

건강 칼럼

통증을 유발하는 요인들

통증 증질 환으로 고통받는 경우 대부분 CT, MRI 등을 통해 기계적인 원인을 찾으려 할 때가 많다. 또한 이러한 결과를 바탕으로 기계적 근소적 원인을 찾아 제거하면 통증이 많이 해결되는 것도 사실이다.

그러나 종종 수술 등의 방법으로 근소적 통증이 제거되지 못하는 경우도 간혹 있다.

수술 이후에도 통증이 해소되지 않거나 혹은 수술적인 방법보다는 약물치료 쪽을 선택하는 경우도 많이 있다.

이처럼 난치성의 통증질환, 혹은 잘 치유되지 않는 통증질환은 의외로 내과적인 원인이 뿌리에 자리 잡고 있는 경우가 있다.

내과적인 원인으로 나타나는 통증의 경우 통증의 근골격계의 유발원인에 비해 연관성이 낮아 보이는 원인을 고려해야 한다.

이러한 원인은 대부분 내과적인 병리현상이 해당한다. 이제부터 이러한 통증유발 내과적 원인들을 살펴보자.

◆산성체질: 만성적인 통증이 의외로 식습관 및 산성체질과 연계돼 나타날 수 있다. 좋지 못한 식습관을 들여 인스턴트식품이나 커피, 설탕 등을 과잉 섭취하는 경우에는 이들이 산성체질의 변화를 촉진할 수 있다. 이러한 경우에는 근육 등에서 젖산 등이 많이 생성돼 근

육통이나 관절염을 촉진할 수 있다. 이럴 때에는 해당음식을 기피하고 체질을 알칼리성으로 바꾸려는 노력을 기울이면 소기의 치료목적을 달성할 수 있다. 예컨대 물을 많이 마시거나 야채채소류를 대체해서 많이 섭취하는 등의 방법이 도움이 된다.

◆마그네슘 부족: 마그네슘은 인체의 근육, 신경, 인대 등에 대해 긴장을 이완하고 자연스럽게 유연한 조직을 유지할 수 있게끔 도와주는 역할을 한다. 마그네슘이 인체에 부족하게 되면 근육조직의 긴장이 쉽게 발생하고 이로 인해 해당 부위 근처의 근육, 신경 등을 압박할 수 있다. 이럴 때에는 마그네슘이 함유돼 있는 식품을 많이 섭취하거나 구연산마그네슘 등 영양제를 섭취하는 것도 좋은 방법이 될 수 있다.

◆새는 장 증후군: 새는 장 증후군은 일명 리키 잿 신드롬이라고 하는데 장 점막의 투과성이 훼손돼

인체에 나쁜 독성물질이 장 점막을 통해 유입되는 상황을 일컫는다. 이러한 경우 환자는 변비 설사 등 대변상태가 좋지 않아짐을 느끼게 되고, 혹은 가스가 차거나 가스배출이 많아지거나 복부팽만감을 느끼거나 하는 증세를 갖게 된다. 독성물질이 유입된 후에 혈관을 따라서 인체조직에 침착된 후에 해당조직에 염증성변화를 유발함으로써 근육통 관절염 등이 발생하게 된다. 이러한 경우 역시 대변상태를 개선하고 식습관을 개선하는 것이 필요하다.

◆자세불량: 대부분의 통증성 질환 환자분들은 자세가 좋지 못하다. 구부정한 자세는 척추의 곡선을 나쁘게 하여 이와 연관된 척추의 통증질환을 유발할 수 있다. 구부정한 자세, 어깨를 올리는 자세 등은 전형적인 나쁜 자세이다. 손으로 뒤쪽 허리에 까치 끼고 걷는 자세도 정상이 아니며 이는 목뼈와 턱관절에 좋지 않은 영향을 줄 수 있다. 항상 척추곡선이 자연스럽게 유지되게끔

목을 곧추세우고 시야를 정면으로 유지하면서 목이나 어깨에 힘을 주지 않는 자세가 필요하다.

◆중금속 축적: 각종 중금속들은 인체에 축적되면서 연관된 통증증세를 유발할 수 있는데 예컨대, 알루미늄, 망간, 철분 등의 중금속은 환성산소로 작용해 인체 결합조직에서 염증을 촉진할 수 있다. 이들은 마치 쇠가 오래되면 공기 중에서 누렇게 산화되듯이 인체 내에서도 산소와 결합해 비슷한 과정을 겪게 되는데 이는 염증발생의 원인 및 각종 통증질환의 원인이 될 수 있다. 이러한 경우에는 중금속을 해독할 수 있는 여러 가지 치료프로그램이 필요하다.

◆과도한 스트레스: 과도한 스트레스는 인체의 골격조직에도 나쁜 영향을 줄 수 있다. 스트레스를 지속적으로 느끼게 되면 인체의 부신 기능이 지속적으로 압박을 받아서 기능이 저하되게 된다. 이런 경우 부신에서 생산하는 염증억제호르몬이 저하될 수 있다. 이 경우 근육이나 관절에서 쉽게 염증이 촉진돼 통증증세가 유발된다. 따라서 스트레스를 기피하거나, 혹은 스트레스를 해소할 수 있는 자신만의 노하우를 터득할 필요가 있다. 예컨대 취미생활을 적당하게 즐긴다면 스트레스 해소에 도움이 된다. 또한 수면을 충분히 취한다면 역시 스트레스 해소에 긍정적이다.



조 호 군
조호군의원 원장

사설

연초부터 물가 인상 너무 심각하다

지난해 연말부터 물가가 들쭉이더니 새해 들어 더욱 심각해졌다. 인상도 여지간해야지 요즘의 물가 인상은 장난이 아니다. 장난이 아니라는 말 결코 엄살이 아니다. 다들 답답이라도 한 것처럼 품목마다 날개가 돋쳤으니 말이다. 그래서 요즘 서민들은 죽을 맛이다. 하룻밤 자고 나면 또 경쟁하듯 인상하고 있으니 과연 이래도 되는 것인지 앞날이 걱정이다.

저번에도 말했지만 지금 단체장들이 무슨 생각을 하고 있는지 모르겠다. 연일 물가가 오르고 있는데 아직도 조용하니 섭섭하다. 물가를 잡아야 하는데 나서는 이가 아무도 없는 것이다. 물가 인상을 억제하는 방안을 내놓아야 하는데 오히려 물가 인상을 부추기는 식이니 정말 어이가 없다. 그래서 일반 서민들의 눈에 단체장들이 꽤 씩씩 지경이다. 물가 오름에 신경을 끄고 있구나 라는 불만을 떨칠 수가 없는 것이다.

단체장들은 서민과 함께 가야 한다. 물가 역제를 외쳐봤자 먹혀드는 게 아니니까 어떻게 되는대로 굴러가겠지 라는 식의 사고방식이라면 곤란하다. 지역의 자치

단체장들은 지금 서민들이 어떤 기분인지 헤아려야 한다. 하루 하루 팍팍한 게 IMF 때보다 더하다는 불만이다. 단체장들이 감금이 없어도 너무나 많다. 물가가 고공 비행을 하고 있는데 무대책이니 말이다. 하루가 다르게 물가가 오르고 있으니 이제 정말 보통 문제가 아니다. 폐업안하고 이제 가난한 서민들은 친구를 만나도 소주 한 잔 마음 놓고 마실 수 없게 되었다. 얼마전 까지만 해도 한 병에 3천 원하던 것이 5천 원이 아니니 말이다.

이게 다 공공요금을 뜯먹인 탓이다. 다시 말하거니와 요즘의 물가 인상은 비정상이다. 새해 초창부터 희망하는 바와는 반대로 가고 있으니 많이 불만스런 풍경이다. 그런데 백화점이나 대형마트를 보면 부유한 이들은 끄떡없다는 표정이다. 단체장들이 그쪽만 보고서 물가 인상을 내버려 두는 것이 어떤 생각을 바꿔야 한다. 물가가 오르게 마련인 연초라지만 지금의 인상은 거의 살인적이다. 전복도와 각 시군은 민생 안정을 위해 무슨 대책이든 빨리 강구해야만 되겠다.

양질의 일자리를 더 만들어야 한다

관함은 일자리를 더 만들어야겠다. 도내에 관함은 일자리가 여전히 부족하다. 예나 지금이나 일자리 창출이 저조한 까닭이다. 그래서 지금은 40%를 훌쩍 넘어섰으리라는 짐작이다. 전복도는 관함은 일자리 만들기 관련해서 고민해야 한다. 고용 현실이 각박한데도 고민하지 않는다면 말이 안 된다. 비정규직 취업자들이 바라는 바는 정규직으로의 전환이다. 그게 현실적으로 어렵다면 일자리 창출과 관련해서 성적표가 그런대로 괜찮다는 식의 발표는 합당치 않다. 전복도는 우리 지역 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다. 다시 말하거니와 생생 수준의 일자리만 내놓는 것은 생각해볼 문제이다. 공무원 사회가 좀더 유연해졌으면 한다. 도내의 거의 모든 업종이 고전을 면치 못하고 있다는 보도인데 원가를 보여줄어야겠다. 일자리다운 일자리가 줄고 있는 관에 고용의 질이 갈수록 열악해지고 있다는 호소를 남의 일만 흘러들어서는 안 된다. 전복도는 실감이 없다. 그러나 문제가 아닐 수 없다. 본보는 언론에 보도된 그대로

도내 근로자의 39%가 비정규직이라고 지적한 바가 여러 번 있다. 그런데 그에 대한 보고가 최근 들어서 잠잠하다. 그래서 지금은 40%를 훌쩍 넘어섰으리라는 짐작이다. 전복도는 관함은 일자리 만들기 관련해서 고민해야 한다. 고용 현실이 각박한데도 고민하지 않는다면 말이 안 된다. 비정규직 취업자들이 바라는 바는 정규직으로의 전환이다. 그게 현실적으로 어렵다면 일자리 창출과 관련해서 성적표가 그런대로 괜찮다는 식의 발표는 합당치 않다. 전복도는 우리 지역 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다. 다시 말하거니와 생생 수준의 일자리만 내놓는 것은 생각해볼 문제이다. 공무원 사회가 좀더 유연해졌으면 한다. 도내의 거의 모든 업종이 고전을 면치 못하고 있다는 보도인데 원가를 보여줄어야겠다. 일자리다운 일자리가 줄고 있는 관에 고용의 질이 갈수록 열악해지고 있다는 호소를 남의 일만 흘러들어서는 안 된다. 전복도는 실감이 없다. 그러나 문제가 아닐 수 없다. 본보는 언론에 보도된 그대로

독자재언

다문화 가정 지속적인 관심과 지원 필요하다

현재 대한민국에서 다문화사회라는 말은 평범하리 만큼 상용화된 단어로 다문화가정이 더 이상 소수가 아니다. 1980년말 외국인 노동자들이 유입되면서 시작된 다문화사회는 2000년대 이후 결혼이민에 따라 본격적인 다문화가정 형태로 나타났다. 2005년도에는 외국인과의 결혼한 비율이 전체 결혼의 14%를 차지하고 또한 농촌지역 결혼의 34%를 차지한다는 통계도 있다. 그럼에도 다문화 가정에 대한 사회적 편견과 관심이 부족하여 우리 사회구성원으로서의 역할 및 적응이 힘들뿐 아니라 걸림돌로 곳곳에 남아 있는 것이 현실이다. 통계청이 발표한 2015년 다문화 인구동태 통계 를 보면 지난해 전라북도 다문화 결혼이 776건으로 전체 결혼의 8.4%를 차지하고 있다. 한국인과 외국이 가정을 꾸리는 다

문화 결혼의 비중이 전국 17개 시·도에서 가장 높게 나타났다. 다문화 가정의 출생 자녀는 880명으로 2015년 도내 전체 출생 자녀의 6.2%를 차지하고 있다. 다문화 가정이 늘면서 다양하게 사회적인 문제로 발생하고 있다. 정부에서도 많은 관심과 지원대책을 내놓아 개선은 되고 있지만 다문화 가족들이 직장과 거리, 상점, 음식점 등의 실생활 속에서 차별대우를 받고 있다는 설문조사 결과가 해마다 발표되고 있다. 가족간 불화나 한국사회에 적응하지 못해 이혼하는 경우도 결혼 비중보다 높게 나타나고 있다. 정부와 자치단체에서는 다문화 가정이 정착할 수 있도록 더 많은 관심과 지원대책이 지속적으로 마련되어야 할 것이다. 김해규 일일경찰서장 김진파출소장 경위

독자재언

우리 주변 불량식품 주의하자

우리 고유 명절인 설날이 코앞으로 다가오는 이 시점 AI로 인한 계란공급 과잉 등 물가상승에 따른 국민들의 장보기가 일찍부터 시작되고 있다. 최근 미국산 계란 수입으로 인해 앞으로 시장이 어떻게 변화 될 것인지 예측할 수 없지만, 우리 주변에 양심과 맞바꾼 불량식품을 판매하는 상점이 늘어 날 수도 있는 우려가 있다. 불량식품이라 하면 음식을 가공할 때나 유통과정에서 식품위생법규를 준수하지 않은 식품을 말한다. 예를 들어, 유통기한 지난 식품에 새로운 유통기한을 표기하여 시민들에게 판매하고, 제조일자를 수정하기도 한다. 또한 대표적으로 각종 채소와 해산물 및 육류 등의 상품을 수입산 인에도 불구하고 국내산으로 속여 판매하는 것을 볼 수 있다.

이는 특히나 설날이나 추석과 같은 명절 시즌에 더욱더 주의해야 한다. 경찰에서는 불량식품 근절을 위해 홈페이지를 이용하거나 국민 없이 1399 또는 스마트폰 앱(식품안전 파수꾼)을 이용해 신고를 할 수 있다는 것을 다방면으로 국민들에게 홍보하고 있다. 또한 피해방지를 위해 식품안전소비자센터가 운영되고 있다는 것도 국민들에게 공지하고 있다. 국민들은 경찰의 작은 홍보에 관심을 가져 불량식품 주의에 대해 소홀히해서는 안 된다. 국민들은 음식을 살 때 꼼꼼한 주의가 필요하며, 일부 상인들은 제조하는 음식이 나와 가족들이 먹는다는 생각으로 정성을 다해 거짓 없이 판매해야 좀 더 안전하고 정직한 식품문화가 정착되길 기대해 본다. 오형식진안경찰서 마이파출소장 경위

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 행태를 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