



눈꺼풀 떨림이 뇌질환 때문?

눈꺼풀이나 눈 주위가 떨리거나 입 주위 얼굴이 실룩실룩 떨리는 증세는 누구나 경험한 적이 있을 것이다. 여러 형태로 나타나는 얼굴 떨림의 원인은 단순 피로부터 뇌혈관, 뇌신경 이상까지 다양하다. 가볍게 지나가는 얼굴 떨림이 있는가 하면 뇌혈관수술을 받지 않으면 낫지 않는 것까지 있다는 뜻이다.

마그네슘보다는 피로가 문제

떨린다는 것은 근육이 움직이는 것이다. 눈꺼풀에 미세한 근육이 있는데 이 근육이 뇌 의지와 상관없이 움직이는 것이다. 근육은 자극을 받아야만 움직이고 눈꺼풀 근육은 수 의 근육이기 때문에 원래는 뇌에서 내려오는 전기자극에 대해서만 움직여야 한다. 눈꺼 풀 떨림은 뇌 자극이 아닌 자극에 대해서도 움직인다는 얘인데 최근에는 피로와 관련성 이 가장 높을 것으로 생각하고 있다.

몸에 피로 물질이 쌓이면 미세한 염증반응이 나타나고 신경에 미세한 염증반응이 일 어나면 예민해진다. 전문용어로 신경세포의 자극에 대한 역치가 낮아진다고 한다. 신경 세포가 예민해지거나 주변의 작은 자극에도 눈꺼풀 근육이 반응해서 움직인다는 설명 이다.

미국 메이오 클리닉에서 눈꺼풀 떨림의 가장 좋은 치료법은 수면과 휴식이라고 권유 하는 것도 이 때문이다. 하지만, 눈 아래나 옆, 그리고 입 주위가 떨리는 안면 경련은 단순 피로가 원인이 아니다. 뇌혈관 문제일 경우가 많다.

눈꺼풀 떨림과 다른 얼굴 떨림

얼굴이 떨리는 이유는 대부분 밝 혀지지 않았지만 눈꺼풀 떨림과는 다른 이유라고 생각하고 있다. 눈 꺼풀 떨림처럼 잠시 만에 증세가 사 라지는 경우도 있지만 평생 지속하 는 경우도 있어서 조금은 더 심각한 상태로 보고 있다.



눈꺼풀 떨림은 모든 연령층에서 나타나는 반면 얼굴 떨림은 주로 50대 이상에서 발병하고 남성보다 는 여성에게서 더 많다. 한쪽 눈이 떨리면 윈크하는 것처럼 보일 수도 있는데 여성에게는 상당한 심리적 부담이 된다. 한 60대 여성은 얼굴 떨림 증세에 대해 "남성들과 대화할 때 윈크하는 것처럼 보이는 게 싫어서 되도록 피하거나 어쩔 수 없을 땐 손으로 눈을 가리 면서 말을 해 왔다"고 고소했다.

오랫동안 지속되는 안면 떨림이 있으면 뇌혈관 검사를 받아 보는 게 좋다. 안면의 근육 을 관장하는 안면신경이라는 게 있는데, 이 신경이 뇌혈관과 달라붙어 있는 경우가 종종 있다. 혈관은 심장이 뿜 때 같이 박동하는데 이 박동이 자극원이 돼서 안면신경을 움직이 고 얼굴을 떨리게 하는 것이다. 이럴 땐 뇌혈관과 안면신경을 분리해 주는 수술을 받으면 나을 수 있다. 뇌 안으로 접근하는 뇌수술이긴 하지만 수술기법과 장비가 발달해서 지금 은 거의 위험성 없이 수술이 이뤄질 수 있다.

만일 지속적인 안면경련 증상을 겪고 있다면 일단 신경외과에서 뇌혈관과 뇌신경의 문제인지 확인해야 한다. 다른 방법으로는 해결할 수 없다. 마그네슘을 아무리 많이 먹어 도 소용없고 보톡스로 떨리는 근육을 위축시켜도 큰 효과가 나타나지 않을 수 있다.

뇌혈관과 뇌신경의 문제가 아니라면?

뇌혈관과 뇌신경이 원인이 아닌 얼굴 떨림에 대해 아직 현대 의학은 원인을 찾지 못했 다. 이럴 경우에는 보존적 치료를 할 수밖에 없는데 가장 먼저 시도할 수 있는 게 항콜린 성 약물과 신경안정제이다. 하지만 70% 정도에서는 효과가 나타나지 않는다.

그다음에 시도할 수 있는 게 보톡스 치료이다. 보톡스는 근육을 위축시키는 효과가 있 는데 떨리는 눈 주변 근육이나 입 주변 근육에 보톡스를 넣어서 위축시킨다면 떨리는 모 양이 작게 나타날 수 있다. 이 치료법은 미국 FDA의 승인을 받았다.

자료제공: 건강관리협회 서부지부(02-2600-2000)

지역 대표 전통문화상품, 고품격 관광 콘텐츠로 키운다

2018 전통문화 체험관광 프로그램 선정

2018년은 평창올림픽이 열리는 해다. 그어느 해 보다 많은 외국인들이 우리나라를 찾은 전망이다.

올림픽은 단순한 스포츠 이벤트에 머물지 않는 다. 우리나라의 역사와 문화 등 다양한 콘텐츠를 세계에 알릴 더 없이 좋은 기회다.

전통문화는 나라마다 과거와 현재와 미래를 연 결하는 고리로서 부가가치가 높은 고품격의 문화 관광콘텐츠로 육성되고 있다.

문화체육관광부(장관 도종환, 이하 문체부)는 최근 전통문화 체험을 고품격 관광프로그램으로 육성하기 위해 2018년 전통문화 체험관광 프로그 램 10건을 선정했다. 대한민국 곳곳에 숨어 있 는 지역의 대표적인 전통문화상품을 찾아내고 이를 명소 관광으로 연계, 활성화하기 위한 것이다.

특히 올해부터는 그동안 한국관광공사로 통해 지원했던 방식을 지자체가 주도하는 지원 사업으 로 전환해 지역관광사업과의 연계성을 높였다.

지원을 받는 체험관광 프로그램은 인물·이야 기, 역사·유적지, 생활문화(한복·한방·음식 등), 고건축물, 전통예술, 전통공예, 역사놀이, 신화·전 설 등 다양한 주제를 다룬다.

올해 선정된 전통문화 체험관광 프로그램은 ▲ 단양의 '고구려 온달과 평강이야기' ▲ 고령의 '신 비의 대가야 여행' ▲ 영양의 '음식디미방과 장계 향예절' 등 새로 선정된 프로그램을 비롯해 ▲ 인



고령 우륵 가야금 체험.

천의 '고인돌 밀당 강화도 여행' ▲ 광주의 '광산비 밀의 월봉서원' ▲ 전주 '한옥마을에서 만나는 한 국의 미' 등이다.

단양의 '고구려 온달과 평강이야기'는 만종리 대학로극장이 주관하는 연극이다. 주민들과 관광 객들이 역할극을 하며 함께하는 참여형 공연으로 진행된다.

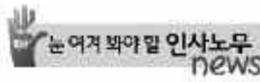
영양의 '음식디미방과 장계향 예절'은 장계향 (여, 1598~1680) 선생이 1672년에 작성한 한글 조리서 '음식디미방'을 활용한 체험프로그램이다. 300여년을 이어온 '재령 이씨', 집성촌 두들마 을 내 '석계 종택' 13대 종부 조귀분 여사 등과 함 께하는 전통음식조리와 인성교육으로 구성된다.

고령의 '신비의 대가야 여행'은 숨어 있는 대가 야 유적과 우륵 가야금, 문화공연을 즐기는 체험

프로그램이다. 지난해까지 버스 여행을 중심으로 진행됐지만 올해부터 개별관광객의 체험 활동도 보완해서 진행된다.

2017년에 선정된 전통문화 체험관광 프로그 램 10건에는 3월부터 11월까지 외국인 관광객 8604명을 포함해 총 5만 8685명의 관광객들이 참여해 당초 목표인 관광객 5만명(외국인 7000 명)을 넘는 성과를 올렸다.

문체부 관계자는 "지속적으로 지역 관광 발전 에 기여할 수 있도록 '전통문화 체험관광 프로그 램'을 고품격 관광콘텐츠로 육성할 계획이다. 이 를 위해 한국관광공사와 함께 아직은 미흡한 신 규 선정 프로그램을 중심으로 프로그램 진단, 전 문가 수시 컨설팅, 국내외 통합 홍보 등을 지속적 으로 지원하겠다"고 밝혔다. 송세준 기자 21ssj@



▲ 2018년 새해에는 정부 정책에 많은 변 화들이 있지만 무엇보다 노동 분야에 있어 정 책 변화 및 법령개정과 함께 많은 지원제도가 마련되고 있어 이에 근거 사업장 실정에 맞는 인사노무관리의 필요성이 더 높아지고 있습 니다.

우선 많이 알려진 바와 같이 2018년도에는

나 각종 수당을 줄여도 되는지에 대해 자문이 많으나 이는 법 위반으로 허용되지 않으므로 개별 사업장 특성에 맞는 임금체계 개편 작업 이 필요합니다.

▲ 최저임금 인상에 따른 소상공인 및 영세 중소기업의 경영상 어려움을 완화하고 노동자 의 고용안정을 위해 사업주에게 일자리 안정 자금을 지원합니다. 근로자수 30인 미만 기업 의 사업주가 월평균 보수 190만원 미만 근로 자를 1개월 이상 고용한 경우에는 근로자 1인

대상 여부의 기준인 출근일수에 있어 육아휴 직 기간은 모두 출근한 것으로 간주합니다.

▲ 2018년 두루누리 사회보험 지원사업은 근로자가 10인 미만인 사업에 있어 근로자의 급여가 190만원 미만 신규가입자에게 지원 하는 것으로 고용보험, 국민연금의 경우 5인 미만 사업장은 90%가 지원되고, 5~10인 미 만 사업장은 80%를 지원하게 됩니다.

▲ 종전에는 직장인이 출퇴근 중 사고를 당 한 경우 어디까지 업무상 재해로 인정할지에 대한 논란이 끊임없이 제기돼 왔습니다. 하지 만 업무상 재해에 대한 세부기준이 마련돼 새 해 1월 1일부터 시행됩니다. 거주지와 회사를 오가는 일반적인 경로를 벗어나거나 출퇴근 경로에서 다른 일을 한 경우에도 일상생활에 꼭 필요한 일을 했다면 업무상 재해로 인정받 을 수 있게 됐습니다. 이 에 대해서는 다음 호에 세부적으로 소개하도 록 하겠습니다.



조성관 노무법인 카이트 대표 노무사 02-869-3131

새해부터 바뀌는 주요 노동정책 및 법령 소개(1)

최저시급이 7530원으로 인상됩니다. 이를 일 급으로 환산하면 8시간 기준 6만240원이고 월급으로는 주40시간 기준(주당 유급 주휴일 8시간 포함)으로 157만3770원입니다.

최저임금은 사업장에서 근무하는 상용근로 자뿐만 아니라 임시직이나 시간제근로자, 외 국인 근로자 등 고용형태나 국적에 관계없이 모두 적용됩니다.

최저시급이 인상됨에 따라 회사의 재정적 부담을 이유로 기존에 지급해 오던 기본급이

당매월 13만원을 사업주에게 지원합니다.

▲ 새해에는 1년 미만 신입사원 및 육아휴직 자에 대한 연차휴가가 확대돼 6월부터 시행됩 니다. 신입사원의 경우 입사 1년 차에는 최대 11일의 연차휴가 사용이 가능하고, 2년차에 는 연차휴가 15일에서 앞서 사용한 휴가일수 를 공제하지 않고 15일 모두 사용이 가능합니 다. 따라서 신입사원의 경우 도합 26일의 연차 유급휴가 사용이 가능합니다. 연차휴가 부여



전기·통신·조명·소방자재 전문 유통기업 (주)현우종합전기

"고객이 신뢰하는 제품, 고객이 만족하는 가격으로 공급하겠습니다"

- 정확한 약속!
- 최고 만족도!
- 합리적 가격!

알루미늄 전선(AL Cable), 일반전선 전문 취급!
[AL Cable : 동케이블 대비 50% 원가절감/가설공사, 임시동력공사에 최적]



- 전선(알루미늄 전선 전문, 저압용 일반전선 일체)
- 통신선
- 조명기구(산업등, 공장등)
- 계량기
- 콘덴서
- 배선용 차단기
- 배선기구(본센트, 스위치류 일체)
- 시스템BOX
- 몰드
- 소방자재
- 통신지체
- 배관지체
- 단자류
- 가타 전기·통신·조명·소방공사 관련 지체 일체 취급
- 현물지체

주|현우종합전기 HYUN WOO ELECTRIC Co., Ltd. 경기도 남양주시 전건읍 전관산단로 87 TEL. 031-796-5340 FAX. 031-574-5318