

건강 칼럼

귓가 맴도는 '윙윙 소리' 신장기능 끌어올리는 한약처방으로 개선

업무에 집중하다 보면 귀에서 윙윙거리는 소리가 반복해서 들린다는 40대 여성 A씨. 대중교통 등 시끄러운 장소에서는 이 소리가 들리지 않지만, 잠자리에 들기 전 조용한 공간에선 계속 거슬리는 소리가 들려 일상에 지장을 받고 있다.

위 사례처럼 외부의 청각 자극이나 특별한 원인이 없음에도 불구하고 의미를 알 수 없는 형태의 소리가 반복해서 들리는 것을 이명(귀울림)이라고 한다. 이명은 특정한 질환이 아니라 '귀에서 들리는 소음에 대한 주관적 느낌'으로 횡수와 정도가 심해 진다면 생활에 큰 불편을 줄 수 있다.

◇귓가에 울리는 '삐삐~' 소음...이명 증상 원인은? 각종 스트레스와 생활소음으로 악화되고 있는 현대인의 귀는 매우 약해진 상태로 이명과 같은



길 호 식  
고양시 원담미성현의원 원장

신경성 증상 발현 가능성이 과거에 비해 훨씬 커졌다. 이명을 방치할 경우 삶의 질이 크게 저하되므로 꼭 초기에 치료하는 것이 좋다.

이명은 다양한 이유로 발생할 수 있는 만큼 치료에 앞서 원인을 정확히 진단하고, 자신에 맞는 방식으로 치료를 진행하는 것이 효과적이라는 점을 기억해야 한다.

이명은 크게 '타각적 이명'과 '자각적 이명'으로 구분된다. 타각적 이명은 혈류 소리나 근육의 경련 소리와 같은 체내의 소리가

몸을 통해 귀에 전달되어 외부로부터 청각 자극이 없음에도 소리가 들린다. 자각적 이명은 달팽이관 안의 유모세포가 손상되면서 비정상적인 자극이 반복적으로 일어나 소리가 들리는 경우로 내이 질환, 소음, 두경부 외상, 중이염, 외이도염, 악물, 상기도염, 스트레스나 피로 등 다양한 원인에 의해 일어나게 된다.

◇혈액 속 요산 등 독소 많으면 혈관 손상→청각 신경에 문제  
한방에서는 신(腎)의 이상으로

이명이 발생한다고 여긴다. 신장이 체내 독소를 걸러내는 기능을 제대로 하지 못하면 혈액 속에 요산 등 독소가 많아지면서 독소가 혈관을 손상시킬 수 있기 때문이다.

하나의 혈관으로 구성된 우리의 귀는 여러 개의 혈관으로 구성된 다른 장기보다 독소에 의한 손상 가능성이 더욱 크다.

혈관이 손상되면서 청각 신경에 문제를 유발할 수 있는 만큼 신장의 기능을 끌어올리는 등 장부의 약함을 바로잡고 귀를 강화해주는 과정이 필요하다.

한방에서는 개인이 가진 이명 원인에 맞는 치료에 집중한다. 한약을 통해 기혈 순환을 촉진하고, 몸의 상태를 파악해 부작용 없도록 처방해야 한다.

이 외에도 규칙적인 식사와 수면, 스트레스의 적절한 해소, 이어폰·헤드폰 사용 조절 등 생활습관을 개선하는 것이 중요하다.

독자제언

주택에 있어 최고의 친구는 주택용 소방시설이다

20세기 미국의 사업가이자 투자자 워렌버핏은 "인생 최고의 투자는 친구다. 내가 성공할 수 있었던 것은 절반은 내가, 나머지 절반은 친구의 기도가 있었기 때문이다."라고 말했다. 그렇다면 주택에 있어 최고의 친구는 무엇일까? 주택을 구성하기 위해서는 튼튼한 기둥, 그 위를 덮는 지붕, 내리벽 등 하나의 건축이 이뤄지고 공간 구성에 안전을 채우는 소화기와 단독보형감지기가 최고의 친구가 아닐까 싶다.

소화기는 화재 시 소방차가 도착하기 전 초기진화에 사용되는 소방시설 중 하나이다. 화재가 발생했을 때 가장 중요한 것은 최성기에 도달하기 전에 진화가 중요하며, 이 초기진화에 있어 소화기는 소방차 1대와 같은 효력을 발휘하는 가정 내 소방관이다.

그동안 꾸준히 소화기 교육과 홍보로 사용법은 대부분 인지하고 있지만, 사용기한에 대해서는 아직 낯설게 느끼는 경우가 많다. 그로인하여 소화기는 비치되어 있지만 불량으로 정작 화재 시 활용하지 못할 상황을 대비하여 점검을 독려하고자 한다.

화재예방, 소방시설 설치·유지 및 안전관리에 관한 법률 제8조 및 동법

시행령 제15조의4에 따르면 주택용 소방시설인 소화기와 단독경보형감지기를 말하며, 내용연수는 10년으로 규정하고 있다. 제조일자로부터 10년이 지난 소화기는 심각한 부식, 압력 저하, 소화 약제가 굳어 정상작동이 불가능하다. 또한 10년이 지나지 않았더라도 보관상태가 양호하지 못해 노후되거나 압력이 저하됐다면 즉시 폐기하고 교체하는 것이 좋다.

소화기는 가까운 마트나 손쉽게 인터넷으로 구매 가능하며, 공동구매를 원한다면 소방서 주택용소방시설 원스톱지원센터 문을 두드려 저렴하게 구매하고 설치하는 방법을 문의하는 것도 추천한다.

필자는 다시 강조하고 싶다. "주택 최고의 친구는 소화기다. 화재를 초기 진압에 성공할 수 있었던 것은 절반은 화재인지와 신속한 판단, 나머지 절반은 소화기가 있었기 때문이다"

워렌버핏은 투자의 전문가였다면 소화기는 가정을 지키는 전문가라고 해도 과언이 아니다. 소화기 제조일자와 사용기한을 확인하고 평소 점검, 보이는 곳에 설치하여 사랑하는 가족과 이웃을 화재로부터 지켜내도록 하자.

신우철 고령소방서 무장119안전센터 소방사

사진으로 보는 지구촌 소식

"전투 준비해 볼까"



14일(현지시간) 루마니아 수도 부쿠레슈티에서 한 공무원이 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 확산을 예방하기 위해 한 시장을 소독하기 전 보호 장비를 고쳐 쓰고 있다.

사설

코로나를 끝내 이기겠다는 정신 발휘해야

코로나를 끝내 이기겠다는 정신을 발휘해야겠다. 했던 말 또 하고 또 하는 바이지만 방역 당국이 시민에게 호소하는 것은 사회적 거리두기다.

거듭 강조하거니와 지금은 그 무엇보다 코로나 19 확산 저지가 최고 우선순위다. 전국의 누적 확진 환자가 10564명에 사망자는 222명이나 되고 있는 까닭이다.

코로나 사태를 방역 당국과 함께 극복하겠다는 정신이 필요하다. 유럽의 이탈리아와 스페인과 프랑스와 독일을 반면 교사의 사례로 보아야 한다. 그 나라의 국민들은 그동안 협조 정신이 부족했다. 마스크를 끼고 거리 두기를 해야 한다는 보건 당국의 말을 이세사야 먹여주고 있다.

미국의 트럼프 대통령도 처음에는 코로나가 지나가게 하자며 관참을 것처럼 말했다. 그러나 현재 미국은 지구상에서 가장 나쁜 본보기가 되어버렸다. 누적환자가 57만7842명에 사망자는 2만3232명에 이르고 있는 것이다. 트럼프가 처음부터 앤서니 파우치 전염병 연구소장의 경고를 경청했다면 엄청난 비극을 막을 수 있었을 터

인데 말이다. 코로나를 상대로 하는 전쟁은 방역 당국만 하는 게 아니다. 한국이 발병 국가들 중에 모범 사례의 대상이기는 하지만 그래도 밤심해선 안된다. 일반 시민들은 방역 당국과 연대하고 협조하는 정신을 발휘해야 한다.

일부 불성실한 이들은 자기 하고 싶은대로 하고 있는데 그러면 곤란하다. 자가 격리 무단 이탈이나 유흥주점의 행정 명령 위반 행위는 당국을 너무나 험뜯게 하는 짓거리다.

우리 전복의 경우 확진자가 17명으로 다른 광역 시도와 비교해 청정 지역이라고 할 수 있다. 그래도 안심해서 안된다. 분명히 일반 시민들도 할 일이 있다. 개인주의나 비방한 제멋대로의 선택과 행동은 곤란하다. 코로나 사태를 사회적 거리두기로 극복해야 한다. 방역 당국의 요구는 결코 힘든 것이 아니다.

손을 의식적으로 자주 씻고,외출 시에는 마스크를 끼고, 사람과 사람 사이 2미터 이상의 거리두기를 실천하는 것은 누구나 할 수 있는 아주 쉬운 일이다.

노인 취약 계층과 함께 가는 전복도

전복도가 노인 취약 계층과 함께 가는 모습을 보여주고 있어서 마음이 든든하다. 연인원 4만 7천여 명에 이르는 노인 일자리 참여자들에게 배려 행정을 하고 있음이다. 활동비 선지급에 5월부부터는 소비 상품권도 추가로 지급한다니 예전에 없던 일이다.

요즘 코로나 사태로 다들 힘들어하는 가운데 노인 취약계층이 더 힘들어하리라는 것은 누구나 짐작할 수 있는 것이다. 따라서 전복도의 그같은 능동적인 변모는 높게 평가할 만하다.

전복도는 생각에 생각을 더해왔다. 고민해야 할 것이 하나뿐이 아니기 때문이다. 그 많은 것들 중 하나가 인구 고령화 현상이다. 문제가 심각치 않다고 여러 번 지적했는데 그게 기우가 아니었다.

통계청이 발표한 내용에 따르면 우리 지역은 초고령화 사회로 접어들었다. 도내 전체 인구 182만3천9백여명 중에서 65세 이상의 인구가 36만5천여 명으로 전체의 20% 넘게 기록하고 있는 것이다.

우리 지역이 초고령 사회로 진입하고 있음은 반가운 현상이 아니다. 20%가 넘는 수치는 지난해 같은 때와 비교해도 많이 불어난 것이다. 전국의 광역시도 중에서 유일 전복의 인구 감소 폭이 제일 큰데 거주 인구 고령화 현상을 보이고 있으니 매우 난감하다. 그래도 현실은 현실이다. 노인 인구의 증가는 우리 지역 사회의 여간 큰 숙제가 아닐 수 없다.

노인 취약 계층들의 필요에 맞게 전복도가 나서고 있음은 그래서일 터이다. 저번에도 언급한 바 있지만 행정 자치부가 발간한 '행정자치연보'의 내용을 보면 전복의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 매년 인구가 감소하고 있는데도 고령 인구만 늘고 있는 것이다. 우리 지역이 늙어가고 있는 지금 전복도가 노인 취약 계층을 위해서 마음을 쓰고 있음은 고마운 일이다. 그제 당당한 일기긴 해도 그렇다.

노인 취약 계층을 위한 배려 행정이 노인 세대의 생활 안정을 도모하고 있는 것으로 해석되는 것이다.

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