

건강 칼럼

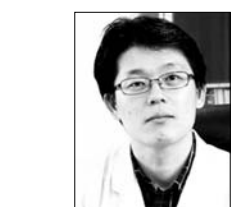
계절의 변화 적응하기-환절기 건강관리

매 미소라에 귀가 가까웠던 게 바로 얼마 전이었던 거 같은데 어느덧 귀뚜라미 소리가 가을이 왔음을 알리고 있다. 아직 한낮의 햇볕은 따갑지만 아침, 저녁으로 선선한 기운이 완연하다. 이처럼 밤낮의 기온차가 큰 환절기에는 신체 균형이 깨져 면역력이 저하되어 각종 질병에 걸리기 쉽다.

△환절기 주의해야 될 질환 '기침 감기' 가장 대표적인 질병은 감기다. 밤낮의 일교차가 큰 환절기에는 신체가 적정한 체온을 유지하는데 문제가 발생하기 쉬우며 건조한 날씨로 코와 기관지 등 상기도가 마르면서 바이러스에 대한 면역력이 떨어지는데 이는 자칫 감기로 이어지기 쉽다.

초기 증상으로 콧물, 코막힘, 재채기, 인후통, 기침, 발열, 두통이나 근육통 등이 나타날 수 있으며 방치하면, 합병증으로 축농증, 중이염, 기관지염이나 폐렴 등으로 이어질 수 있어 적절히 치료해야 한다.

맑은 콧물과 재채기 알레르기 비염 알레르기 비염은 꽃가루, 먼지, 진드기 등 알레르기 유발 물질(알레르기 항원)이 코 점막의



김 이 군

구암한의원장

과민반응을 일으켜 생기는 것으로 발작적이고 반복적인 재채기, 맑은 콧물, 코막힘, 코 가려움증 등의 증상이 나타나는 질환이다. 요즘처럼 일교차 큰 환절기에 면역력이 저하되어 많이 발생하는데, 차갑고 건조한 공기로 인해 코 점막이 건조해지고 자극에 민감도가 더 증가해 증상이 악화된다. 알레르기를 유발하는 봄철 꽃가루도 있지만 특히 가을에는 쉼, 돼지풀, 환삼덩굴 같은 잡초류의 꽃가루가 많으므로 주의해야 한다.

'가려움증 아토피성 피부염' 아토피성 피부염은 만성 염증성 알레르기 피부질환으로 붉은 발진과 심한 가려움증이 특징이다. 피부가 가려워서 긁으면 붉은 부위에 상처가 생기고 이 부위에 피부

염증이 생기며 더욱 심하게 가려워지는 악순환이 반복된다. 가을의 차고 건조한 날씨는 피부의 수분을 빼앗아 아토피성 피부염을 악화시킨다.

'피르는 극심한 통증 대상포진' 대상 포진은 수두를 앓았거나 수두 예방 접종을 받았던 사람의 신경절에 잠복해 있던 수두바이러스가 인체의 면역력이 떨어지면 다시 활성화되면서 신경 분포에 따라 피부에 발진을 일으키면서 심한 통증을 유발하는 질환이다. 가을철 일교차가 커지면서 면역력이 저하되는 환절기에 특히 조심해야 한다. 폭풍 피르거나 칼로 베는 것 같은 극심한 통증이 발생하고, 피부에 띠 모양 띠 띠 대 띠(현상 상)의 발진과 수포가 나타난다.

△환절기 건강관리 감기와 알레르기 비염을 예방하는 가장 분적인 수칙은 손을 자주 씻어 깨끗이 하는 것이다.

감기는 바이러스로, 알레르기 비염은 꽃가루 같은 알레르기 유발 물질로 걸리는데 손을 통해 이들이 제일 많이 접촉되기 때문이다. 외출 후 귀가 시에는 꼭 손발을 씻고, 양치질하는 습관을 들이며 미세먼지나 꽃가루가 많은 날에는 가급적 불필요한 외출을 삼가고, 외출 시에는 마스크를 착용한다.

충분한 물을 섭취해 기관지가 건조해지는 것을 막고, 피부에 수분을 공급해 주는 게 좋다. 성인 기준으로 하루 8잔 이상 물을 마시는 것이 적당하다. 또한 하루 7~8시간 정도의 충분한 수면은 피로를 해소하고 면역력 향상에 도움이 된다.

매일 일정한 시간에 자고 일어나며, 멜라토닌이 분비되는 밤 11시~새벽 3시 사이에는 숙면을 취하는 게 좋다.

걷기나 조깅 같은 유산소 운동을 꾸준히 하며 정해진 시간에 균형 잡힌 식사와 충분한 체조를 섭취하는 게 환절기 건강관리에 도움이 된다.

사설

코로나 표적 방역

과학적 코로나 위기관리를 놓고 논란이 많다. 알맹이 없는 방역이라는 비난이 거세다. 우리에게 7개월 동안 코로나19를 헤쳐 온 경험과 많은 데이터가 있다. 어디에서 감염이 되는지, 무엇을 준비해야 하는지를 알게 되었다. 그러나 현 정부는 국민에게 일상을 돌려드리면서 확진자가 많이 나오는 곳을 집중적으로 관리하고 나섰다.

그러면서 '과학 방역'을 아쉽게 내세웠다. 국민들은 대통령이 집권할 때만 해도 차별화된 코로나 대응 노선을 기대했다. 큰 변수가 없다면 무난한 대응이 가능할 것으로 전망했다.

하지만 6월 말부터 가시화된 코로나19 재유행 이후 방역당국을 바라보는 국민들의 시선은 싸늘하기만 하다. 정부의 방역 노선을 대표하는 '과학 방역'이란 표어는 약 3개월 만에 '표적 방역'으로 바뀌었다.

정부의 확고한 방침에도 불구하고 국민들의 의구심은 오히려 커졌다.

전 정부의 'K-방역'을 가장 매섭게 비판한 부분은 다중시설의

영역을 제한하고 사적모임 인원을 규제하는 사회적 거리두기와 '방역 패스'(접종증명·음성확인제)였다.

단순히 확진자가 속출하는 요양병원·시설 등을 더 엄격하게 관리하겠다는 의미라면 이는 일체의 접촉 면허가 금지되어야 한다. 그러나 종사자 등이 매주 선제검사를 받는 지금도 적용되고 있는 원칙이다.

60세 이상 고령층·면역저하자 등이 확진될 경우 최대한 신속하게 먹는 치료제를 부여하는 등의 조치도 '고위험군 패스트트랙'이란 개념으로 정립된 지 오래다.

'표적 방역'의 뜻을 자세히 풀어달라는 질의에 "기준에 추진해 왔던 방역정책의 방향과 다르지 않다"며 "고위험집단 등 인구집단의 특성에 따라 보다 정밀한 분석을 통해 방역 정책을 결정하는 것"이라고 밝혔다.

신규 확진자 증가세가 주춤중에도 위중증·사망이 눈에 띄게 늘고 있는 상황에 대한 추가 대책은 없었다. 결국 현행 방침을 원론적인 수준에서 되풀이한 반복인 셈이다.

테슬라 자율주행 인식 문제

자율주행차(self-driving car, 自律走行車)는 운전자 없이 스스로 주행하는 자동차를 말한다. 유럽 자동차업체뿐 아니라 IT업계 또한 개발을 위해 열띤 경쟁 중이다.

2020년을 기점으로 상용화가 가능할 것으로 전망된다. 현재는 자율주행 기술은 100퍼센트 무인자를 추구하는 구글이 가장 앞서 있다. 2010년에 무인 주행 실험에 성공했다.

센서를 통해 주변 상황을 파악해 장애물을 피하고 목적지까지 최적의 주행 경로를 선택하여 자동으로 주행한다. 자율주행 기술은 미래의 스마트 카 시대를 열기 위한 핵심 기술이다.

구글은 2018년을 1차 무인자동차 상용화 시점으로 잡았다. 벤츠, 도요타, 현대기아 등 자동차 업체들도 무인자동차 개발에 집중하고 있다. 무인 자동차의 상용화에 대해서는 아직 논란이 많다.

자동차업체들은 구글과는 달

리, 운전자의 최종 판단이 필요한 조건적 자율주행을 포함한 '절충적 접근' 방식을 택하고 있다.

최근 테슬라의 자율주행 시스템이 도파에 오르고 있다. 테슬라의 '세미트럭'은 올해 시장에 나올 것으로 보였다. 하지만 3년 전 사이버 트럭을 공개한 뒤 이미 여러 차례 출시를 미뤘다는 점에서, 세미트럭도 계획대로 선보이긴 어려울 것 같다.

이런 가운데 기술 결합 논란까지 계속해서 나오고 있다. 테슬라의 완전자율주행 소프트웨어 최신 버전이 평균 시속 40km의 속도에서 정차해 있는 어린이 크기의 마네킹을 식별하지 못한 것으로 나타났다.

테슬라(Tesla)는 미국의 전기자동차 제조 회사다. 2008년 지속 가능한 운송수단의 미래를 앞당기기 위해 설립되었다. 무인 자동차가 상용화되기 위해서는 안전과 관련된 시스템과 문제가 해결되어야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

"아마존은 원주민 땅, 폭력은 그만"



4일(현지시간) 브라질 상파울루에서 '아마존의 날'을 하루 앞두고 원주민들이 폭력, 불법 벌목, 광산 개발 등에 반대하면서 "아마존은 원주민 땅, 폭력은 그만"이라고 적힌 메시지 주변을 들고 있다.

캐나다 흉기 난동 현장 조사하는 경찰



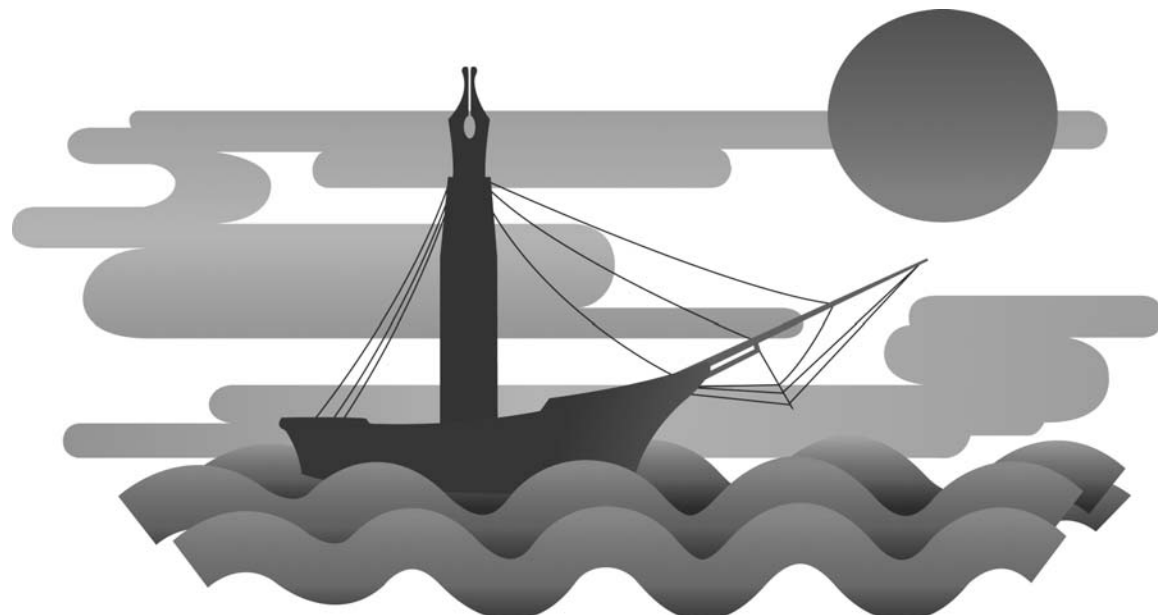
4일(현지시간) 캐나다 새스캐처원 웰던에서 경찰이 '물지 마' 흉기 공격 현장을 수사하고 있다. 경찰은 새스캐처원 원주민 지역과 부근 도시에서의 흉기 난동으로 10명이 숨지고 15명이 다쳤다고 밝히며 용의자 2명을 추적 중이라고 전했다.

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