

건강 칼럼

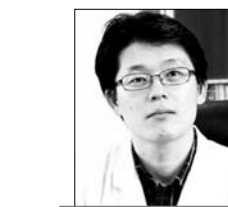
독감! 독한 감기(인플루엔자)

날씨가 추워지는 11월경이면 어김없이 찾아오는 계절이다. 바로 독감이다. 정식 명칭은 인플루엔자이며 흔히 독감이라고 불린다. 이는 인플루엔자바이러스에 의한 전염성 호흡기 질환이다.

인플루엔자의 임상 증상은 가벼운 증상에서부터 위중한 증상까지 다양해 심한 경우 입원이 필요하거나 사망에 이를 수도 있다. 특히 만 65세 이상 고령층이나 어린이, 임신부, 폐질환이나 심장질환 환자, 특정 만성질환 환자, 면역저하자 등은 폐렴 등 합병증이 발생하거나 입원해야 될 정도의 중증이 나타날 위험이 높다.

보통 독감을 독한 감기로 오인하는 경우가 많다.

감기는 200여가지 다양한 바이러스로 인한 호흡기 질환인데 반해 독감은 인플루엔자바이러스로 인한 감염질환이다. 사계절 내내 걸



김이은

구암한의원장

릴 수 있는 감기와 달리 독감은 주로 겨울부터 봄까지 유행하는 것이 특징이다.

독감과 감기는 그 증상에 있어서도 상당한 차이가 있는데 감기는 콧물, 인후통이 흔한 반면 독감은 감기에 비해 많이 없다. 그 대신 감기는 고열이 거의 없고 두통 피로감이 약한 반면 독감은 38°C 이상의 고열과 두통 피로감이 흔하다. 증상의 시작 또한 감기는 서서히 나타나는 반면 독감은 갑자기

나타난다.

감기는 예방약이 없는 반면 독감은 인플루엔자 백신이나 항바이러스제가 있다. 감기는 치료약이 없어 주로 대증치료(증상을 호전시키는 치료)를 하는 반면 독감은 타미플루나 리렌자 등을 투여해 치료한다.

독감은 기침이나 재채기 등을 통해 사람 간에 전파되는 경우가 많고 비말을 탄진 손을 씻지 않고 눈 입 또는 코를 만질 경우 감염되기

쉽다.

독감은 인플루엔자바이러스에 감염되면 보통 하루에서 나흘 후에 평균적으로 이틀 후에 증상이 나타난다. 주로 발열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 기침 등의 증상이 나타난다.

발열과 같은 전신 증상은 일반적으로 3~4일간 지속되지만 기침과 인후통 등은 열이 떨어진 후에도 며칠간 더 지속될 수 있다.

독감을 예방하기 위해서는 호흡기 감염병 증상자와 접촉을 피하고 올바른 손 씻기와 손으로 눈, 코 또는 입을 만지지 않는 등 개인 위생수칙을 준수하는 게 중요하다. 가급적 인플루엔자가 유행하는 시기에는 사람이 많은 곳을 가지 않는 게 좋다.

노약자나 임신부 만성질환자가 아니더라도 독감 예방을 위해 예방접종을 받는 것도 적극 권장된다.

사진으로 보는 지구촌 소식

BTS, AMA '올해의 아티스트상' 수상



그룹 방탄소년단(BTS)이 21일(현지시간) 미 캘리포니아주 로스앤젤레스의 마이크로소프트 극장에서 열린 '아메리칸 뮤직 어워즈(American Music Awards·AMA)'에 참석해 '올해의 아티스트' 상을 받고 있다.

구멍 마스크 조각상 바라보는 '노마스크' 시민



21일(현지시간) 오스트리아 빈의 한 놀이공원에서 한 여성이 구멍 난 마스크를 착용한 조각상을 바라보고 있다. 오스트리아 정부는 지난 몇 주간 코로나19 일일 평균 사망자 수가 3배 증가했으며 집중치료가 수용 가능한 상태를 초과했다고 경고했다. 오스트리아 정부는 22일부터 생필품 구매 등을 제외한 외출을 전면 제한하는 봉쇄 조치를 최대 20일간 시행한다고 밝힌 바 있다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사설

전북 도내 귀농귀촌 우수마을

전북도가 귀농귀촌(歸農歸村) 활성화를 위해 적극 나서면서 관심이 커지고 있다. 전북도는 귀농귀촌 우수 마을을 발굴·홍보하는 '귀농귀촌 동지마을 홍보사업'을 추진한다.

이 사업은 도시민에게 귀농귀촌의 긍정적 이미지를 확산하기 위한 것이다. 마을의 자발적인 귀농 귀촌인 유치 분위기를 조성하고자 추진하는 정책이다. 그동안 전북도 귀농 인구는 전국 통계에서 꾸준히 상위권을 유지했다.

그러나 귀촌 인구는 타 시도에 비해 광역도시가 없어 불리한 여건이다. 따라서 마을 단위로 귀농 귀촌인을 환영하는 귀농귀촌 우수 마을을 발굴·홍보해야 한다.

전북도는 지난 10월 공모를 통해 귀농귀촌 동지마을 3개소를 선정했다.

귀농귀촌 동지마을은 귀농 귀촌인 유입으로 주민 공동체 활동 기회가 늘어 주민 만족도가 향상되었다는 평가다. 이번 선정된 동지마을 3개소

는 완주 두억 마을, 임실 발산 마을, 고창 입전 마을 등이다. 완주 두억 마을의 올해 귀농귀촌은 97가구, 18명이다.

두억 마을은 귀농 귀촌인을 중심으로 마을 전통 놀이인 '지게장단'을 공연·계승하는 등 마을의 화합을 다지고 있다. 임실 발산 마을의 올해 귀농귀촌은 8가구, 17명이다. 주민들은 귀농인에게 토마토 재배 기술을 전수하는 등 정착을 돕고 있다.

고창 입전 마을의 올해 귀농귀촌은 18가구, 33명이다. 입전 마을은 주민과 귀농 귀촌인이 함께 마을 풍경을 복원하고 다양한 문화 활동을 주민 주도로 운영하고 있다.

전북도는 동지마을을 활용해 적극적인 홍보 활동에 집중해야 할 것이다. 홍보 영상을 제작하고, 유튜브·귀농귀촌 카페·언론사·SNS 등에 적극 홍보하는 것도 필요하다.

동지마을 홍보 사업이 귀농 귀촌인의 안정적인 정착과 유입 확대에 이어서 농촌 마을에 새로운 활력소가 되기를 기대한다.

전북수목화전 '한국의 산하'

전북수목화회전이 지난 12일부터 16일까지 익산시 동서로 익산예술의전당 미술관에서 열려 관심을 모았다.

'한국의 산하' 주제로 열린 이번 전시회는 모두 20명의 작가가 출품했다.

출품 작가는 김문철, 김미경, 김승하, 김옥주, 김윤식, 김재숙, 김재숙, 김중현, 류영남, 박종환, 손경신, 송관영, 송규상, 송재영, 안복희, 양기순, 유위택, 이승훈, 최강권, 홍성녀 등이다.

홍성녀 전북수목화회 회장이자 전북대학교 평생교육원 전 담장사는 "수목산수화가 지니고 있는 근본적인 가치는 자연을 향한 예술가의 본질적 추구에서 비롯되며 자연을 바라보는 눈과 마음을 키우고 아름답게 표현하는 것"이라고 말했다.

전북수목화회는 그동안 전북 화단에서 26번의 100호 이상 대작 전시회를 통해 전북의 아름다운 자연을 보여 주었다. 특히 '한국의 산하'를 주제로 우리의 수목산수화를 선보였다.

전통에 근거를 두고 경험을 통한 풍부한 상상력과 자유로운 창의력으로 지금에 이르렀다는 평가다.

전북수목화회는 1995년 창립됐다. 1996년부터 2000년까지 동이회 회원전을 열었다.

2001년 동이회 '전북의 산하' 산하바람전은 전북대 삼성문화관에서 열렸다.

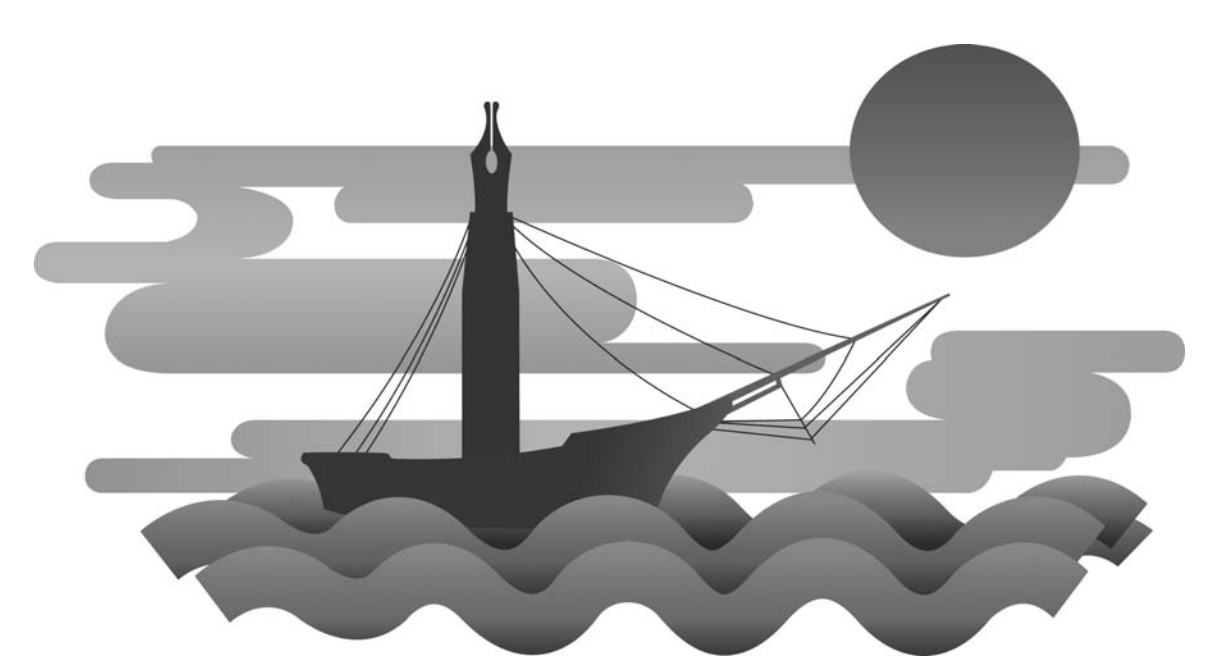
2002년 동이회 전북 그리기 10개년 계획 제1회는 전주지역에서 열렸다.

그 뒤 해마다 군산 옥구 지역을 비롯 익산지역, 남원지역, 김제 부안지역, 무주 진안 장수 지역, 정읍 고창 지역, 순창 임실 지역, 완주 지역 등에서 해마다 열렸다.

2019년에는 동이전에서 전북수목화회로 이름을 바꾸었다. 길고 지루한 코로나 19와의 싸움이 계속되고 있다.

회원들은 모두 어려운 환경 속에서도 묵묵히 작업에 정진하며 열정을 보여 주었다. 아름다운 한국의 산하를 통해 위로가 되기를 기대한다.

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 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.