건강 칼럼

# 목이 아프고 칼칼한 인후두염, 봄철에 흔하게 겪는 호흡기 질환

안 건 우
경희숨편한한의원 원장

추웠던 겨울이 지나가고 반갑고 따뜻한 봄이 찾아오면 우리 몸은 굳어 있던 몸을 풀기 위해 활동을 시작한다.

특히 큰 일교차의 환절기는 쉽게 탈이 날 수 있는 때이기도 한데, 가장 흔하게는 먼저 목이 따끔거리면서 아파지는 인후통과 목감기 증상이 있다.

만약 매년 환절기, 봄철 인후통으로 고생을 한다면 쉽게 넘기지 말고 반드시 제대로 된 치료를 받아야 한다.

봄철은 큰 일교차로 면역력이 떨어지기 쉽고 공기 중 습도도 낮아 호흡기가 건조해지기 때문이다. 목감기와 유사한 인후두염은 열증으로 인해 목이 붓고 아프게 되는데 반복적으로 재발할 경우 만성적으로 발전할 확률도 매우 높을뿐더러 특히 면역 능력이 약한 소아나 노령층의 경우, 인후두염 합병증으로 기관지염, 급성중이염, 부비강염 등으로 이어질 수 있다.

인두, 후두 부위는 외부의 세균과 바이러스를 1차적으로 접촉하는 기관이기 때문에 이러한 감염 환경에 취약할 수밖에 없다.

때문에 아무리 건강한 사람일지라도 1년에 한두 번쯤은 가볍게 목이 아프거나 칼칼한 증상을 겪게 된다.

보통 인후두염이 발생하게 되면 목에서 발열감이 느껴지고, 콧물이나 코막힘, 때때로 쉰 목소리 등의 증상이 나타나 일상생활이 매우 불편해질 수 있다.

따라서 침을 삼킬 때 목이 따끔거리거나, 매끄럽게 넘어가지 않는다면 방치하지 말고 초기에 적절한 치료를 받는 것이 매우 중요하다.

생활 속에는 인후두염이 발생할 수 있는 요인들을 제거하는 것이 우선이다. 대개 급성인후두염의 경우 일교차, 감기, 과로, 세균감염 등이 주원인이며, 만성의 경우 반복적인 급성인후두염 재발, 잦은 흡연 및 음주 습관, 목 혹사, 인후두 역류질환 등이 원인이 되어 나타날 수 있다. 늘 생활 속에서 접촉하는 요인들인 만큼, 평상시 개인위생을 철저하게 관리하여 예방할 수 있도록 한다. 특히 바이러스, 세균에 의한 전염성 질환인 만큼 손을 자주 씻어주고 평상시 구강 위생에 신경 쓰며 충분한 수분을 수시로 섭취해 주도록 한다.

건조한 공기, 차가운 공기에 장기간 노출되는 경우 인두, 후두, 편도 점막의 방어 기능이 정상적으로 작동하지 못하게 된다. 때문에 늘 머무는 곳의 40~50%의 습도와 21~23도의 온도를 일정 수준 유지해야 한다. 온습도 조절은 호흡기 점막이 건조해지는 것을 먹고, 섬모가 활발하게 운동할 수 있도록 돕는다. 평상시 비타민C가 풍부한 채소와 과일을 꾸준히 섭취하는 것이 좋은데, 비타민C는 호흡기의 상피세포를 보호하고 과도한 염증 반응을 억제해 호흡기 면역력 향상에 도움을 준다.

또한 평상시 체온을 따뜻하게 해주는 것이 중요하다. 특히 반신욕은 내외부의 열이 고르게 분포되면서 체온 향상에 도움을 주며, 체내 순환을 높여 면역력을 높여주기도 한다. 평상시 땀이 잘 나지 않거나 호흡기가 건조한 사람에게 많은 도움이 될 수 있다.

## 사 설

### 서철교 솔사랑 이웃사랑

유한회사 국민종합주택관리의 이웃사랑 실천과 환경 정화 봉사 활동이 주위의 귀감(龜鑑)이 되고 있다. 최근 국민종합주택관리 대표인 서철교 솔사랑 회장과 회원들은 봄맞이 환경 정화 봉사에 본격 나섰다.

이들은 지난 3일 송천 제1호 어린이 공원에서 환경 정화 활동을 펼쳤다. 이곳은 송천2동 주민센터 부근에 위치하고 있다.

새 학기를 맞아 어린이와 지역 주민들이 쾌적하게 공원 산책을 할 수 있도록 공원 주변 쓰레기를 청소하는 환경정화 봉사 활동을 전개한 것이다.

서철교 회장은"앞으로도 공원 및 시내 취약 지역에 투기된 쓰레기를 지속적으로 수거하는 환경정화 활동을 벌여 쾌적한 전주시가 되도록 최선을 다하겠다."고 말했다.

그는 이웃사랑 실천에도 적극 나섰다. 코로나로 모두가 힘들어 하고 있다. 오미크론 변이의 대유행으로 인한 사회적 거리두기와 귀성 자제 등으로 어느 해보다 우울한 명절을 맞기도 한다.

이런 상황에서 국민종합주택관리 서철교 대표는 올 1월 설 명절을 맞아 소외된 이웃에게 전달해 달라며 성금 100만원을 기탁했다. 이에 앞서 지난 2021년 7월에는 익산시 중앙동 일대 침수 피해 상인들을 돕기 위해 사회복지공동모금회에 수해 복구 성금 3백만 원을 기탁했다.

국민종합주택관리는 전국 최초 주택 관리 분야 사회적 기업이다. 공공시설, 빌딩 등을 위탁 관리하는 주택 및 시설 관리업체다. 취약계층에 서비스와 일자리를 제공하며 지역 사회를 중심으로 성장을 거듭하고 있다.

국민종합주택관리는 코로나19 성금 기탁 및 아동복지센터, 사랑의 열매 후원에 앞장서고 있다. 취약계층 학생을 위한 장학사업, 독거노인을 위한 도배 ? 장판 교체 등 사회봉사 활동도 실천하고 있다. 작은 정성과 온정들이 우리 사회를 훈훈하게 만드는 등불이 되기를 기대한다.

### 연명의료 문제

요즘 많은 사람들이 사전연명의료의향서 작성에 참여하고 있다. 최근 기준으로 118만 명 이상이 작성했다. 65세 이상 인구 중 13% 이상이 참여했다.

그러나 의료기관 중 연명의료 결정법을 적용할 수 있는 곳은 10%에 불과하다. 그나마 가족이 동의하지 않으면 실행되지 못한다. 대부분 사람들은 자신은 연명의료를 원하지 않는다고 한다.

그러나 부모나 지식에 대해선 최대한 생명을 연장해주길 바란다. 어느 70대 후반의 환자가 요양병원에서 대학병원 응급실로 이송되었다. 의식이 없고, 기관지에는 관이 삽입된 상태였다.

말기암 환자였다. 응급실 담당 의사는 회생 가능성이 없다고 판단했다. 환자가 직접 작성한 '연명의료를 원하지 않는다.'는 사전연명의료의향서도 확인했다.

그러나 환자는 바로 중환자실로 옮겨졌다. 그리고 인공호흡기를 달고 생명 연장을 위한 여러 가지 의료기기에 몸을 맡겨야 했다. 환자 보호자가 동의하지 않는 경우, 병원은 연명의료를 강제로 중단할 수 없다.

중환자실 의사는 병원 윤리위원회에 의뢰했다. 윤리위원회는 환자 상태가 회생 가능성이 없는 '말기'이며 폐렴으로 인해 임종에 임박했다고 판정했다.

환자의 자기결정권을 존중해 인공호흡기를 중단하는 것이 바람직하다는 의견을 냈다. 그러나 가족들은 동의하지 않았다. 이 경우 연명의료 중단을 하려면 법원에 소송을 해야 한다.

이 환자는 인공호흡기를 중단하고 편안히 임종할 법적 권리가 있었다. 그러나 결국 중환자실에서 각종 관들을 삽입한 채 고통의 시간을 더 견뎌야 했다.

2018년 2월부터 연명의료결정법이 시행됐다. 이후 많은 환자들이 연명의료로 인한 불필요한 고통에서 벗어날 수 있게 됐다. 그러나 의료 현장에는 여전히 이런 사각지대가 남아있다. 환자의 자기결정권은 여전히 제약이 많다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

## 해빙기 운전자 위협하는 포트홀에 주의해야

해마다 3월 중순경부터 4월경이면 얼었던 땅이 따뜻한 날씨에 녹으면서 지반 약화로 인해 안전 및 교통사고의 위험이 가장 많은 시기이다.

도로교통공단에 따르면 해빙기인 3월에 발생한 교통사고는 지난 5년간 8만 9,500여 건으로 2월 발생한 7만 4,051건보다 26%나 많았는데 사망자 역시 12% 가까이 높게 발생하였으며, 부상자는 17% 정도 높게 집계되었다.

도로위의 지뢰, 포트홀(Pothole)은 아스팔트 포장의 공용시에 포장 표면에 생기는 국부적인 작은 구멍으로 발생원인은 시공시의 전압(轉壓)부족, 혼합물의 품질 불량 외에 배수 구조불량 등의 이유로 생긴다.

이와 함께 지난겨울 매서운 한파가 계속되면서 도로가 얼었다 녹았다를 반복 되면서 아스팔트 진력(盡力)이 약화되고 잦은 강설로 인하여 제설작업에 사용했던 대량의 염화칼슘이 도로 부식을 부추기면서 요즘 도로에서 쉽게 발견할 수 있다.

포트홀은 낮에도 운전 중에 구분하기 쉽지 않기 때문에 매우 위험하며 빠른 속도로 운행 시 타이어 및 휠 뿐만아니라, 서스펜션 등 차량의 구조 적인 문제를 야기하며 타이어 펑크나 차량 파손이 유발되고 이로 인해 2차 사고까지 이어질 수 있다.

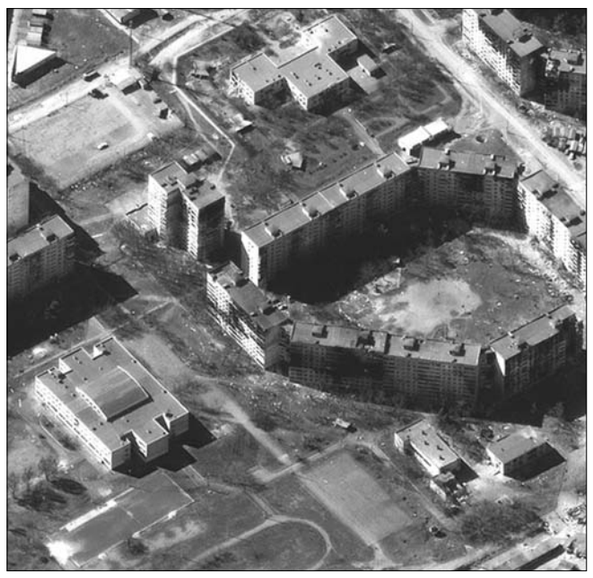
타이어 공기압이 부족하면 더욱 위험하기 때문에 차량의 사전 점검도 매우 중요하며 무엇보다 전방주시에 신경 쓰며 안전운전해야 한다.

자치단체나 도로관리사업소 등 도로관리청은 해빙기에 도로를 수시로 점검 하여 운전자들이 안전하게 운행할 수 있도록 신속한 보수정비가 필요하다.

전근수 무주경찰서 교통관리계장 경감

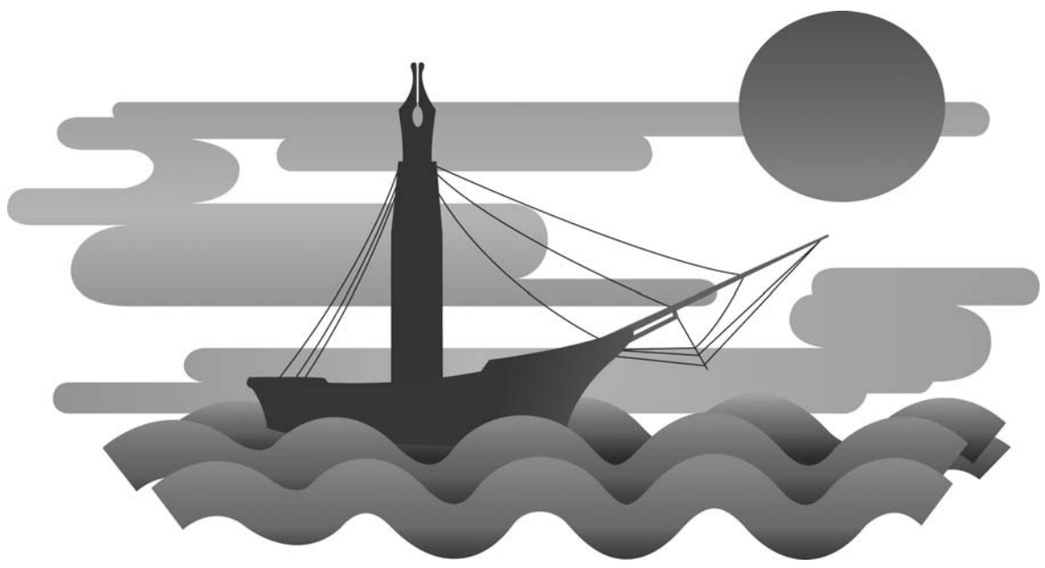
사진으로 보는 지구촌 소식

## 포격으로 파괴된 마리우폴 아파트 단지



막사 테크놀로지가 제공한 위성 사진에 22일(현지시간) 우크라이나 마리우폴의 아파트 단지가 러시아 포격으로 파괴돼 있다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com



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