

건강칼럼

자기도 모르게 휘청하고 어질어질... 어지러움에 대해

앞 았다 일어나면, 순간적으로 휘청 할 때가 있는가하면, 어떤 때는 눈앞이 캄캄해지고, 눈앞이 빙글빙글 도는 것 같은 경험을 해본 적이 있을 것이다. 어지러운 증상이 나타나면 대부분 빈혈이나 중풍을 걱정하게 된다. 한방에서는 어지럼증을 어떻게 치료하는지 알아보자.

한방에서는 어지럼증을 현훈(眩暈)이라고 하는데, 현(眩)이란 눈목(目)자와 검을 현(玄)자가 더해져서 '눈앞이 캄캄해지면서 어지럽다'는 뜻이고, 혼(暈)이란 '눈앞이 빙글빙글 도는 것'을 뜻한다.

결국 현훈(眩暈)이란, '눈앞이 캄캄해지면서 어지럽고 주변이 빙글빙글 도는 것처럼 느껴지는 것'을 말한다. 그래서 한의학에서는 어지러움을 느끼는 모든 경우를, 현훈의 범주에 포함시켜서 인식하고, 치료하고 있다.

어지러운 증상이 나타나는 이유도 다양하다. 동의보감에서는 현훈증을 풍훈, 열훈, 담훈, 기훈, 허훈, 습훈 등으로 분류한다. 기훈(氣暈)은 스트레스나 화 때문에 생기는 어지러움, 허훈(虛暈)은 병을 앓은 후, 체력이 약해진 뒤 생기는 어지러움,

풍훈(風暈)은 풍사로 인하여 흔들리듯한 어지러움, 열훈(熱暈)은 더운 날씨에 노출되고 땀을 많이 흘린 뒤 생기는 어지러움, 습훈(濕暈)은 습으로 인하여 어지러움을 뜻한다.

몸 어느 한 군데에 이상이 생겨서, 어지러운 증상이 나타나기도 한다. 귀의 이상은 몸의 균형을 담당하는 전정기관의 이상, 뇌의 이상은 몸의 균형을 지배하는 뇌간, 소뇌의 이상, 기립성 저혈압은 갑자기 일어날 때 혈압이 떨어져서 뇌가 일시적 빈혈 상태가 되기 때문에 나타난다.

또, 고개를 돌리거나 젖힐 때, 목을 지나가는 혈관이 압박되면서 뇌로 혈액공급이 안될 때에도 어지러울 수 있고, 혈액순환 장애로 뇌에 공급되는 혈액량 감소도 어지러움

을 유발한다. 그 이외에 저혈압, 빈혈, 다이어트, 영양실조, 저혈당, 탈수, 시력애 맞지 않는 안경, 약물, 알레르기, 멀미로 인해 어지러기도 하다.

일반적으로 어지럽다고 하면, 첫째로 빈혈을 떠올린다. 하지만 빈혈이 있으면 어지러움이 있을 수는 있지만, 어지럽다고 해서 반드시 빈혈은 아니다.

실제로 어지러움으로 병원을 찾는 사람들 중에 1% 정도만 빈혈이다. 그렇기 때문에 어지러움을 단순한 빈혈로 생각하고 철분제를 먹는 것은 바람직하지 않다.

만약, 빈혈 때문에 어지러운 거라면 어떤 음식이 좀 도움이 될까? 빈혈로 인한 어지러움에는 선지해장국, 시금치, 당귀차가 좋다. 선지

해장국을 보자. 동물의 피를 굳힌 선지는, 혈액성분이 그대로 함유되어 있으니 빈혈에 좋은 것은 당연하다.

빈혈은, 마땅히 피를 공급하는 것이 가장 좋겠지만 그렇다고 피를 수혈받을 수도 없으니까, 그 대신 혈액성분을 많이 함유하고 있는 선지를 먹으면 좋다.

성모 마리아가 예수를 출산하기 전에 먹었다는 시금치는 '자연산 빈혈약'이라 해도 과언이 아니다.

혈액의 구성성분인 철분, 엽산과 철분흡수를 도와주는 비타민 C까지 풍부하기 때문에, 빈혈로 인한 어지러움증에 3개월 이상 꾸준히 먹으면 효과가 좋다.

한의원에 오면 독특하면서도 특효는 듯한 진한 냄새가 나는데, 이 냄새의 정체가 바로 당귀이다.

당귀는 한약재 중에서 보혈제(補血劑)로 가장 많이 사용되는 중요한 약재다.

당귀는 성질이 따뜻하고, 비타민 B12와 엽산이 풍부하기 때문에, 혈액 생성을 촉진시켜주고 빈혈 예방의 효과가 있으면서, 혈액순환을 개선시켜서 뇌로 혈액이 충분히 공급되도록 해준다.

사설

전북도는 계속 중소기업과 함께 가야

전북도는 계속 중소기업과 함께 가야 한다. 이같은 말은 이번에도 처음 하는 것이 아니다. 그럼에도 같은 말을 다시 반복하는 이유가 있다. 지역 경제를 열려하지 않으면 안 되는 현실 때문이다. 중소기업들 속에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 것이다. 그동안 중소기업을 살려야 한다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없다. 그 까닭이 무엇 때문인지 알아볼 필요가 있다.

전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업의 형편을 살려야 한다. 한 때 중소기업의 해외 수출이 늘었다면서 발전의 증거가 아니겠느냐고 말한 적 있던 것은 사실이다. 하지만 그것은 짧게 본 것에 지나지 않는다. 지난 십 수년간 늘 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 지역 경제가 오래 경직된 것에 대해서 전북도의 입장은 어떤지 궁금하다. 지금 중소기업인들이 체감경기를 안 좋게 말하고 있는데 이게 앞으로도 계속된다면 문제이다.

전북도더러 중소기업과 함께 가야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 중소기업들이 우리 지역 경제의 한몫을 담당하고 있는 까닭이다. 지역 경제를 받쳐주는 데 그 역할이 크다는 이야기이다. 그러므로 전북도는 도내 중소기업들이 지역경제를 위해서 일한 것을 잊지 말아야 한다. 도내에는 대기업의 수가 적은 대신 많은 중소기업이 있다. 전북도는 이 엄연한 사실을 망각해선 안 된다.

전북도는 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어주어야 한다. 예전처럼 행정적 인센티브를 말하는 식의 딱딱 차일 만으로서는 부족하다. 전북도는 실제 현장에서 뛰고 있는 중소기업인들을 고무시킬 정책을 고민해야 한다. 풀이켜보면 도내의 중소기업들이 사출에 두 개 팔로 사라지고 있다는 보고가 있었다. 그같은 비극이 이제 더 이상 계속 돼서는 곤란하다. 젊은이들을 위한 일자리 창출을 위해서도 고용안정을 위해서도 전북도는 계속 중소기업과 함께 가야만 한다.

쌀값 폭락 20년 전보다 악화

농민들에게는 올 가을이 가장 답답한 때이다. 쌀값 폭락으로 20년 전보다 시세가 못하니 말이다. 농민들은 글자 그대로 시커먼 숯덩이 가슴일 터이다. 쌀값 폭락에 대해 무슨 대책이 있어야 하는데 정부는 다른 현안들 때문에 마음을 여력이 없어서 그런지 감감 무소식이다. 그런 중에 전북도가 특별자금 150억원을 긴급 투입하기로 했었는데 농민들에게 조금은 위로가 될지 모르겠다. 전북도가 농민들을 위해서 마음을 쓰는 것은 정부의 정책과는 별도로 잘하는 일이다.

그래서 예전에 했던 말을 다시 하는데 전북도는 농생명 산업의 발전 시도를 착실히 전개해야겠다. 전북도는 기회가 있을 때마다 농민과 함께하고 있다고 말했고 또 농생명 융자 개발에 공을 들이고 있음을 분명히 했다. 농생명 산업의 발전 목표와 방향이 뚜렷해야 한다. 전북도는 그동안 농가를 위하여 이런저런 구상을 발표했다. 그러면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 전북도가 밝힌 삼락농정 구상이 그 대표적인 사례이다. 삼락농정이란 전북도가 말한 그대로 '보람 찾는 농민' 제 값을 받는 농업 '사람 찾는 농촌'을 위한 것이다. 그리고 전북도가 발표

한 비에 따르면 삼락농정은 도정 최우선 과제 중 하나이다.

그런데 도내 농가들의 현실을 보면 농생명 산업의 발전은 말처럼 쉬운 것이 아니다. 쌀값이 폭락해 20년 전보다 못하다는 보도가 나왔거니와 지금 '제 값을 받는 농업' 하고는 한참 거리가 멀다. 제값을 못받는 세월이 계속된 중에 설상가상으로 지난 수년간 역대 정부는 여러 나라와 FTA를 체결했다. 그 FTA를 때문에 농가들은 더욱 힘들어 했고 그 결과로 지금 참담한 현실을 목도하고 있는 판이다.

전북도는 지금의 이 현실을 어떻게 벗어나는 정책을 세워야 한다. 정부의 협조가 미미해도 그래야 한다. 쌀값이 20년 전 시세보다 못한 지금 전북도는 농생명 산업의 발전 목표에 눈을 고정해야 한다. 그리고 농생명 산업의 허브화에 매진해야 한다. 사실이지 농생명 산업의 허브화는 새로운 주장이 아니다. 예전에도 농생명 산업의 허브화가 필요하다는 주장도 그 연장선에서 나왔다. 수요자 맞춤형 수출 전략이 필요하다는 주장도 그 연장선에서 나왔다. 전북도는 농민들의 입장을 헤아리고 공감해야 한다. 전북도의 삼락농정이 성공하는 길은 바로 거기에 있다.

독자제언

다문화 사회에 꿈을

오늘날 세계는 국가간 인구가동이 일상화되고 보편화된 '이주의 시대'를 맞고 있다.

2억명의 사람들이 자신들의 모국을 떠난 이민, 노동, 결혼, 유학, 방문 등 다양한 목적으로 희망과 꿈을 갖고 타국 생활을 하면서 정치, 경제, 사회, 문화에 지대한 영향을 미치고 있다.

이러한 현실 속에서 우리나라에도 국제이주인구가 빠르게 증가하여 한 국가사회의 구성원으로서의 한 부분을 차지하고 있다.

국토연구원이 정부에 제출한 보고서에 의하면 2050년에는 10명중 1명이 외국인인 다문화사회로 접어들 것이라는 예측도 있다.

요즘 우리 국민 대다수의 외국인에 대한 의식이 과거에 비해서 관용적이고 개방적인 방향으로 전환되고 있고 특히 정부의 외국인인 다문화가족 지원에 관한 법률 제정과 일반 국민의 다문화 수용성이 확대되면서 외국인인과의 결혼이주여성의 처지는 과거에 비해 크게 개선되었다.

그러나 일부의 다문화가정과 외국인 고용업체에서는 언어폭력 등 폭행사건이 간간히 발생하고 있어 마음을 아프게 한다.

외국인 노동자와 결혼이주여성들은 일상생활에서 언어와 문화적 차이, 타향에서의 식생활의 어려움, 종교공간의 부재에 따른 종교생활의 어려움 등으로 대다수가 극한 속에서 생활하고 있다.

그런 가운데 각종 어려움으로 결혼의 파장을 맞는 사례도 종종 발생되고 있다.

이런 저런 일들이 세월이 지나고 가면 우리사회가 겪어야 될 어려움으로 돌아 올 것이고 우리사회가 책임져야 할 것들이다.

이에 우리는 이들에 대하여 어떻게 해야 하고, 사회적 제도적인 어떤 방법으로 이들이 우리사회와 잘 조화를 이룰 수 있나를 심도 있게 생각해야 할 시기가 아닌가 다시 한번 생각하게 한다.

박권선 원산경찰서 남문지구대 경찰

독자제언

학교폭력, 모두의 관심과 소통 필요

4대악을 근절하기 위해 정부가 힘써 노력한지 4년이 흘렀지만 학교폭력은 매년 꾸준한 추세를 증가하고 있고 그만큼 다양하게 변화되어 오고 있다.

과거 학교폭력이 괴롭힘, 집단 따돌림, 심부름, 폭행 등이었다면 최근 학교폭력은 스마트폰 문화의 발달로 인한 새로운 형태이다.

또한 학교폭력의 수위나 강도는 매우 높아지고 있고 폭력의 방법도 날로 조직화, 지능화, 상습화되고 있다. 예를 들면 카카오톡 단체방에서 피해학생을 초대해 온라인 공간에서 괴롭히는 사이버 불링(cyber bullying), 소위 일진학생들이 피해 학생 스마트폰의 데이터를 강제로 공유하게 하여 이를 사용하는 와이파이 셔플, 스마트폰 소액결제로 금품을 갈취하는 등이다.

이러한 학교폭력의 문제 중 하나는 가정과 학교 내의 소통부족이다. 때문에 학교폭력 단절을 위해 경찰에서는 학생들이 쉽게 접근할 수 있는 스마

트폰 어플을 이용한 학교폭력 신고·상담 앱 '117 Chat'이나 학교전담경찰관이 관내 학교를 순회하며 또래집단 사이 폭력의 유형에 대해 토의하는 시간을 갖는 활동을 하는 등 여러 가지 방면에서 노력을 기울이고 있다. 하지만 경찰의 이러한 노력 못지않게 중요한 것이 자녀에 대한 부모의 작은 관심과 소통이다.

그렇기 때문에 평소 아이의 행동의 변화가 생긴다면 아이에게 학교폭력을 당했냐고 다그치거나 캐묻기보다는 차분한 대화를 통해 학교폭력 피해를 파악한 후 경찰서 여성청소년계를 방문하거나 국민콜 117로 전화해 상담을 진행해 적절한 보호를 받도록 하는 것이 2차 피해를 줄일 수 있다.

또한 무엇보다도 학부모님들이 자녀들에 대한 작은 관심과 학교, 경찰 등 사회가 힘을 모을 때, 학교폭력은 우리사회에서 사라질 수 있고 4대 사회악 척결의 큰 활력소가 될 것이다.

강현희 고창경찰서 모암지구대 순경

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