

건강 칼럼

여름철 모기 알레르기 관리법

날이 덥고 비가 많이 내리는 여름이 되면서 모기가 기승을 부리고 있다.

모기에 물리면 피부에 국소적인 알레르기 반응이 일어나 붓고 빨갛게 띄며 가렵고 심지어는 붓음을 유발하기도 한다.

아이들은 성인보다 활동량이 많아 땀을 많이 흘리고 호흡수가 많아 이산화탄소를 많이 배출하게 되는데 이는 모기를 그만큼 더 많이 끌어들이는 기회를 더 자주 제공하게 된다. 대부분은 일시적으로 가렵지만 고공 화북이지만, 아이들은 성인보다 가려움증을 참기 어려워하는 경우가 많아 쉬지 않고 긁어서 붓기가 심해지고 물집이 잡히며 피부에 상처가 나기도 한다. 일부 면역이 발달하지 않은 어린 아이들은 모기의 타액에 심한 피부 알레르기 반응이 나타나 물린 자리가 2~10cm 이상 심하게 부풀고 보다 더 오래 지속되며 열감과 불쾌감을 호소하는데, 이를 스키터 증후군(Skeeter syndrome)이라 표현한다. 모기에 물리는 것을 예방하기 위해서는 야외 활동 시 가능한



이 선행

경희대한방병원 한방소아청소년과 교수

밝은색 옷을 입어 체온이 오르지 않게 하고 긴 옷으로 피부 노출을 줄이며 모기가 많은 나무 그늘이나 풀숲 등 어둡고 습한 곳에 오래 머무는 것을 피해야 한다. 아이에 대한 모기의 접근을 줄이기 위해 아이가 머무는 곳에 모기장이나 방충망을 사용하는 것이 좋다.

또한 땀으로 인한 체취를 줄이기 위해 선풍기나 에어컨을 사용하여 몸을 시원하게 하고 짙은 목욕으로 땀을 씻어주며 땀을 흘린 이불이나 옷도 자주 세탁해야 한다.

향이 강한 재스민, 진달래, 정향, 마조라, 민수국, 아래향 등 모기가 기피하는 식물을 실내에서 키우는 것도 도움이 된다. 살

충제를 의류에 뿌리는 것도 좋지만 피부에는 직접 닿지 않도록 하며, 모기 기피제는 생후 2개월 이상의 소아에게 사용할 수 있다.

이미 모기에 물린 경우는 접촉 부위를 가능한 빨리 비눗물로 씻고 냉찜질을 하도록 한다. 가려움이 심하면 토피카스나 모기약을 외용하여 긁는 행위를 줄여주고 필요시 항히스타민제나 스테로이드를 외용하거나 복용하는 것도 도움이 된다.

국내에서는 드물지만 동남아시아, 아프리카, 남아메리카 등 해외에서는 모기에 물린 뒤 고열, 두통, 관절통, 황달 등이 발생할 수 있는데, 이 경우 모기가 매개하는 감염병(일본뇌염, 말라리아, 뎅기열, 치쿤구니아열, 웨스트나일열, 지카바이러스 감염증 등)일 수 있기 때문에 의료진을 방문해서 해당 감염병 여부를 확인하는 것이 좋다.

중국에서 모기에 물린 부위 피부 알레르기가 심한 환자 30명을 대상으로 침치료를 시행한 연구가 보고되었다. 대상자들은 4~76세로 다양하게 분포하였고 질병 기간은 30분에서 15일까지 다양하게 나타났다.

국소 혈액 순환을 개선하고 사 산물의 배설을 촉진하여 가려움증과 붓기를 줄이기 위해 해당 알레르기 부위에 30분간 3~6개의 침치료를 시행했는데, 70%가 1회의 시술로 좋아지고 나머지 30%는 매일 1회 시술을 통해 1주일 안에 호전이 나타났다. 스키터 증후군 등 모기로 인한 피부 알레르기가 심한 경우는 침치료를 통해 증상의 빠른 회복을 보일 수 있다.

이처럼 침 치료를 통해 모기에 물린 피부 알레르기가 호전될 수 있으니 스키터 증후군 등 피부 알레르기가 심하다면 가까운 병원에 방문하여 침 치료를 받아 보는 것도 추천한다.

사설

맨발걷기 열풍이 불고 있다

요즘 맨발걷기 열풍이 불고 있다. 맨발 걷기는 지압 효과가 있다. 발 자극은 뇌 자극이다. 발바닥에는 신체 곳곳으로 연결되는 수많은 신경과 혈관이 모여 있다.

발바닥 지압만 잘해줘도 몸 곳곳의 기관들이 자극을 받아 활성화된다.

발바닥의 지압점이 골고루 자극을 받게 되면서 피로도 풀린다. 맨발 걷기는 변비나 복부 팽만 등 잦은 소화불량 증상을 개선시킨다.

굳어져 있던 장기들이 활발하게 움직이고 장운동이 활성화되면서 배변 활동이 촉진된다. 혈관 건강을 개선한다. 손과 발은 심장에서 가장 멀리 떨어져 있는 부위이기 때문에 혈액 순환에 문제가 발생하면 가장 먼저 증상이 나타난다.

맨발 걷기는 혈액순환을 개선하여 발의 부종을 예방하고 혈관 건강을 증진시킨다. 다양한 심뇌혈관 질환을 예방할 수 있다. 맨발로 걸으면 다리 근육을 키우는 데 효과를 극대화할 수 있다.

맨발인 상태에서는 발 근육의 이완과 수축이 더 정밀하게 일어나기 때문이다.

신발을 신고 걸을 때는 단련시킬 수 없었던 발 주변의 미세한 근육들을 고르게 발달시킬 수 있다.

균형 감각도 함께 향상시킬 수 있다. 박테리아나 곰팡이를 제거해 발 냄새를 없앨 수 있을 뿐만 아니라 무좀과 같은 질환을 예방할 수 있다. 다만 아무데서나 맨발 걷기를 하는 것은 위험하다.

돌궐이나 각종 장애물에 의해 상처가 생길 수도 있고 해충이나 벌레에 물리거나 감염될 우려가 있기 때문이다. 아스팔트 같은 딱딱한 곳에서 맨발로 걷는 것은 오히려 발과 다리 건강에 안 좋을 수 있다.

요즘 지자체에서 맨발로 걷기 운동 효과를 체험할 수 있는 돌궐길이나 숲길을 조성하는 사례가 늘고 있다. 산책로 등을 활용하는 것도 좋은 방법이다.

안도현 시인의 몽클한 이야기

최근 안도현 시인이 기획하고 엮어낸 두 권의 책이 잔잔한 감동을 주고 있다. 메마른 세상을 살아가는 사람들의 곁을 헤쳐서주기 때문이다. 그는 '몽클했던 날들의 기록' 그리고 '사랑하고 싶은 순간들'이라는 두 권의 산문집을 냈다.

누구나 마음속에 저장해둔 몽클한 이야기가 하나쯤은 있다. 안도현 시인은 "그 이야기를 꺼내 달라"고 평소 애고 지내는 사람들에게 떼를 쓰듯이 졸랐다. 그 뒤 아흔 명의 필자가 모였다.

20대부터 70대까지 다양한 이력을 지닌 다양한 계층이다. 책에 수록된 90편의 이야기는 저마다 다른 빛깔이다. 그러나 구체적인 경험과 참다운 마음을 담고 있다.

필자들의 어조는 차분하고 담담하다. 무심코 페이지를 넘기다 어느 순간 왈칵 눈물을 쏟게 만드는 책이다. 독자들은 다른 사람들의 이야기가 결국은 나의 이야기였다

는 것을 조금씩 깨닫게 될 것이다.

세상을 살아가는 우리 모두는 이야기로 연결되어 있음을 느끼게 한다. 남편이 다녔던 학교라는 엄마의 이야기도 있고, 엄마를 생각나게 만드는 김치숙 이야기도 있다.

엄마보다 젊고 예쁜 아버지의 여자가 집에 손님으로 찾아왔던 이야기도 있다. '몽실언니'와 '강아지똥'을 남긴 아동문학가 권정생, 대하소설 '혼불'의 작가 최명희, 국민 MC 송해 등 유명인을 비롯하여 우리 주변의 이웃들과 함께 했던 다양한 사연이 담겨 있다.

한편 안도현 시인은 대중 인지도가 높은 문학인 중 한 명이다. 1961년 경북 예천군 호명면 황지리 소망실 마을에서 태어났다. 교사로 있었으나 전교조 활동으로 해임되었다. 복직했으나 자진 퇴임하고 전업 작가로 나섰다. 우석대 문예창작학과 교수로 재임하며 작가 활동을 병행했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'전승 70돌' 기념 거리 걷는 평양 시민들



27일 북한 평양 시민들이 '조국해방전쟁' 승리 70주년 기념물이 설치된 보통강 지구 거리를 걷고 있다. 북한은 1953년 7월 27일 한국 전쟁 휴전 협정이 이루어진 날을 조국해방전쟁 승리기념일로 지정해 기념하고 있다.

프랑스 바욘 축제 개막, 환호하는 참가자들



26일(현지시간) 프랑스 바욘에서 여름 축제 '페테 드 바욘'이 열려 붉은색 두건을 든 개막식 참가자들이 환호하고 있다. 비스크 문화의 중심지인 바욘에서 26일부터 30일까지 연례 바욘 축제가 열리며, 올해는 프랑스, 스페인 등 유럽 전역에서 약 100만 명의 인파가 몰릴 것으로 예상된다.

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.

