

건강 칼럼

알레르기 질환 천식

봄철이 되면 유독 알레르기 질환이 많아진다. 이는 꽃가루를 비롯한 알레르기 유발요인이 많아지기 때문이다. 3대 알레르기 질환으로 아토피, 천식, 알레르기 비염이 있는데 그 중 이번 시간은 천식의 원인과 증상 및 대처방안과 예방 등에 대해 알아본다.



김이곤 구암현의원 원장

▲ 천식이란 기도에 만성적인 알레르기 염증 발생해 생기는 질환이다. 염증이 있는 기도는 매우 예민해서 쉽게 좁아지게 되는데 이로 인해 기도가 막혀 호흡곤란이나 기침이 발생하는 질환이다. 천식은 유전적인 요인인 알레르기 체질과 환경적인 요인인 집먼지진드기, 꽃가루, 곰팡이, 반려동물의 비듬과 털 등 알레르기 반응을 유발하는 물질과 접촉하면서 발생한다. ▲ 관리 원칙 천식의 관리와 치료 원칙은 천식의 원인이나 악화되는 요인을

피하는 게 우선이다. 또한 천식 증상이 악화될 때를 대비해 대처 방안을 숙지하고 증상이 없더라도 일정기간 꾸준히 치료하고 정기적인 진료를 진행해야 한다. ▲ 악화 요인 천식의 악화요인으로는 먼지, 청소, 감기, 반려동물의 털과 비듬, 운동, 황사·미세먼지·습도·온도 등의 기후변화, 꽃가루, 스프레이 같은 자극적인 냄새, 담배 연기 등이 있다. ▲ 증상과 응급처치 천식 환자는 평상시 증상 조절이 잘 되더라도 여러 가지 자극

에 의해 갑자기 숨이 찰 수 있다. 갑자기 기도가 좁아지며 심각한 호흡곤란의 천식 증상이 발생 하는 것을 급성 천식 악화라 하는데, 천식 응급상황이다. 책꽂이거리는 숨소리도 더 크게 들리고 심장은 빠르게 뛰며 산소 공급 부족으로 입술이 파란색으로 변하기도 한다. 호흡곤란 없이 기침만 발생하는 경우가 많고 감기 등의 바이러스 감염에 의해 나타나는 경우가 많다. 천식의 응급상황 및 대처방법은 일단 편하게 휴식을 취하며, 흡입하는 증상완화제로 응급처치를

한다. 119 신고 후 응급처치를 반복해야 한다. ▲ 생활 관리와 예방 천식에 대비해 주변 생활환경을 관리하는 게 필요하다. 실내에는 깨끗이 청소하며 침실은 평소 침구를 뜨거운 물(55°C 이상)에 세탁하며 한 달에 2회 이상 햇볕에 건조하고 먼지와 곰팡이가 자랄 수 있는 카펫은 제거한다. 실내 환기를 해 실내 공기가 탁할 때나 조리 후 가스나 냄새가 가득 차올 때는 창문을 열어 준다. 실외의 대기 오염이 심할 때나 대기 중 꽃가루 농도가 높을 때는 창문을 닫고 황사와 꽃가루가 날리는 날 부득이하게 외출할 경우에는 보건용 마스크를 착용한다. 또한 금연을 하고 담배 피는 사람 옆으로 가지 않아야 한다. 손 씻기를 통해 감기와 인플루엔자(독감)를 예방하고 급격한 온도 변화를 피해야 한다.

사설

전북교육감 선거 진흥탕

전북교육감 선거가 고소·고발로 비난을 사고 있다. 전북교육감 선거는 그동안 지방선거 후보를 가리기 위한 정당의 경선 과정에 묻혀 '깜깜이 선거'로 불렸다. 그런데 이제는 교육감 선거가 '진흥탕 선거'로 변질되고 있다. 서거석 후보는 공직선거법상 낙선을 목적으로 한 허위 사실 공표라며 진호성 후보를 검찰에 고소했다. 서 후보는 "전 후보가 TV토론회와 기자회견 등을 통해 동료 교수를 폭행했다는 확인되지도 않은 내용을 공표했다"고 말했다. 이에 앞서 전 후보는 "서 후보는 당시 전북대 총장으로 재직 시 환경생명자원대학 어느 교수와 다음 해 치러질 총장 선거 출마와 관련한 언쟁을 벌이다가 이 교수를 폭행한 것이 드러났다"고 주장했다. 이에 대해 서거석 후보는 "허위 사실과 비방으로 유권자의 판단을 흐리게 할 흑색선전이자 허위 사실이다."며 "위법성을

밝히기 위해 사법부에 엄중한 책임을 묻기로 했다"고 밝혔다. 이어 "그동안 여러 번 허위 사실 유포를 자제하라고 경고했고, 근거가 있다면 밝히라고 했으나 확인되지 않은 기사만을 제시하며 의혹 부풀리기를 계속했다"고 말했다. 서거석 후보는 특히 "법의 엄중함을 알기에 최대한 법적 조치를 자제해 왔으나, 전 후보의 반성 없는 악의적 태도에 더 이상 참을 수 없었다."면서 "이제 진실 규명은 법적 판단에 맡기고 정채선거로 가기를 바란다"고 말했다. 이런 가운데 이들 두 명의 후보는 또 다른 문제로 공방을 벌이고 있다. 중앙선거관리위원회가 결정 공시한 전 후보의 세계수업학회 한국 대표이사 경력 허위 사실 여부를 놓고 토론회에서 계속 설전을 벌이고 있다. 자라나는 아이들에게 모범을 보여야 할 전북교육감 선거가 진흥탕 싸움을 벌이면서 우려의 목소리가 높아지고 있다.

생활체조 전주시장 후보 방문

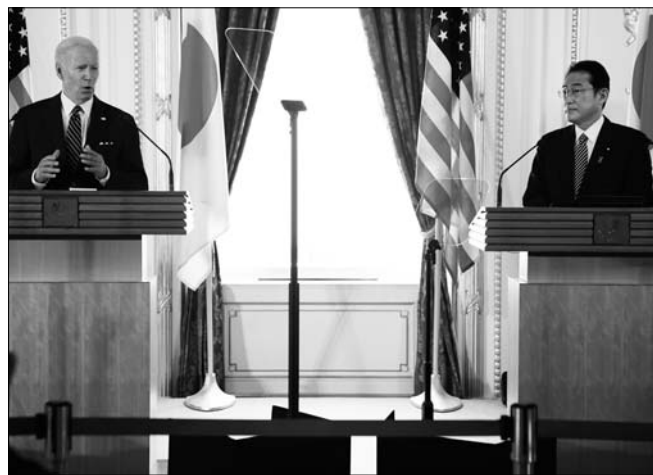
세계생활체조대회 준비단 일행이 국민의힘 전북도당 사무실을 방문해 눈길을 끌었다. 지방선거 운동이 한창인 최근 세계생활체조대회 준비단 김중영 대표는 국민의힘 전주시장 김경민 후보를 찾았다. 이 자리에서 김중영 대표는 "세계생활체조 자전거 영상대회를 전주에서 개최하자"고 강조했다. 그는 "민주화의 성지이자 조선 500년 개국의 발생지인 전주는 많은 역사적 유물과 훈이 서려 있는 곳이다."라고 말했다. 그는 이어 "자랑스러운 전라북도, 잘사는 세계 중심 전라북도를 위해 지구촌 제2야마을 운동 사업을 펼쳐나가고 세계생활체조 자전거 영상대회를 전주에서 개최하자"고 강조했다. 이에 대해 김경민 전주시장 후보는 "전주시는 자전거정책과를 통해 정책 문화 시설 등을 지원하고 있다."며 "당선이 된다면 생활체조대회 준비단의 자전거 교실과 자전거 타기 운동에 관

심을 가지고 지원하겠다"고 말했다. 그러면서 김 후보는 "전주시민과 단체들이 전북에서의 민주당 1당 독재를 끝내주길 바란다"며 지지를 호소했다. 한편 세계생활체조대회는 우리나라 생활체조를 모델로 각 나라 고유문화를 체조화 하기 위해 창립됐다. 김중영 대표는 우리나라 생활체조를 우리가 만들고 키워야 한다고 생각했다. 이를 위해서는 민족정신이 숨어있는 것과 가락과 울음을 현대감각으로 조율하고 창작하여 생활체조에 담아야 한다고 강조했다. 2010년 8월 폭염 속에서도 10만 명의 인파가 운집한 스위스 취리히 테크노댄스 거리 축제를 소개하기도 했다. 그는 생활체조를 통해 제2의 새마을 운동을 꿈꾸고 있다. 그는 "자랑스러운 생활체조 살리기 운동"을 벌이고 있다. 가정, 학교, 직장, 그리고 각 지역에서 생활체조 문화 정착의 필요성을 키우기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

기시다 총리와 공동 기자회견하는 바이든 대통령



조 바이든(왼쪽) 미국 대통령과 기시다 후미오 일본 총리가 23일 일본 도쿄의 아카사카궁에서 양자 회담 후 공동 기자회견을 하고 있다.

청년조직 가입하는 러시아 청소년들

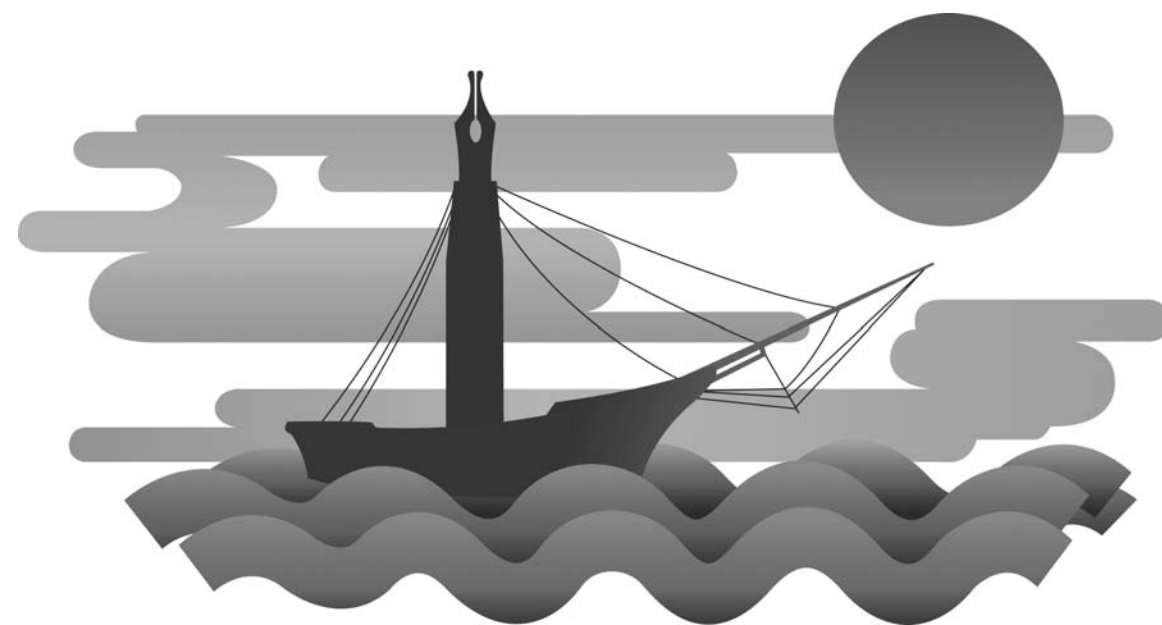


22일(현지시간) 러시아 모스크바의 붉은광장에서 붉은색 네커치프 차림의 청소년들이 구소련의 대규모 청년조직인 전 연방 개척자 위원회(All-Union Pioneer Organization)에 가입하면서 이 단체 창립 100주년을 맞아 붉은 깃발을 들고 있다. 1922년에 설립된 이 단체는 서구 사회의 '스카우트'와 비슷한 조직으로 9~15세 청소년이 참여한다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



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.