

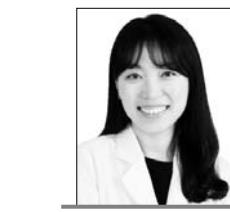
건강 칼럼

환절기에 심해지는 비염과 천식

올 여름은 유난히 덥고 쏟아지는 폭우로 인해 밤에도 덥고 습한 기운이 만연해지니 어느덧 아침 저녁으로 선선한 기운이 느껴지는 요즘이다.

이렇게 계절이 바뀌는 시점에 이를 몸으로 먼저 느끼는 사람들이 있다. 바로 알레르기 비염이나 천식 환자로, 날씨가 바뀌는 시점에 아침마다 콧물이 흐르거나 재채기가 시작되고 심하게는 가슴이 답답해 숨이 잘 안 쉬어질 정도의 증상을 호소하기도 한다. 이처럼 환절기의 온도 및 습도 차이는 비염이나 천식 증상을 유발하거나 악화시킨다.

환절기마다 심해지는 알레르기 성 비염은 콧물, 코막힘, 재채기가 주 증상인 질환으로, 가을의 차고 건조한 기후는 비염 증상을 악화시키기 쉽다. 심한 경우 눈 가려움증이 동반되기도 한다. 천식은 기도의 단성 염증성 질환으로 짹짹거리는 소리, 호흡 곤란, 가슴이 답답한 증상, 기침 등을 특징으로 한다. 일교차가 큰 차고 건조한 기후는 기역적

김 관 일
경희대한방병원 페장·호흡내과 교수

인 기도 수축을 자주 일으나게 만들어 천식 환자들의 증상을 악화시키고 밤작 정도도 빈번하게 만든다.

이처럼 대부분 호흡기가 악한 사람들은 몸으로 먼저 증상을 느끼게 된다. 이는 가을의 기운과 관련이 있다. 한의학에서 보면 가을은 조(燥)의 특성을 가지며 이런 건조한 환경은 호흡기 관련 병증을 유발한다. 상기도에 해당되는 코부터 폐에 이르는 길의 표면인 점막은 일정 수준의 젖액을 분비해서 외부 자극으로부터 내부를 방어하고 내부의 온습도를 지켜주는 작용을 한다. 차고 건조한 가을 기후는 호흡기가 악한 사람이 점막

을 자극해 방어기능을 약화시킬 것이다.

외부 공기를 처음으로 맞닿게 되는 코 점막의 기능 이상은 비염 증상을 악화시킨다. 이는 폐에도 영향을 미쳐 천식이나 다른 호흡기 질환 등의 증상이 나타나고 악화된다.

그래서 예로부터 한의학에서는 폐를 윤폐(潤肺)하는 것, 즉 촉촉하게 적셔주는 것이 호흡기 건강을 지키는 길로 생각했다. “적셔주는 것과 따뜻하게 하는 것”이 호흡기 질환의 첫 번째 예방이라 하겠다. 온습도를 적정 수준으로 맞춰주고, 마스크 착용으로 바깥의 공기를 처음 닿는 코의 점막을 보호해주는 것이

좋다.

미지근한 온도의 물을 수시로 마셔주고, 외부와의 온도 차를 줄이기 위해 얇은 옷을 준비해서 입어주는 것도 중요하다. 폐는 원기를 주관하며 이는 면역력과도 관련이 있다. 실제로 몸의 기운이 악한 사람들이 환절기에 감기에 걸리는 경우가 많습니다. 따라서 몸의 기운을 보하여 외부 온습도 차이에 저항하는 힘을 길러주는 것도 또 다른 방법일 수 있겠다.

생활 속 예방은 질환 관리의 첫걸음이며 그 중요성이 매우 크다. 다만 증상이 지속되어 질환이 악화되면 이를 바로 잡는 데는 시간이 더욱 걸리게 된다. 최근 국제학술지에 등재된 연구 논문들은 알레르기 비염이나 천식에 대한 침 치료나 한약치료의 효과를 입증하고 있다. 한의약 단독치료 뿐만 아니라 양방 치료와의 병용치료에서도 효과가 뛰어난 것이 보고되고 있다. 따라서 증상이 오래 지속되거나 점점 심해진다면 가까운 한의원과 한방병원을 찾아 상담해보시기 바랍니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

발사대 떠나는 일본 H2A 47호 로켓



7일 일본 남부 가고시마현 다네기시마 우주센터에서 무인 탐사선 '슬립'과 천문위성 '쿠리온'을 탑재한 H2A 47호 로켓이 발사되고 있다. NHK는 "H2A 로켓 47호가 오전 9시 30분께 '슬립'을 궤도에 투입해 발사에 성공했다"라고 보도했다. 슬립이 달 착륙에 성공하면 일본은 세계 5번째로 달에 착륙한 국가가 된다.

집중 호우 동반 온대성 저기압으로 파괴된 자동차들



6일(현지시간) 브라질 하우그란지두솔주 호카 살리스를 강타한 온대성 저기압으로 충수가 발생해 자동차들이 파괴돼 있다. 집중 호우를 동반한 온대성 저기압으로 충수가 발생해 최소 31명이 숨지고 20명이 부상자가 된 것이다.

사설

남원 수지초 개교 100주년

남원 수지초등학교가 올해로 개교 100주년을 맞아 특별한 행사를 벌였다. 지난 7월 학생들을 대상으로 세계 문화의 다양성을 이해하고 중국 문화권에 대한 이해를 높이 위해 대만 문화 체험을 지원했다.

수지초 5~6학년 학생 5명과 인솔교사 1명, 관리자 1명 등 총 7명이 3박4일 동안 대만 문화 체험 행사에 나선 것이다. 수지초는 현재 전교생이 30명

도 안 되는 작은 시골 학교다. 그러나 한때는 학생 수가 학급당 60명씩 3개 반을 운영하며 전교생이 1천여 명에 달했다. 이번 행사는 수지초 개교 100주년을 맞아 전북교육청이 펼치고 있는 '학생 1만 명 해외연수'를 성원하고 학생들이 더 큰 꿈을 응원하는 수지면발전협의회가 전액 비용을 지원해 이뤄졌다.

수지면발전협의회는 학생들이 꿈을 키워 않고 미래의 주인공으로 성장할 수 있도록 지역 사회가 나서서 지원하겠다고 밝혔다. 고령임에도 타의 귀감이 되는 어르신 6명에게는 장수상이 수여됐다.

유구한 역사를 지닌 수지초등학교 100주년 행사가 그 역사의 산증인인 어르신들과 함께 추진되어 의미가 깊었다. 세계는 넓은 학교다. 여행은 공부라는 생각으로 이웃나라 사람들과의 만남을 통해 더 넓은 세상을 체험할 기회가 되어야 한다.

학생들이 해외 체험 학습을 통해 다양한 경험을 쌓도록 해야 한다.

당당하게 세계로 향한 자신의

꿈과 희망을 키워나갈 수 있는 계기가 되길 바란다.

전북특별자치도 특별법 전망

전북특별자치도 특별법 전망에 촉각이 곤두서고 있다. 이런 상황에서 연내 통과에 막수를 끼었다는 우려미지 있다. 지난해 말, 국회를 통과한 전북특별자치도 특별법은 강제성을 담보하지 못하고 있다.

취지를 살리기엔 내용 또한 부실해 규정 대부분을 개정해야 하는 과제를 안고 있다. 전북특별자치도 특별법은 연말까지 법 개정을 추진하고 있지만, 젤버리 과행 책임 등을 둘러싼 여야 대치로 녹록치 않은 상황이다.

지난해 12월 국회 본회의를 통과한 전북특별자치도 특별법은 전체 28개 조항에 자자 권한을 담았다. 그러나 정부 지원 조항들의 상당수가 강제성이 없는 '임의규정'으로 이뤄진데다 특례도 반영되지 않았다.

강행 규정으로 하면 의원들이 통과를 안 시켜주기 때문이다. 전북특별자치도법이 시행되는 내년 1월 18일 전에 법 개정이 필요한 이유다.

전북도는 지난 6월, 10대 핵

심 특례를 포함한 232개 조항으로 이뤄진 전북특별법 전부 개정안을 마련해 국무조정실에 제출하고, 정부 부처 설득에 나선 상황이다.

개정안 발의를 정부 입법으로 추진하려 했지만, 법안 처리의 시급성을 고려해 의원 입법으로 전략을 바꿨다. 국민의힘 정운천 의원과 민주당 한병도 의원이 일부 조항을 나눠 각각 대표 발의할 예정이다.

다음 달 정기국회에 상정해 늦어도 연말까지 본회의 통과가 목표다.

하지만 일본 후쿠시마 원전 오염수 방류와 세관금 젤버리 책임 등을 두고 여야 간 대치가 장기화할 조짐을 보이고 있다.

입법 논의가 제대로 진행될 수 있을지 의문이다. 전북특별자치도 출범은 이제 5개월 앞으로 다가왔다.

새로운 지위에 걸 맞는 법 개정이 필요하다. 논리 개발과 함께 초당적 협력을 이끌 전략 마련이 시급하다.

사회기고는 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 빼고 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.