 풀어주고 마음을 안정하고 몸을 따뜻하게 하는 생강대추차를 마시면 좋고 혈액이 부족한 경우에는 천궁차를 마시면 좋다.

직선적이고 열이 많고 활달한 소양인은 항상 상체와 머리에 열이 많이 올라가며 갑작스런 자극이나 환경의 변화에 참지 못하고 화를 내고 바로 후회하는 경우가 많다. 항상 열이 올라 있는 상태가 되면 은근하게 머리가 계속 아프며 화를 내거나 폭발을 하면 더욱 심하게 아프게 된다. 따라서 항상 마음을 안정을 하고 화와 열이 머리에 오르지 않게 하여야 한다.

평소에 단전호흡, 명상, 기공, 음악감상 등으로 마음을 다스리는 연습을 하여 두는 것이 좋다. 독한 술, 고열량의 음식, 매운 음식을 피하여 열이 생기지 않게 하여야 한다. 화와 열을 내리기 위하여서는 신선한 과일과 야채를 많이 복용하며 과즙이나 녹즙 등도 좋다.

느긋하고 고집이 세고 무엇이든 잘 먹고 왕성하고 변화를 싫어하는 태음인은 기혈의 순환이 안 되어 머리가 아프거나 술, 육류, 기름진 음식을 많이 먹어 열이 발생하여 두통이 발생한다. 술, 육류, 고열량의 음식을 많이 먹고 소모가 되지 않는 경우에 머리가 무겁고 개운하지 않으며 머리가 아프게 된다. 따라서 과식을 하지 않고 기혈의 순환이 잘 되는 맑은 음식을 먹으며 화와 열이 발생하지 않게 하는 것이 필요하다.

저돌적이고 기가 강한 태양인은 자신이 하고자 하는 대로 진행이 되면 마음이 편하지만 자신의 마음대로 되지 않으면 화가 위로 오른다. 또 기가 매우 강하다 보니 항상 마음이 앞서고 행동으로 옮기려고 하는데 남들은 이해하지 못하고 따라주지 않으면 분을 참지 못하여 두통이 온다.

항상 마음을 안정하며 일을 추진하기 전에 서두르지 않고 충분하게 생각을 하고 남의 의견도 들어서 확신이 선 다음에 행동을 하는 것이 좋다. 화를 내는 것도 기가 역류하여 심해지므로 특히 주의하여야 한다. 차는 기를 내리고 머리를 맑게 하는 솔잎차를 마시면 좋다.

사 설

전북도 내년 예산 6조5685억원

전북도의 내년 예산이 6조5685억 원으로 최종 결정되었다. 이것은 올해와 비교해 3150억 원이 증액된 것이다. 엊그제 사설을 쓸 때만 해도 예산 6조5천억 원을 확보한 것에 의미를 두면서 섭섭함을 애써 자제했는데 전북도가 막판 뒷심을 발휘한 것이 조금은 유효했던 것 같다. 그래도 그 유효함에 대해 반색할 기분은 아니다. 전북도 관계자들은 사상 최대 예산이라며 자축 분위기를 띄우는 모양인데 도민들의 정서와는 맞지가 않다.

이번에 3150억 원이 증액된 것이 잘된 일이긴 해도 실속을 따져보자면 평년과 다를 것이 없다. 물가가 인상되는 것을 계산하면 해마다 예산이 증액되는 것은 당연지사이다. 그러므로 전북도는 이번 예산 증액과 관련해서 높은 점수를 매겨서는 안된다. 자화자찬하려고 해서는 안 된다는 지적이다. 그보다는 전북도는 스스로 중심을 잡고 관심사를 하나로 모아 지역 발전 쪽으로 힘을 집중해야 한다. 최고 우선 순위의 가치를 지역 발전 쪽에 두면서 흔들리지 말아야 한다. 시국의 변화에 따라 관심사가 나뉘어지거나 흩어지게 해서는 안 된다.

전북도는 저번에 전북 자존시대를 여러 차례 선언한 바 있다. 전북도는 이제 그에 따라서 처신해야만 한다. 제 목소리를 자주 내줘야 한다는 주문이다. 광주 전남과 구분돼 마땅한 별도 권역임을 정부 측 인사들에게 늘 상기시켜야 한다는 주문이다. 영남과 비교해 호남이 차별 대우를 받고 있는 중에 전북은 광주 전남보다 못한 푸대접을 받고 있기 때문이다. 항상 말해 왔거니와 우리 지역은 그 발전상이 시원치 않다. 그러므로 다시 말하는데 전북도는 억척스러움도 보여주어야 한다. 향토의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 다른 광역시도와 비교해 보자면 이쪽의 발전상이 너무 미미하다.

전북도는 별도의 지자체이지 광주와 전남에 예속된 것이 아니다. 전북 지역은 광주 전남 지역과 구분돼 마땅한 다른 권역이다. 그러므로 전북도는 내년 예산 6조5685억 원을 흡족하게 여길 일이 아니다. 주요 현안 사업들의 추진을 위해서 왕성한 식욕의 예산 집행으로 보여주기로 하면 예산 7조 원도 부족하다. 왕성한 식욕의 예산 집행은 지역을 발전 시키겠다는 실천 행위가 될 터이다. 거듭 강조하거니와 전북도는 지역 발전을 위해서 예산을 온전히 집행하는 저력을 보여야 한다.

도로공사 질서있게 하라

겨울철인데 도로의 교통 불편이 여전하다. 아직도 상처투성이 도로 구간이 많은 까닭이다. 관계자들은 만전을 기했다고 자부하고 싶겠지만 그것은 어디까지나 편협한 자기 평가이다. 운전자나 보행자의 입장에서 보면 지적할 게 하나 둘이 아니다. 예전에 두 번 세 번 언급했음에도 어떤 도로의 구간은 달라진 것이 없다. 많이 답답한 일이다.

예전에도 말했거니와 포트 홀이 문제이다. 푹 파인 채로 있는 포트홀들을 속히 메꿔야 한다. 도시 중심부의 도로도 그렇지만 도시 근교의 도로도 사정을 잘 살펴야 한다. 설마 별일 없겠지 하는 정신태도는 곤란하다. 그런 마음이라면 늑장 보수로 이어지기 마련이다. 최근에 날씨가 변덕스러워지면서 눈도 내리고 비도 내리고 했는데 흙탕물 피해 예방을 위해서라도 도로의 사정을 세심하게 점검해야겠다. 그러므로 도로 보수는 한두 번 하고 그칠 게 아니다.

그런데 더 눈쌀을 찌푸리게 하는 현장들이 있다. 도로를 파헤치고 벌이는 작업들이 그렇다. 질서가 없어도 너무나 없다. 어떤 현장은 멀쩡한 도로를 파헤치고 있으니 볼썽이 사납다. 남은 예산을 집행하려면 어쩔 수 없다지만 과연 그래야만 하는가 반성할 문제이다. 초겨울이면 부랴부랴 작업들을 벌여왔는데 요즘도 그것은 그렇다. 도로를 메꾼지 얼마 안 돼서 또 다른 일거리로 도로를 파헤치고 작업을 하니 보행자 중에 그 누가 좋다고 하겠는가. 오가는 보행자들은 보통 곤욕이 아닌 것이다.

전주 평화동 로터리에서 벌였던 공사도 비판의 대상이 아닐 수 없다. 아파트 단지가 새로 들어서서 그렇다지만 도대체 왜 그렇게 무질서했는지 모르겠다. 서로 정보를 교환해두었다가 작업을 벌여도 될 일이 아니었는가 물어보고 싶은 것이다. 세금 낭비도 문제지만 우선 불편해서 이맛살이 찌푸려진다. 앞으로 공사를 벌이는 당사자들은 작업을 질서있게 해야겠다. 공사 기한 약속에 마추려면 어쩔 수 없다고 변명해선 안된다. 그걸 용납할 주민이 과연 몇 명이나 되겠는가. 차량 운전자들과 보행자들을 존중한다면 구태의연한 공사 방식으로 불편을 거듭 연출하지는 않을 것이다.

독자제언

나만 편한 불법주정차 이제 그만

밤이면 주차장으로 변하는 도로와 불법주정차 차량들이 차도를 넘어서 심지어 도로 내 안전지대까지 침범하고 있다. 112신고 중 불법 주정차 차량들로 인한 교통불편 신고가 많이 발생하는 것은 어제 오늘 일이 아니다.

불법 주정차 차량들로 인해 횡단보도 및 인도를 통행하는 보행자에게 불편을 주고 있고, 심야시간 이동하는 차량 운전자의 시야를 가려 보행자를 확인하지 못해 '차 대 보행자' 교통사고의 주요 원인이 되고 있다. 이처럼 불법주정차는 직간접적으로 교통사고의 숨은 주범 중 하나로 항시 위험성을 가진 시한폭탄과 같다. 또한, 불법주정차로 인해 편도2차선이 편도1차선으로 돼버려 상업지역 등 교통량이 많은 도로에서 긴급출동을 해야 할 때 막혀버린 도로로 어려움을 겪고 있다.

현행 도로교통법에서는 제32조 내지 제34조에는 △도로 가장자리가 황색 실선 또는 황색 점선으로 표시된 곳 △버스정류장 건널목의 가장자리 또는 횡단보도로부터 10m 이내의 곳 △교차로의 가장자리 또는 도로의 모퉁이로부터 5m 이내의 곳 △안전지대의 사방으로부터 10m 이내의 곳 △교차로·횡단보도·인도 및 소화전으로부터 5m 이내의 곳을 주·정차 위반장소로 지정하고 있고, 위반시 차종에 따라 4만 원 또는 5만 원의 과태료를 부과하고 있는데 불법주정차로 인한 피해보다 처벌의 수위가 약하다는 시민들의 목소리가 높아지고 있다.

"나 하나쯤이야"라는 이기적인 생각으로 한 불법 주정차로 인한 피해가 나에게로 올 수 있다는 경각심을 가져야한다.

박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

층간소음, 배려와 주의 필요

요즘 아파트 '층간소음' 때문에 이웃 간 불화가 발생해 법정 다툼까지 벌이는 일이 비일비재하다. 심지어 칼부림으로까지 이어져 목숨을 잃는 사건도 많다.

층간소음은 단지 위층과 아래층의 문제가 아니라 어느 층에서 발생했는지 예단하기 어렵다는 특성이 있고, 여러 법안과 층간소음 이웃사이센터 등을 운영해 해결책을 모색하고 있지만 한계가 있다.

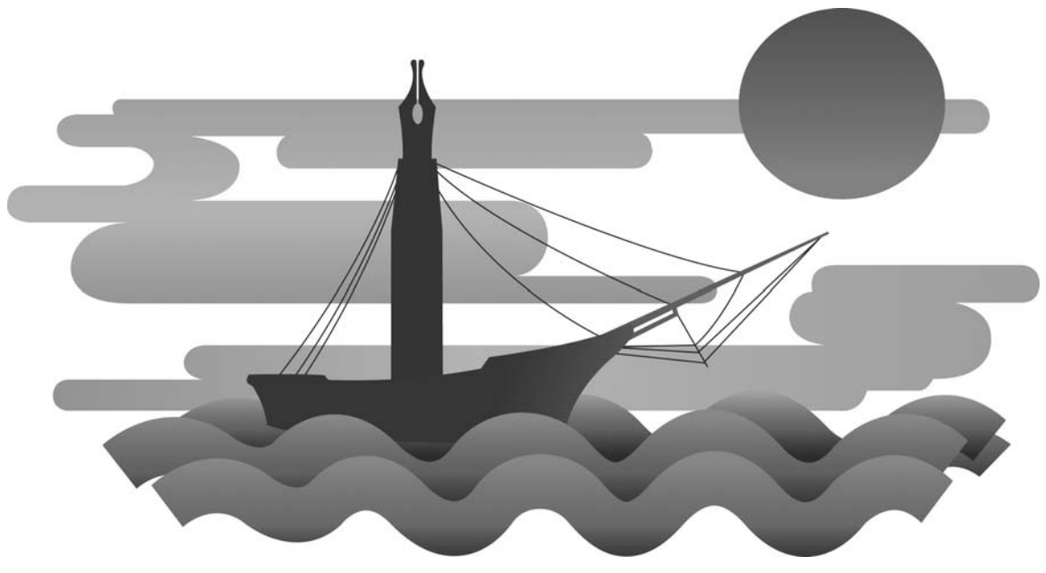
낮 시간에는 모두가 외출하고 집에 사람이 없기 때문에 괜찮다지만 밤늦은 시간 모두가 취침에 들 시간에 쿵쿵거리는 소리나 큰 음악소리는 수면방해가 될 수밖에 없다. 특히 어린 자녀를 키우는 가정일수록 다른 집에 비해 소음이 많다.

부모들은 아이들을 타일러 밤늦은 시간에는 뛰지 않도록 어릴 때부터 가정교육이 필요하다. 또한 슬리퍼를 신거나 바닥에 의자나 식탁의 진동을 흡수하는 매트를 까는 등의 배려가 필요하다.

층간소음 문제가 어제 오늘일 만은 아니다. 하지만 이를 법으로 딱히 해결하기 보다는 위층이나 아래층이나 구조적인 문제로 인한 피해이므로 조금씩 양보하고 주의와 배려로 해소시킨다면 살기 좋은 이웃이 될 것이다. 또한 갈등이 있다면 직접 대면하지 말고 관리사무소 등에 도움을 요청하는 것이 좋다.

최혜진 고창경찰서 흥덕파출소 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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