

건강 칼럼

롱코비드(Long Covid) 증상, 마른기침

지난 2020년 이후 우리 삶을 급격하게 바꿔놓고, 또 우리 사회를 지배하던 키워드는 코로나바이러스감염증(코로나19)일 것이다. 최근에는 거리두기도 완화되고 마스크도 벗기 시작하면서 일상으로의 복귀를 조금씩 시도하고 있지만, 심심치 않게 롱코비드(Long Covid)라는 말이 들리기 시작한다.



김관일

경희대한방병원 폐장호흡내과 교수

롱코비드(Long Covid)란 코로나에서 회복된 이후 몸의 전체적 증상이 원래대로 회복되지 않고 다양한 증상을 경험하는 것을 의미하며 롱코비드 외에도 '코로나 후 상태(Post-COVID condition)', '사스-CoV-2 감염의 급성 후유증(postacute sequelae of SARS-CoV-2 infection)' 등으로 다양하게 불리고 있다.

그럼, 증상이 어느 정도 지속되어야 롱코비드일까?

세계보건기구(WHO)에 따르면 롱코비드는 COVID-19 기간 중 혹은 그 이후에 발생한 증상이 2개월 이상 지속되며 환자의 삶에 영향을 미치고 다른 진단으로 설명할 수 없는 광범위한 증상으로 정의된다. 미국 질병통제예방센터(CDC)는 COVID-19 감염 이후 4주 후까지 지속되는 증상으로 정의한다. COVID-19 이후 4주까지를 급성 COVID-19로, 4주 이후로 지속되거나 새로

나타나는 증상을 롱코비드로 정의 내려볼 수 있겠다.

롱코비드의 다양한 정의와 분석 방법으로 실제 유병률은 정확하지는 않으나, 일반적으로 코로나19 증상은 2주 또는 4주 이내에 호전된다. 다만 코로나19 감염 환자 중 대략 10~35%의 환자들이 롱코비드를 경험한다고 보고되어 있다.

롱코비드의 주증상은 피로, 호흡 곤란, 마른기침 등이며 이외에도 관절통 및 근육통, 미각 및 후각 장애, 우울감, 불안 등의 심리적 증상, 집중력 저하, 기억력 소실 등의 전 범위적인 다양한 증상이 있다.

연구에 의하면 코로나19 증상이 심할수록 후유증도 심하다고 알려져 있으나 무증상 코로나19에서도 피로감 등의 증상이 지속되기도 하고, 코로나19 경증 환자도 후유증은 중증으로 지속되는 경우도 보고

되어 코로나 이후 본인의 몸 상태에 대한 주의가 필요하다.

마른기침은 롱코비드의 가장 흔한 증상 중 하나이다. 10~35%의 환자들이 경험하는 것으로 보고되었으며, 마른기침과 함께 가슴부위 답답함이나 불편감, 인후불편감이 동반되기도 한다. 일부 환자는 심각한 호흡장애를 경험하기도 하고, 경증증의 마른기침 증상으로 대인관계 등에 영향을 미쳐 삶의 질을 떨어뜨린다.

외래로 오는 많은 분들이 폐에 문제가 있을까 불안해 하는 경우도 많다. 물론 코로나19로 인해 폐에 문제가 생겨 기침이 유발되기도 하나, 대다수의 경우는 기도의 과민성으로 인한 기침이다. 롱코비드 기침의 특징은 보통 목에 이물감이 있으면서 간헐거리거나 숨을 쉬거나

말을 하려고 하면 기침이 유발되는 경우가 많다. 초기에는 목에 가래가 많이 있을 수 있으나 차츰 가래도 목에 달라붙어 있는 느낌을 호소하는 경우가 있다. 찬 공기, 발생, 목의 이물감 등으로 기침이 연달아 나오는 것은 기침을 유발하는 기침 수용체가 과민하게 반응하는 것으로, 이를 기침 과민성(cough hypersensitivity)라 한다. 최근 국제지명학술지 Lancet에 실린 가래에 의하면 이러한 기침과민성은 코로나19 이후 미주신경세포의 염증, 감각뉴런이나 신경염증으로 인한 과민성 기침으로 설명된다.

따라서, 롱코비드의 마른기침은 기침 과민성을 낮추는 방향으로 치료해야 하며 한의치료에서는 기침 과민성을 낮추고 기도에 남아있는 염증을 줄이는 방향으로 한약치료, 침치료를 시행하고 있다. 대표적인 한약으로는 맥문동탕, 청상보하탕 등 폐음을 보하는 한약을 고려해볼 수 있으며, 호흡기에 좋은 약재를 이용한 훈증치료도 활용해볼 수 있다.

한의치료는 개인의 체력과 증상의 정도 등을 전반적으로 고려하여 적절한 치료방법을 선택하므로, 코로나 이후 몸이 예전 같지 않다고 느껴진다면 가까운 병원에서 도움을 받아보는 것을 적극 추천한다.

사설

국민연금 기금운용본부 이전설

윤석열 대통령이 국민연금 기금운용본부 서울 이전 검토를 지시했다는 보도와 관련해 대통령실이 진화에 나섰다. 하지만 석연찮은 해명과 입장에 논란은 증폭되고 있다.

보도 내용이 사실이라면 윤 대통령이 자신의 말을 뒤집은 거라며 거센 반발이 이어지고 있다. 윤석열 대통령은 대선 후보였던 지난해 2월 전주를 방문해 기금운용본부를 바탕으로 전북을 금융 중심지로 만들겠다고 약속했다.

대통령은 지난해 2월 "기금운용본부가 또 와 있습니다. 그럼 우리는 이걸 또 바탕으로 해서 새만금에 투자와 함께 전주에서 서울에서 독점해오던 금융산업을 제2의 금융도시로 만들 수가 있습니다."라고 했다.

대통령에 당선된 뒤 처음으로 전북을 방문해 들른 곳 역시, 혁신도시 국민연금공단이었다. 수차례 공약한 대로 기금운용본부가 굴리는 연기금을 활용한 국제금융도시 육성은 윤 대

통령 전복 공약이자 정부 정책 과제다. 윤 대통령이 기금운용본부 서울 이전을 검토하라고 지시했다는 언론 보도가 사실이라면, 스스로 자신의 말을 뒤집은 셈이다.

논란이 불거지자 대통령실 관계자는 이전 논의는 없다고 말했다. 지역 정치권은 거세게 반발하고 있다. 대통령실은 관련 사실을 즉각 부인했지만 아니 뎌 굴복에 연기 날 리 없는 것이다.

전북도의회도 기금운용본부 흔들기를 멈추라는 결의안을 채택하고, 대통령실에 보내기로 했다.

검토 지시가 사실이라면 이것은 대통령 본인의 국정 목표와 국정 과제에 대한 전면 부인이자 균형발전이라는 시대정신에 반하는 일이다.

무의미한 논란을 끝내려면 대통령이 직접 전복 금융 중심지 공약을 지켜야 한다고 거듭 촉구하는 일이 필요하다. 여론이 악화되기 전에 대통령이 서둘러 해명하기 바란다.

조합장 선거의 과제

3월 8일 제3회 전국 동시조합장 선거를 실시하면서 신임 조합장들에게 거는 기대가 크다. 전북에서도 농업, 수협, 산림조합 1백 10곳에서 조합장을 선출했다. 협동조합이 수직만 앞세우지 말고 민주적 운영을 통해 지역사회에 기여해야 한다는 목소리가 크다.

어느 조합의 경우 조합원 6천 4백 명, 직원은 2백80 명이 넘는 지역농협이다. 자산이 2조 원으로 웬만한 중견기업보다 규모가 크다. 전북지역에 있는 94개 농축협 전체 자산은 25조 원이 넘는다.

전북지역 농축협을 통한 판매, 구매, 유통 같은 경제사업도 연간 5조 2천억 원 규모로 이뤄지고 있다. 소멸 위기에 처한 농촌을 지킬 수 있는 버팀목 중 하나라는 얘기가

농협은 지역사회에 기여를 하는 것이 중요한 원칙이다. 과소화되고 고령화된 상황에서 지역농협이 지역의 여러 문제를 해결할 수 있는 중요한

주체로 그 기능을 더 높여야 한다.

하지만 신용사업과 경제사업을 분리한 뒤에도, 수익에만 급급해 자율, 참여, 협동 같은 협동조합 원칙을 지켰다는 비판이 이어졌다.

농민들이 다수의 중소 교령농과 일부 대농으로 분화된 상황에서, 지역조합이 사업 실적에 매몰돼 소농 조합원들의 권익 보호에 소홀하다는 비판이다.

조합을 투명하고 민주적으로 운영하려면 무엇보다 조합원 교육을 강화해야 하지만 중앙회도 지역조합도 시늬뿐이다.

협동조합들이 민주적인 운영에 바탕해 지역사회 여러 현안 해결에 힘을 보태는 건 지역 소멸 위기에 대응하는 또 하나의 길이다. 조합들이 수익 신장에만 급급하지 말고 환골탈퇴부터 하기 바란다.

이를 위해서는 먼저 조합장들부터 변해야 한다. 군림하는 조합장에서 과감하게 벗어나 봉사하는 조합장으로 변해야 할 것이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

구호물품 받는 캘리포니아 주민들



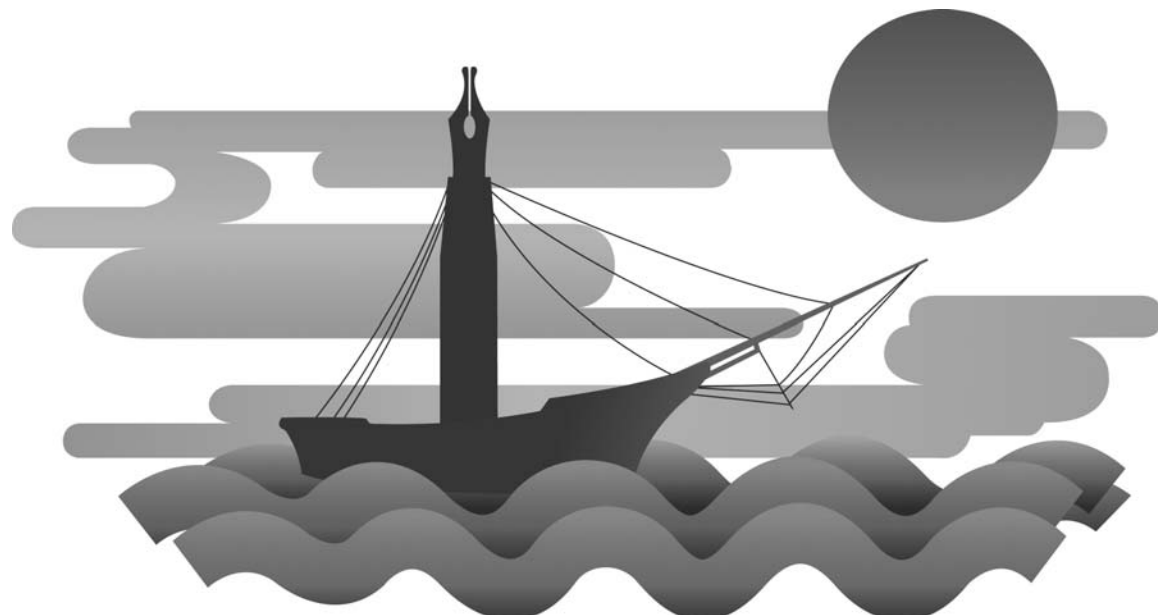
8일(현지시간) 미 캘리포니아주 크레스틀라인에 일련의 눈 폭풍이 지나간 후 한 주차장에 마련된 구호물품 보급소에서 주민들이 음식을 받고 있다.

"지난달 강진은 재앙이 아니라 학살"



8일(현지시간) 튀르키예 이스탄불에서 세계 여성의 날 기념집회에 참석한 사람들이 구호를 외치고 있다. 튀르키예 여성들과 그 지지자들은 여성의 권리 옹호를 외치고 지난달 발생한 강진이 인재라고 주장하며 인명 피해에 항의했다. 이들이 들고 있는 손팻말에는 "재앙이 아니라 학살"이라고 쓰여 있다.

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 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