

건강 칼럼

감기나 비염 달고시는 아이? 잠부터 체크해야

요즘은 '여름감기'라는 말을 잘 하지 않는다. 여전히 환절기의 감기환자가 조금 더 많지만 큰 의미를 둘 정도의 차이가 아니기 때문이다. 이렇게 된 원인에는 다양한 요인이 있었지만 과도한 에어컨의 사용, 아이스크림이나 얼음이 든 음료를 자주 섭취하는 것, 그리고 잦은 물놀이 등이 가장 먼저 떠오르는 이유다.

그런데 어린 아이들로 한정해서 본다면 가장 큰 요인은 단체생활이다. 또래들과 한정된 공간에서 매일 밀접한 접촉을 반복하므로 단 한 명만 감기에 걸려도 대다수가 옮을 수밖에 없기 때문이다. 여기에 한 가지를 더 추가하고 싶은 원인이 있다. 그것은 바로 맞지 않은 수면환경과 부족한 수면으로 인한 면역력 저하다.

잠을 자는 동안에는 추위를 느끼도 몸이 차가워지지만 더위를 느끼도 차가워진다. 땀을 흘리고 목이 식기 때문이다. 그렇게 되지 않으면 잠을 이어갈 수 없게 된다.

예를 들어 잠을 자는 아이의 손발이 얼음장처럼 차갑다고 느끼거나 팔다리가 서늘하다고 느낄 때가 종종 있을 것이다. 만약 그

아이에게 이불을 덮지 않은 채 자고 있다면 그렇게 된 것은 더워서 땀이 났던 결과라고 보는 것이 타당하다.

수면이 부족한 것은 시간이 부족한 것과 숙면을 못한 것이 모두 작용한 결과이다. 왜냐하면 숙면을 못하는 아이는 저절로 수면시간이 짧아지기 때문이다. 체력이 너무 떨어져서 도저히 버틸 수 없는 상태가 되면 수면시간이 다시 늘어나기는 하지만 숙면을 못 하면 어차피 길게 자도 수면이 부족한 것과 같게 된다.

또한 어른들과 함께 자는 아이들은 본능적으로 함께 자는 보호자를 확인하는 습관이 생기는데 그 횟수가 많으면 많을수록 수면 부족은 더 심해질 수밖에 없다. 기질이 예민한 아이일수록 더

자주 확인하고 잠이 얇은 아이일수록 더 자주 확인한다. 그리고 자주 확인할수록 혼자 자는 것을 더 무서워한다. 그러나 혼자 자는 것을 무서워하는 정도가 심한 아이일수록 더 빨리 혼자서 자도록 하는 것이 좋다.

다시 감기에 대한 문제를 살펴보면, 에어컨 때문에 목이 차가워지고 콧물이 나는 것과 에어컨 없이 땀을 흘리면서 자는 것 중 어느 것이 더 나쁠까. 정도의 문제가 때문에 절대적인 정답은 없지만 그래도 유불리를 따져본다면 요즘 날씨에서는 에어컨을 밤새 사용하는 쪽이 덜 나쁘다.

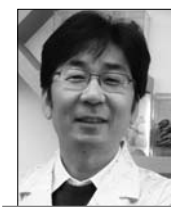
에어컨에서 나오는 찬바람을 직접 쬐면서 자는 것이 아니라면 에어컨을 사용해서 콧물이 늘어나는 증상은 며칠 후면 목이 적

응을 하여 영향을 받지 않을 수 있는데, 더워서 땀을 흘리고 숙면을 못하는 상황은 적응할 수 있는 것이 아니기 때문이다.

충분히 시원하게 해서 더위를 느끼지 않도록 하지 못하면 당장 그 날은 콧물이 나지 않을지 몰라도, 수면부족이 누적되어 피로가 쌓이고 면역력이 떨어지면 감기를 달고 사는 아이가 되거나 감기가 감기로 끝나지 않고 합병증으로 이어질 가능성이 높아진다.

아이들과 함께 잔다면 아이들이 편안할 수 있도록 조절하고 어른들이 참아야 한다. 격정이라는 핑계를 대면서 어른들에게 맞춰놓고 아이들에게 맞춰 살라고 강요하는 우를 범하지 않기 바란다.

여름에 감기나 비염증상이 있을 때 간과하거나 혹은 반대로 생각하기 쉬운 수면문제에 대해 살펴 보았다. 잠을 잘 잤다고 감기에 걸리지 않는 것은 아니지만 숙면을 통해 피로를 풀고 면역력을 높이면 감기에 걸려도 쉽게 자연 치유가 되어 면역력이 더욱 높아지는 기회가 될 수 있다. 그런데 비염은 감기와 다르므로 증상이 지속되면 반드시 치료받기 바란다.

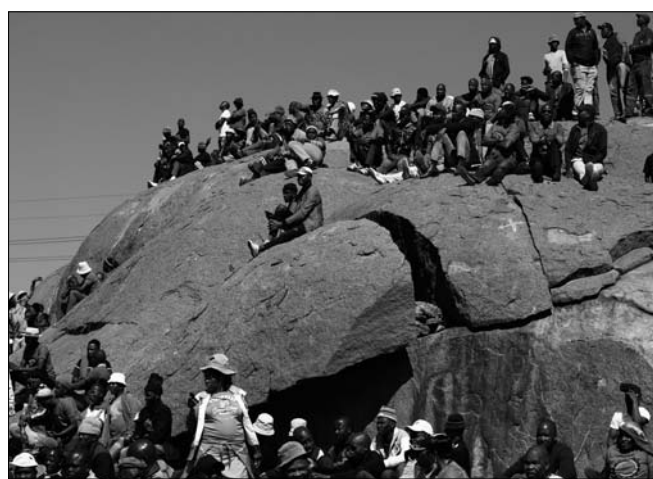


여인호

아이조아페알리한의원
포항점 대표원장

사진으로 보는 지구촌 소식

‘마리카나 학살’ 10주기 추모식 참여한 남아공 광부들



16일(현지시간) 남아프리카공화국 요하네스버그 북서쪽 마리카나 언덕에서 광산노동자들이 마리카나 대학살 10주기 행사를 치르고 있다. 2012년 8월 16일 돌격소총으로 무장한 경찰이 임금 인상 시위를 벌이던 광부들에 총격을 가해 34명이 숨지고 78명이 다쳤다.

인도네시아 독립기념일, 자루 경주 참가한 어린이들



제77주년 인도네시아 독립기념일인 17일(현지시간) 자카르타에서 열린 기념행사 중 '자루 경주'에 참가한 어린이들이 자루에 들어가 뛰고 있다. 인도네시아는 1945년 8월 17일 네덜란드로부터 독립했다.

사설

전주 세월호 분향소 철거 문제

전주시가 중남문 세월호 분향소를 철거하겠다고 나서자 시민사회가 반발하고 있다. 전주시는 무단 점유를 들어 원죄론을 고수하고 있다. 사회적 합의가 필요하다는 지적이 많다.

서울 광화문 광장의 세월호 기억 공간에는 광장 공사 때문에 없어질 뻔 했다. 그러나 어렵게 임시 공간을 마련했다. 그 뒤 서울시의회가 전기를 끊겠다고 통보하면서 또 다시 철거 위기에 놓여 있다.

전주 세월호 분향소는 8년 넘게 참사를 기억해온 상징적인 장소다. 그러나 서울과 같은 처지가 됐다. 민선 8기 들어 전주시가 전기를 끊은 뒤 세 차례 계고장을 보내 강제 철거를 예고한 것이다.

전주시는 장기간 천막을 세워 놓는 건 광장을 무단 점유한 것이라며, 민원 등을 내세워 이달 안에 행정대집행을 하겠다는 입장이다.

전주 중남문 광장에는 지금도 세월호 진상을 규명하라는 목소리가 나오고 있다.

세월호 침몰은 2014년 4월 16일 전라남도 진도군 관매도 부근 해상 맹골수도에서 일어났다. 세월호는 청해진해운이 운 영하는 인천항과 제주항을 오가는 정기 여객선이다.

세월호에는 차량 150여 대와 승무원 29명, 화물 기사 33명을 포함해 총 476명이 탑승해 있었다.

당시 객실에서 대기하려는 방송이 반복되면서 사망자가 많이 발생하는 원인이 되었다.

이 방송은 누가, 왜 했는지, 이후 탈출 지시는 왜 안했는지 가 핵심 쟁점 중 하나다. 세월호 참사 원인을 조사해 온 '사회적참사특별조사위원회'는 활동을 마무리했다.

그러나 침몰 원인 등이 명확히 밝혀지지 않은 만큼 참사를 기억하고 반성하기 위한 공간이 지역 사회에도 필요하다. 세월호 분향소가 민선 8기 전주시의 1호 행정대집행으로 기록될 지 관심이 쏠린다.

전북 통일교육관 설립 문제

전북 지역에 '통일교육관' 혹은 '통일관' 설립이 절실하다. 다른 지역에 모두 있는 통일관이 유독 전북에만 없기 때문이다.

정부는 국민의 통일교육을 위해 전국 13곳에 통일관을 건립 운영하고 있다.

현재 통일교육관이 있는 곳은 서울, 인천, 양구(강원), 철원(강원), 고성(강원), 청주(충북), 충남(공주), 대전, 광주, 경남, 부산, 제주 등이다.

통일부가 직접 운영하는 곳은 경기도 파주의 오두산 통일전망대 한 곳이다. 나머지는 지방 자치단체 등에서 위탁 운영하고 있다. 통일부의 통일교육원에서는 전시 내용물 등을 지원할 뿐이다.

통일관은 북한의 실상을 정확하게 이해하고 건전한 안보관을 정립하기 위해 만들어졌다. 그래서 지난 1986년 구 통일연수소 청사 내에 개관함으로써 그 효시를 이루었다.

이후 통일관에 대한 각계의 호응이 높아지면서 각 지방에

서도 통일교육을 위한 전시관을 설치해야 한다는 필요성이 제기됐다. 결국 1988년 강원도 고성 통일전망대에 통일관을 설치했다.

그 뒤 부산, 광주 등지에도 통일관을 설치하였다. 현재 전북 지역을 제외한 나머지 전국 곳곳에서 통일관을 운영하고 있다.

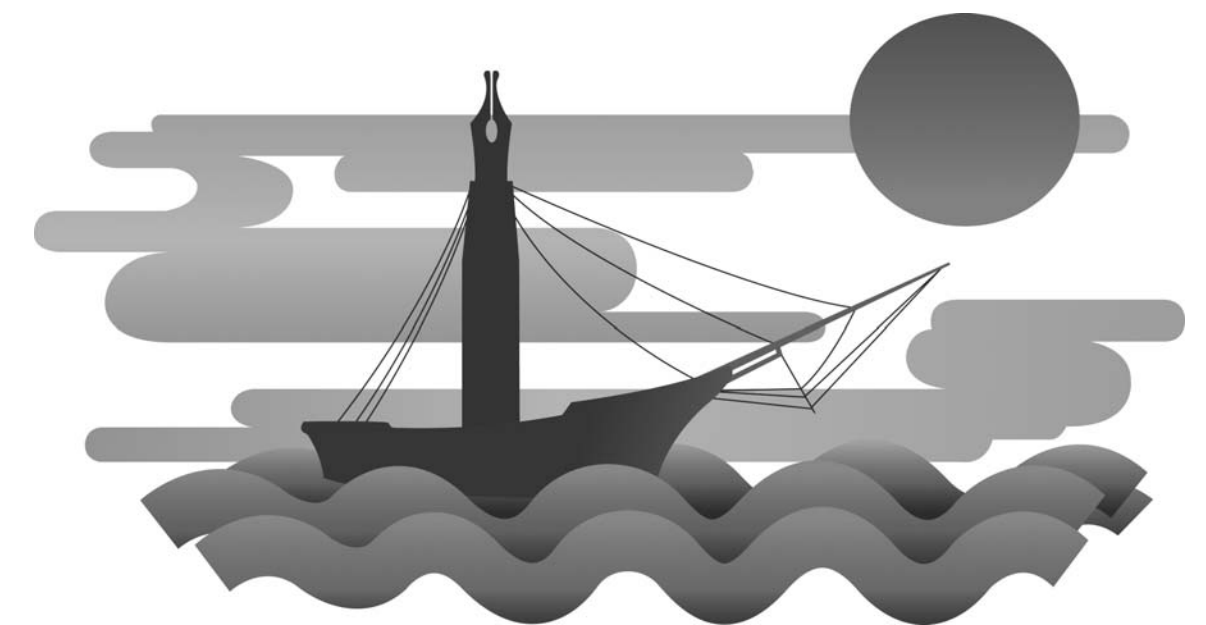
통일교육관에는 북한의 신문, 책자 등 각종 북한 자료 등이 전시되어 있다.

북한의 국제 관계, 교육 및 군사 제도 등에 대해서도 소개하고 있다.

북한 주민의 생활용품 등 각종 북한 물품, 북한 실상 및 대북정책 등을 알기 쉽게 설명한 전시 패널과 관련 동영상 자료, 북한서적 등 특수 자료 등을 볼 수가 있다.

통일교육관은 지역 주민들과 청소년들에게 북한의 실상을 제대로 알리고 통일교육을 강화하는 곳이다. 전북지역에도 하루빨리 통일교육관 건립을 하기 바란다.

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 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일