

건강 칼럼

찬 바람 부는 날씨, '감기'의 한의치료

추석 긴 연휴가 지나더니 어느덧 찬 바람 부는 계절이 되었다. 아침저녁 일교차가 커지는 환절기에는 감기에 걸리는 환자들이 부쩍 증가한다. 감기는 경증의 바이러스로 인한 자체 한정적 병기를 지닌 급성 상기도 감염 증후군을 의미하며, 코막힘, 콧물, 인후통, 기침 등의 증상을 보이는 것으로 정의한다.

감기를 일으키는 바이러스는 200여 종 이상이나 알려지지 않은 바이러스를 감염해서 치료하는 건 의미가 없으며, 임상적으로 환자가 호소하는 증상에 기인하여 진단하고 대증 치료를 한다.

증상은 7~10일 정도 지속되며, 증상이 길어지는 경우는 단순히 감기가 아니라 세균성 감염이 동반되었는지 감별이 필요하다. 중요 합병증으로는 중이염이나 부비동염이 있다. 감기는 대개 자연적으로 치유되지만, 일상생활과 사회생활에 불편을 초래하는 다빈도 호흡기 질환이며 의료기관을 이용하는 횟수도 많아 의료비용도 높은 사회적 부담도 큰 질환 중 하나다.

한의학에서는 감기를 감모(感冒)라 하여 예로부터 치료해 오고 있다. 사람의 기운의 성쇠를 기반으로 감기의 임상증상에 따라 개개인

의 특성에 맞게 부족한 부분을 채워주면서 증상을 완화하는 방향으로 치료하는 것이 특징이다. 감기를 치료하는 한약은 연교패독산, 인삼패독산, 황계연교탕, 갈근탕, 구미강활탕, 삼소음, 소청룡탕, 소시호탕 등이 있다. 감기 치료에 응용되는 처방이 다양한 이유는 위에 설명했듯이 개인의 체력 및 증상에 맞춰 처방을 운용하기 때문이다.

예를 들어 몸이 으슬으슬하고 춥거나 콧물이 나고 재채기가 나는 감기는 한의에서는 풍한형으로 분류하는데 풍한형에서도 몸살, 콧물, 기침이 심한지 여부에 따라 갈근탕, 소청룡탕, 삼소음을 선택해서 처방하게 된다. 목이 붓거나 따끔거리고 열감이 있는 감기에는 연교패독산이나 황계연교탕을 처방한



김관일 경희대한방병원 폐장·호흡내과 교수

수 있다. 감기로부터 우리 몸을 지키는 생활 습관은 다음과 같다. 우선 충분한 영양소 섭취가 필요하다. 적절한 양의 단백질 섭취 및, 비타민 C, D 등의 풍부한 과일, 채소, 견과류 등을 섭취해 주면 좋다. 규칙적인 운동도 필수 요소로 고강도 운동보다는 가볍게 뛰는 정도 정도의 유산소 운동을 꾸준히 해주는 것이 좋다. 길 좋은 충분한 수면시간 확보도 몸의 체력을 유지하는데 큰 도움이 된다. 많은 옷을 여러 벌 겹쳐 입어 급격한 체온 변화를 막아주는 것이 도움이 된다. 외출 시에 스카프를 둘러 목 부위를 보호해 주는 것도 좋다. 감기 바이러스를 막기 위해서는 철저한 손 씻기, 마스크를 쓰는 것이 도움이 된다. 가을철은 건조감이 심하므로 집안 실내 환경의 습도를 맞춰주는 것도 중요하다. 무리한 땀내는 건조감을 더욱 악화시키며, 신체기능이 떨어진 사람에게는 피로를 가중시키고 부작용을 가져올 수 있으니 조심해야 한다.

감기는 본인 체력을 개선하여 감기에 걸리지 않는 것이 가장 중요하며 발병하는 경우에는 초기 치료가 중요하다는 것을 항상 잊지 말자.

독자재언

안전한 축제장 코드 아담만 기억하자

무더운 여름이 지나가고 가을이 찾아오면서 전국은 크고 작은 축제로 들쭉이 있다. 현재 고창에서는 19일부터 23일까지 모양성제가 개최되어 안전한 축제장을 만들기 위해 경찰에서는 코드 아담(실종예방지침)을 시행하고 있다.

코드 아담이란 시설붕괴 등을 통해 미아 발생을 방지하고 10분 내로 아동을 찾는 시스템으로 적용 대상은 18세 미만 아동, 지적·자폐적 정신장애인, 치매환자 등으로 실종아동신고가 접수되면 시설은 즉시 안내방송과 경보를 발령 후 출입구를 봉쇄해 집중적으로 수색하고 10분 내로 실종 아동을 찾지 못하면 경찰에 신고 해야 한다.

코드 아담은 1981년 유령 방송인이었던 존 웰시의 아들 아담이 백화점에서 실종되었고 보름 후 살해된 채 발견된 사건을 계기로 1984년 미국에서 처음으로 시작되어 국내에는 2014

년 7월 29일부터 시행되었다. 경찰청 자료에 의하면 코드 아담이 시행된 2014년부터 2022년 7월까지 총 3만3818건의 코드 아담이 발령됐으며 99.5%인 3만3912건이 시설 내에서 즉각 아담이 발견됐다.

실제로 23년 5월 성남시 한 백화점과 6월 창원 NC파크 야구장에서 미아가 발생하여 코드 아담이 발령 신속하게 아동을 발견하여 효과를 증명하였다.

현재 코드아담 적용을 받는 다중이용시설은 전국에 1661개소가 있으며 연 1회 자체 교육을 실시하고 있다.

실종이 일어나지 않는 것이 중요하지만 상황이 발생시 당황하지 말고 신속하게 해당 시설 관계자에게 실종 사실을 알려 코드 아담을 발령시키고 경찰에 도움을 요청할길 바란다.

김대근 고창경찰서 생활안전교통과 여성청소년계순경

사진으로 보는 지구촌 소식

식수 받는 팔레스타인 주민들



18일(현지시간) 가자지구 남부 도시 칸 유니스에서 팔레스타인 주민들이 식수를 받고 있다. 봉쇄된 가자지구의 팔레스타인 주민들은 마실 물과 식량이 비록을 드러내고 있고, 전기가 없어 정수 시설도 가동하지 못해 고통이 가중되고 있다.

사설

노인회 전북연합회 오네시모봉사단

대한노인회 전북연합회 소속 '오네시모 봉사단'의 노인 자원 봉사 활동이 귀감(龜鑑)이 되고 있다. 오네시모 봉사단은 2021년 3월 대한노인회 전북연합회 소속의 노인자원봉사단으로 출발했다.

단원은 강성구 봉사단장(73) 등 남녀 모두 20명이다. 봉사단 이름 '오네시모'는 성경에서 따왔다고 한다. 도망친 노예 오네시모는 바울에 의해 다시 주인을 찾아간다.

새롭게 태어난 하나님의 자녀를 상징한다는 의미다. 오네시모 봉사단 단원들은 주간보호센터, 요양원, 경로당 등지에서 약기 공연 봉사를 한다. 아로디언, 색소폰 연주를 비롯 흘러간 우리 가요, 고전무용, 폼바 등으로 어르신들을 위로한다.

특히 이들의 교도소 수감자를 대상으로 한 교회 봉사는 오래 전부터 시작했다. 봉사단은 사실 연습장과 이동차량 등 봉사 여건이 탄탄치 않다.

일반인 호스피스 완화의료 교육

최근 국내 어느 종합병원에서 일반인 호스피스 완화의료 교육을 진행했다. 이번 교육에는 호스피스 완화의료 및 자원봉사에 관심 있는 일반인들이 참여했다.

교육은 △삼각 죽음에 대한 이해 △말기 환자에 대한 심리·사회적 돌봄 △호스피스 자원봉사자의 역할과 자세 △연명의료결정법 등에 강의가 진행됐다.

이 병원은 2006년 호스피스 병동을 운영하기 시작한 이후 호스피스 완화의료의 전문인 양성 및 일반인 대상 호스피스 교육을 실시하고 있다. 교육 수료생들에게는 호스피스 전문기관에서 자원봉사자로 활동할 수 있는 자격이 부여된다.

호스피스 완화의료는 말기 환자와 가족의 신체적·정서적·사회적·영적 돌봄과 함께 사별 가족의 고통과 슬픔을 경감시키는 총체적 돌봄이다. 말기환자로 진단을 받은 환자 또는 임종과정에 있는 환자 즉 "호스피스 대상 환자"

그러나 한 달에 끊게는 5회 이상 봉사에 나서고 있다.

지난 6월 2일에는 도서지역을 찾아 공연봉사를 했다. 전라북도노인복지관에서 주최한 '도서지역 찾아가는 이북복지관 행사'에 참여한 것이다. 전주에는 12개의 전주시립도서관과 11개의 지역 작은 도서관(특화도서관)이 있다.

버스정류장에도 작은 도서관이 설치돼 있다. 잡지, 수필집, 소설 및 홍보책자 등을 비치하여 버스를 기다리는 동안 자유롭게 책을 읽을 수 있다. 오네시모 봉사단은 수시로 '작은 도서관' 방역 소독 봉사를 한다.

최근에는 전주 시내 장승백이·신흥중고 등 15개 버스정류장의 작은 도서관을 소독하고 청소했다. 오네시모 봉사단원들은 열악한 환경을 극복하며 한 달에 정해진 봉사 시간을 초월해 봉사에 전념하고 있다. 이들의 열정과 헌신에 감사의 마음을 전한다.

에 대한 종합적인 평가와 치료를 목적으로 하는 의료를 말한다.

완화의료(palliative care)는 심각하거나 생명을 위협하는 질병을 앓고 있는 환자의 삶의 질을 향상시키기 위한 진료를 말한다.

질병의 증상과 부작용, 그리고 심리적, 영적 문제를 가능한 한 조기에 예방하거나 치료하는 것이다.

말기환자(末期患者)란 회복의 가능성이 없고 점차 증상이 악화되어 수개월 이내에 사망할 것으로 예상되는 진단을 받은 환자를 말한다.

연명의료란 임종과정에 있는 환자에게 하는 심폐소생술, 혈액 투석, 항암제 투여, 인공호흡기 착용 및 의학적 시술로서 치료효과 없이 임종과정의 기간만을 연장하는 것을 말한다.

호스피스 완화의료 교육을 통해 참가자들이 삶의 소중함을 느끼고 인간의 존엄한 죽음과 권리에 대해 숙고하는 시간이 되길 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.

