

‘수전증’, 무심코 지나치지 말고
신경과 내원해 원인 파악해야

일반적으로 손이 떨릴 땐리는 ‘수전증’은 스트레스나 수면 부족을 비롯해 마그네슘 등의 특정 영양소 부족으로 나타날 수 있는 흔한 증상이다. 또 다른 원인으로 뇌 손상, 유전, 약물복용, 파킨슨병, 갑상선 질환 등 다양하다.

특정 원인과 관계없이 환자의 컨디션, 몸 상태에 따라 나타나는 수전증을 생리적 떨림이라고 한다. 건강상 특별한 문제가 없다하더라도 손 떨림이 있을 수 있으며 특히 흥분, 불안, 피곤한 상태이거나 카페인·니코틴을 과다하게 섭취할 경우가 해당된다.

손을 편안히 무릎에 올려놓거나 손을 쓰지 않고 견고 있는 중에 나타나는 안정 시 떨림은 신경계 퇴행성 질환인 파킨슨병이 강하게 의심되는 상황이므로 즉시 신경과 전문의를 찾아 진료를 받아야 한다. 손 떨림과 함께 어지러움, 발음장애, 보행이상 등의 다른 증상이 동반된다면 소뇌 등의 뇌병변에 의한 증상일 수 있다.

손이나 발이 저리는 증상은 누구나 쉽게 경험한다. 잘못된 자세 탓에 팔이나 다리 혹은 손발이 일시적으로 저린 것일 수 있다. 하지만 손발 저림의 90% 이상은 신경계 문제로 인해 생긴다. ‘손목터널증후군’은 손목뼈와 인대 사이의 신경이 지나가는 좁은 통로가 눌리며 신경을 자극해 생기는 질환이다. 손을 많이 쓰거나 당뇨병 등으로 인대가 두꺼워진 사람에게 잘 생긴다. 소염제를 복용하면서 손목을 쉬면 대부분 증상이 완화된다.

말초신경에 생긴 염증으로 인해 손발 저림 증상부터 붓腫, 감각 둔화, 화끈거림, 근력 손실 등이 야기될 수 있으며 이를 ‘말초신경병’이라 한다.

손발 저림이 양쪽으로 발생하고 호전과 악화를 반복한다면 뇌졸중일 가능성은 적으나 지속적으로 손발이 저리면서 힘이



오형근 원장(신경과 전문의)

휘닉스 평창, ‘몽블랑 쌍쌍 썰매’ 오픈

휘닉스 평창은 16일 해발 1050m의 몽블랑 정상에서 즐기는 ‘몽블랑 쌍쌍 썰매’를 가장했다. 휘닉스 평창 관광 곤돌라를 탑승하는 고객은 누구나 무료로 이용할 수 있다. 스노우파크 오픈 전날인 12월 3일까지 운영한다. 휘닉스 평창은 12월 4일 스노우파크 오픈 때 5개 슬로프(스패로우, 호크1, 호크2, 환타지, 켈피온)와 스노우빌리지의 문을 열어 겨울시즌을 시작한다. 스노우파크 윈터 올인클루시브 프리미엄을 구매하면 직영 식음업장을 제한없이 이용할 수 있다.

김재범 기자

‘김장족’ 겨냥 마케팅 펼치는 유통업계



유통업계가 ‘김장족’을 겨냥한 마케팅에 적극 나서고 있다. 홈플러스 ‘김장백서’ 행사(왼쪽)와 GS25가 선보인 소용량 김장키트. 사진제공 | 홈플러스·GS25

“절임배추·김장키트로 쉽게 김장하세요”

집에서 직접 요리하는 트렌드 영향
롯데마트, ‘영월 절임배추’ 선보여
GS25, 1인가구 위한 김장키트 출시

11월 김장 시즌을 맞아 유통업계의 ‘김장 마케팅’이 한창이다.

올해는 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 장기화로 집에서 직접 음식을 조리하는 트렌드와 함께 김장도 직접 담그는 ‘김장족’이 늘고 있다. 최근 몇 년 간 김장을 포기하고 포장김치를 구매한 일명 ‘김포족’의 특세와 반대 행보다. 면역력 강화를 위해 김치 수요가 늘어난 것도 한몫했다.

대형마트의 움직임이 활발하다. 롯데

마트는 지역 우수 생산자를 발굴·육성하는 ‘산지특산’ 브랜드를 통해 ‘영월 절임배추’를 내놓았다. 강원도 영월의 고랭지 배추를 사용했으며 절임배추 제조 경력 30년의 김우성 생산자가 직접 선별해 충북 음성 HACCP 인증 시설에서 제작한 안심 먹거리다. 이마트는 18일까지 ‘피코크 베타후레쉬 절임배추’ 사전예약 판매를 진행한다. 사전예약 구매 고객은 23일부터 12월 16일까지 원하는 날짜에 희망 배송일을 지정하면 무료 배송 서비스를 받을 수 있다.

홈플러스는 25일까지 ‘김장백서’ 행사를 연다. 절임배추, 무, 고춧가루, 소금 등 기본 재료부터 김장용품, 믹서기, 김치냉장고까지 김장에 필요한 모든 상품을 총망라해 할인 판매한다. 이

창수 홈플러스 트레이드마케팅총괄이 사는 “고품질 상품을 합리적 가격에 선보여 김장족에게 최적의 선택이 될 것”이라고 했다.

편리미엄(편리함+프리미엄) 소비트렌드의 영향을 받은 1인 가구용 김장키트로 등장했다. 편의점 GS25는 1인 가구가 소용량의 김장을 간편히 담글 수 있는 김장키트를 선보였다. 충북 괴산 산지의 절임배추 2kg과 국내산 재료로 만든 중부식 김치속 1.2kg으로 구성했다. 전익재 GS25 채소팀 상품기획자는 “초보자도 30분 내로 쉽게 완성할 수 있다”며 “근거리 소매 플랫폼을 통해 편리하고 위생적으로 김장을 담글 수 있다”고 했다.

정정욱 기자 jjay@donga.com

동국제약 “마인트롤”로 무기력증·불안 극복

체내 스트레스 호르몬 분비 조절
복용 2주부터 우울·불안 48% 개선



선효과가
증가했으
며, 밤에
잠을 못
이루거나

동국제약(대표이사 오홍주)이 지난해 출시한 식물성분의 무기력증 개선제 ‘마인트롤’(사진)은 체내 스트레스 호르몬인 코티솔의 분비 조절을 통해 울적하고 의욕이 저하되는 무기력증과 불안 및 가법고 일시적인 우울 증상을 개선해 준다.

마인트롤의 주성분은 ‘해피 허브’라고 불리는 세인트존스워트의 꽃과 잎에서 추출한 식물성분이다. 과거 유럽에서는 수도사들이 수도원 생활을 하면서 무기력하고 불안할 때 세인트존스워트를 차로 달여 수시로 마시면서 증상이 좋아졌다는 일화도 있다.

실제 임상 결과에 따르면 무기력, 불안, 우울 등 심리적 증상이 복용 2주부터 48% 개선됐고, 6주 복용 시 80% 이상 개선된 것으로 나타났다. 복용 기간이 길수록 개

새벽에 자주 깨는 등의 수면장애에도 효과가 있는 것으로 확인됐다.

동국제약 마케팅 담당자는 “무기력, 불안, 불면, 근력 저하 등의 증상이 나타나면 갱년기를 의심해봐야 한다”며, “계절에 따른 일시적인 기분 변화나 단순 노화라 생각해 방치하기보다는 규칙적인 운동이나 명상과 같은 생활습관 관리를 비롯해 입증된 의약품을 이용하는 것도 증상 개선에 도움이 될 수 있다”고 말했다.

마인트롤은 12세 이상 남녀 모두 복용이 가능하며 1일 1정씩 3회, 4~6주 동안 꾸준히 복용하면 된다. 일반의약품으로 처방전 없이 약국에서 구입 가능하다.

정용운 기자 sadzoo@donga.com

편집 | 신하늬 기자 mythuki@donga.com

곤지암리조트, ‘로봇 토털 서비스’ 도입



경기도 광주 곤지암리조트는 국내 호텔리조트업계 최초로 LG전자와 함께 스마트 로봇(사진) 토털 시범 서비스를 선보인다. 체크인부터 객실 이용, 레스토랑 식사, 체코아

웃 등 주요 업무별로 LG전자 클로이 로봇 4종이 서비스를 담당한다. 웰컴 로봇은 로비에서 체크인 대기 중인 고객에게 사탕 등을 나눠주며 환대를 하고, 객실에서는 룸서비스 로봇이 고객의 어매니티 요청시 객실로 전달해 주는 배송 서비스를 제공한다. 레스토랑에서는 로봇이 주문한 메뉴를 테이블로 가져오거나 퇴식 서비스를 한다. 퇴실 때 셀프 체코아웃 서비스를 도와주는 미니봇을 운영한다.

김재범 기자

라이프

스포츠동아 2020년 11월 16일 월요일 15

날씨와 생활

16일(월)

서울	20/0	인천	20/0	수원	20/0
	9 18		9 16		6 18
춘천	20/0	강릉	0/40	청주	20/0
	5 18		12 18		7 18
대전	20/0	전주	20/0	광주	20/20
	6 18		8 20		8 21
대구	20/0	울산	10/20	부산	20/10
	7 19		8 19		11 20
창원	20/10	제주	60/60	지역	강수 확률 (오전/오후)
	8 19		16 20	날씨	최저 최고기온 °C

☀ 해돋이 07:13 해질 17:20 🌙 달돋이 08:07 달질 18:16

산 날씨	
북한산	5/18
설악산	10/17
오대산	5/18
속리산	4/19
계룡산	5/18
내장산	6/19
무등산	5/21
주왕산	2/19
지리산	6/21
한라산	16/21

바다 날씨	
인천중도	9/16
제주도	7/18
경포대	12/18
속초	10/17
대천	6/18
안면도 꽃지	5/18
변산반도	6/19
거문도	7/19
해운대	11/20
제주도	16/20

미세먼지	
서울	55 보통
부산	8 좋음
대구	22 좋음
인천	60 보통
광주	32 보통
대전	29 좋음
경기	59 보통
강원	23 좋음
전북	51 보통
제주	10 좋음

스포츠동아 The sportsdonga 제3455호

발행인 이인철 편집인 이성춘 편집국장 연제호 광고국장 이송욱

편집부장 안도영 스포츠부장 정재우 엔터테인먼트부장 이정연
경제산업부장 양형모 사진부장 고충철 인쇄 동아일보사

광고문의 02-361-1612 구독신청 1588-2020 FAX 02-361-1617

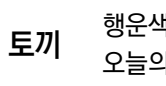
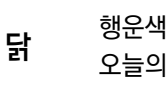
www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 충정로 29

2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (일간) 2008년 3월 24일 창간

본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다. 구독료: 한달 12,000원, 1부 700원

대표전화 02-361-1610 제보·투고 02-361-1616 sol@donga.com

박경희의 운수 좋은 날

 쥐 행운색:흰색 길방:서 오늘의 마음:힘찬 하루.	 소 행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:여명.	 호랑이 행운색:검정 길방:북 오늘의 마음:무지개.	 토끼 행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:노을.	 용 행운색:흰색 길방:서 오늘의 마음:평화롭다.	 뱀 행운색:청색 길방:동 오늘의 마음:갈등.
기회를 얻어서 일을 성사시키는 운이다. 모든 일에 도와주는 사람이 나타나 하는 일마다 승승장구하게 되겠고 특히 옛것을 버리고 새 것을 계획하면 더욱 길하겠으니 서서히 자기 페이스대로 나아가라. 오늘은 장성이 망신을 만만 날이다. 장성과 망신 관계는 오히려 같은데 음양이 다르다. 비슷해 실수한다. 정신이 혼미하여 착각하는 것이다.	소원하는 일은 비록 많은 시간이 소요되기는 하겠지만 호운으로 접어들고 있으니 기대해도 좋겠다. 작은 돈은 들어오겠지만 지출도 심해서 수중에 돈이 남아 있을 사이가 없겠다. 낭비를 줄이는 게 좋겠다. 오늘은 역마다. 새로운 환경에 들뜨기 쉬운 날이라 자칫 자신의 위치를 모르고 환경에 휩쓸려 무리하면 화근이 될 수 있다.	친구 간에 자칫하면 우의가 갈릴 수 있으니 내 주장을 굽히고 상대방의 의견에 귀 기울일 수 있는 아량이 필요하며 양보한다는 자세로 생활한다면 모든 액을 피할 수 있겠다. 가정을 잘 보살피라. 오늘은 뭔가 파격적이고 개혁신적인 일을 해보고 싶다. 여성의 경우 남자 조심하라. 금전적 피해를 볼 수도 있다. 준비해온 자는 의외의 황제수도 있다.	남에게 원망을 듣기 쉬운 때이니 매사에 조심하는 것이 좋겠다. 지금 당장은 불안한 생각이 들겠지만 현 상태를 유지해 나가는 것이 바람직하다. 적극적인 태도가 오히려 해가 될 수도 있는 운이다. 오늘은 지살일이다. 공연히 분주한 날이다. 스스로 일을 찾아 움직여야 무엇인가 이뤄진다. 도전적인 자세로 임한다면 도약의 계기가 될 것이다.	이 보 전진을 위해 일부 후퇴할 시기이다. 따라서 급진적이고 적극적인 행동은 좋지 않으므로 모든 일을 순리대로 풀어나가야 하는 지출을 줄이는 것이 현명한 방법이 되겠다. 소극적 행동을 취하라. 오늘은 역마일이다. 지살과 역마의 만남이다. 움직이는 날이다. 앞서서 돈을 버는 것이 아니라 최선을 다하여 활동하면서 번다.	정성을 다하면 작은 소원 성취는 되겠지만 큰 소원은 아직 성취될 때가 아니다. 무리한 투자나 확장을 삼가고 수입을 늘리기로 다는 지출을 줄이는 것이 현명한 방법이 되겠다. 소극적 행동을 취하라. 오늘은 역마일이다. 지살과 역마의 만남이다. 움직이는 날이다. 앞서서 돈을 버는 것이 아니라 최선을 다하여 활동하면서 번다.
 말 행운색:청색 길방:동 오늘의 마음:싸늘.	 양 행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:상쾌.	 원숭이 행운색:검정 길방:북 오늘의 마음:구름.	 닭 행운색:노랑 길방:중앙 오늘의 마음:여우비.	 개 행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:먹구름.	 돼지 행운색:흰색 길방:서 오늘의 마음:파도.
매사가 풍선처럼 결빙기에는 아름다운 듯 하지만 그 풍선이 지나치게 팽팽하면 금기는 터지고 만다. 하는 일이 위축될 수 있겠고 자금난에도 봉착할 수 있어 수지 균형이 맞지 않아 고민이 많겠다. 오늘은 돼지날이다. 말은 돼지날을 맞이하면 남에게 자기 싫어하는 기운 또는 쿠데타의 기질을 갖게 된다. 돼지띠와의 거래에서 신중해야 한다.	소가 등을 비빌 언덕을 만나는 대결한 운으로 널리 동지를 구할 수 있으며 크게 발전할 것으로 보인다. 유순한 자가 정당한 지위를 얻어 강력한 힘을 가지니 호운하는 자가 많아 기세가 등등해지는 운이다. 오늘은 양이 돼지를 만나는 날이다. 화개가 지살을 만난 날이다. 화개는 자신의 재능을 숨기려는 기운이며, 지살은 행동하는 기운이다.	매사 아직 적극적으로 진행시킬 단계가 아니다. 큰 계획이나 투자할 일이 있거든 재고하기 바란다. 기대만큼의 이익이 돌아오지 않겠다. 때때 운은 급하게 서두르면 손해는 보겠지만 때때는 이루어진다. 원숭이가 돼지를 만나는 날이다. 망신살이다. 감언이설로 사람들을 현혹하지만 자칫 망언이나 회룡이 될 수 있고 오히려 일반 커지게 된다.	결단을 잘못 내려서 실패하기 쉬우니 다시 숙고하라. 이성과 함께 하는 사업은 불리할 뿐만 아니라 엉뚱한 오해를 살수도 있겠다. 수입과 지출의 균형이 맞지 않아 고민하겠으나 참고 견디면 나아지겠다. 오늘은 역마의 날이다. 욕구분출, 잠재력발휘의 날이고, 건강과 금전에 대한 변동이 이루어진다. 계획이 뛰어나 주변의 시선을 모은다.	이일 제일 손대지 말고 안정된 직업이나 직장에서 노력하라. 큰 사업을 하는 사람은 힘들겠으나 작은 사업에 종사하는 자는 좋은 운이다. 이동은 금물이며 이사도 뒤로 미루는 것이 좋을 것 같다. 오늘은 검살일이다. 성급한 생각으로 부동산을 속아서 비싼 값에 구입하거나 보증을 잘못서서 재산을 날리는 경우 등 실수가 있을 수 있는 날이다.	승진 운이 있으니 말보바 임무에 충실하되 경거망동을 삼가라. 새로운 일을 시작하려는 사람은 계획을 실천에 옮겨라. 큰 발전이 기대 된다. 구직자는 원하는 곳에 이력서를 넣으면 취업이 가능하다. 오늘은 돼지날이다. 돼지가 돼지를 만났으니 서로 잘났다고 경쟁하는 형상이다. 또 오늘은 비견의 날이다. 비견은 재를 극한다.

11월 16일(월) 음력: 10월 2일 문의: (02) 812-1201, 도원학당