

건강 칼럼

### 찬바람에 증상 더 악화, 겨울철 '비염' 나기

**이**동이 지나고 추운 겨울이 성큼 다가왔다. 찬바람이 불고 일교차가 커지는 가을 환절기에 시작된 비염이 겨울까지 이어지기도 한다. 감기, 독감 등 호흡기 바이러스 감염 질환까지 겹치면서 증상이 더 심해지는 경우도 많다.

또한 비염으로 코 점막 면역력이 약한 경우에 감기나 독감, 중이염, 축농증 등의 호흡기 질환이 생길 가능성도 더욱 높아진다.

콧속에는 점막으로 이루어진 비갑개라는 조직이 있다. 비갑개로 혈액이 이동하여 공기의 온도를 올리고 점막의 촉촉한 점액이 습도를 올리게 된다. 겨울철에는 비갑 내 온도가 낮아지거나 혈액순환이 잘 되지 않고 코 점막의 건조함이 심해지는 경우가 많아 코막힘·콧물·재채기·후비루 등의 비염 증상이 심해질 수 있다. 특히 겨울만 되면 비염이 심해지는 사람들을 위해 생활 관리법에 대해 설명하고자 한다.

첫째, 실내 온도와 습도 조절을 해야 한다. 겨울철 적절한 실내 온도는 18~20℃이다. 실내 온도를 너무 높게 설정하면 외부의 추위에 대한 인체 적응력이 떨어질 수 있다. 겨울철 적절한 실내 습도는 40~60%이다. 이보다 낮을 경우에는 호흡기 점막이 건조해져서 비염·감기·독감 등 바이러스나 세균 감염 질환에 걸릴 확률이 높아진다.

둘째, 주기적으로 실내 환기를 해야 한다. 추운 날씨로 겨울에는 환기를 덜하게 되어 실내에 먼지나 오염물질이 쌓이기 쉽다. 또한 창가나 벽면에는 습기가 응결되어 곰팡이가 생기기 쉬운데, 이러한 물질들은 비염의 알러지 항원으로 작용할 수 있다.

셋째, 체온이 떨어지지 않게 보온에 신경 써야 한다. 체온이 1℃ 떨어지면 면역력이 30%가량 저하된다는 연구결과가 있다. 겨울철 추운 날씨에 춥지 않게 여러 겹의 옷을 입고 방한용품을 이용하여 보온에 신경 쓰고 야



윤혜연  
순우리한의원 송도점 원장

이스크림 등 찬 음식은 먹지 않도록 해야 한다. 넷째, 적절한 수분 섭취가 필요하다. 실내 공기가 건조해지면 코와 목이 건조해지기 쉬우므로 따뜻한 물이나 차를 마시며 체내 수분을 유지하는 것이 필요하다. 따뜻한 배도라지, 생강차는 겨울철 비염에 도움이 될 수 있다.

다섯째, 건강한 식사와 충분한 수면이 중요하다. 추운 날씨와 온도 변화에 적응하기 위해 우리 몸은 에너지를 더 많이 소비하게 되면서 면역력이 저하되어 비염 증상이 악화될 수 있다. 규칙적이고 건강한 식사로 영양소를 골고루 섭취하고 밤에 폭 자고 충분한 휴식을 취하는 것이 면역력 회복에 도움이 된다.

여섯째, 따뜻한 물에 반신욕이나 족욕을 하는 것도 도움이 된다. '上熱下寒'은 인체의 상부에는 열이 있고 하부는 차갑다는 뜻으로 기혈순환이 원활하지 않고 정체된 상태로 장부의 기능이 건강하지 못한 상태이다. 비염일 때도 호흡기 열로 인한 상열하한증이 원인이 되는 경우가 많다.

일곱째, 비염에 도움이 되는 '아이유베' 제조와 혈자리 지압을 해준다. '아이유베' 제조란 '아', '이', '우' 발음을 순서대로 하며 최대한 입을 크게 벌리고 내뿜어 주고, 마지막으로 '베' 하면서 허를 밖으로 길게 내뿜는 것이다. 10회씩 하루 4번 정도 실시하면 좋다.

가벼운 비염은 위의 생활습관만으로 관리가 가능하지만 비염 증상이 심한 경우에는 의료기관에 내원하여 정확한 진단과 치료를 받아보는 것이 좋다. 병명은 하나이지만 개인별 특성에 따라 원인과 증상은 매우 다양하다.

비염이 오래 지속되거나 자주 반복되고 증상이 심하다면 개개인의 체질과 특성 및 원인을 파악하여 의학적인 치료를 받는 것이 더욱 효과적이다.

### 사설

#### 전북 허술한 영화 촬영 유치

전북 도내의 허술한 영화 촬영 유치가 비난을 사고 있다. 전북에서는 해마다 영화와 드라마 수십 편이 촬영되고 있다. 촬영을 더욱 활성화하기 위해서는 영상 촬영지가 중요하다.

더 많은 작품을 유치하려면 어떤 장소가 있는지 알리는 게 기본인 것이다. 그런데도 불구하고 전주영상위회는 10년도 넘는 사진을 그대로 사용하는 등 자료 관리가 부실하다.

이는 전주시장이 수장을 맡고 있는 전주영상위원회 누리집에서도 그대로 드러나고 있다. 이 자료집은 전북 도내에서 영화나 드라마 배경으로 쓸 만한 장소를 소개하고 있다.

촬영팀을 전북에 유치하려고 만든 자료 목록이다. 하지만 전주 서부 신시가지지를 검색하니 개발 초기 사진이 나온다. 인터넷 지도로 확인한 2010년 보다 건물이 적다.

지금과는 전혀 다른 예전 사진을 올려놓은 장소. 그리고 전주 고속 터미널과 군산공항,

전북도청 등 한 두 곳이 아니다. 이미 철거해 버려 있는 전주 야구장과 119안전센터가 들어선 옛 군산해양경찰서도 여전히 게시돼 있다.

구 해양경찰서 건물은 119안전센터로 신축하면서 이미 지난해 4월부터 철거를 시작했다.

무려 1천 건이 넘는 게시물 분류도 엉망이다. 상세 검색에서 '교육/의료/복지시설'을 골라보면,

그랬더니 숙박업소와 시장 등이 함께 나온다. 관리 소홀을 넘어 방치한 것으로 보여 비난을 자초하고 있다. 촬영을 유치하겠다는 취지가 무색할 정도다. 전주영상위원회는 담당 인력이 부족해 벌어진 일이라고 해명했다.

인력이 자주 변경되기도 했고, 또 인원도 부족하기도 했다는 것이다. 접합 인력이 없어서 부실하게 운영됐던 것 같다고 한다. 오래된 사진이 올라온 곳부터 신속하게 바꾸기 바란다.

#### 신천지 봉사단 4만명 헌혈

신천지예수교 증거장막성전 소속 청년 자원봉사단인 '위아원'이 3개월간 4만 명 헌혈을 완료해 관심을 모으고 있다. '위아원'은 생명 나눔 캠페인 2023 생명 ON YOUTH ON 4만 명 헌혈 종료식'은 지난 11월 3일 경기도 수원 워너 카페에서 진행됐다.

위아원은 지난 7월부터 10까지 3개월간 전국 회원 총 4만 1089명이 헌혈에 참여했다. 헌혈 기부금 모금액은 2억3647만 1000원이 모였다. 위아원은 지난해 7만3000여 명이 이어 올해 4만1000여 명이 헌혈에 참여했다.

이는 하계휴가와 추석 연휴 기간 등 헌혈 감소가 예상되던 시기 혈액 수급 안정화에 큰 도움이 됐다. 또한 헌혈 기부금을 선택하여 자발적 무상 헌혈 문화 확산에도 크게 기여했다.

모금액은 전액 취약계층 건강 증진 및 긴급 지원 사업, 기부금 장학 사업 등 도움이 필요

한 이웃을 위해 사용될 예정이다. 성공적인 헌혈 캠페인에는 대한적십자사 혈액관리본부와 전국의 혈액원, 헌혈의집 등도 적극 참여했다. 헌혈 캠페인 우수 사례로는 1개월 만에 2000명분의 헌혈을 완료한 위아원 대구경북지역이다.

지난해 위아원 헌혈 캠페인을 시작으로 총 44회 헌혈 봉사에 참여한 위아원 전북지역연합회도 우수 사례로 뽑혔다. 위아원은 지난해 7월 출범 후 당시 혈액 수급 비상 상황을 극복하기 위해 회원 7만 명이 헌혈에 참여했다.

이는 세계 기네스에 기록이 등재됐다. 혈액은 인공적으로 만들어 낼 수 없고 오직 헌혈을 통해서만 구할 수 있다. 위아원 회원들의 헌혈 캠페인은 혈액 수급 위기 순간에 더욱 빛나고 가치가 있다. 앞으로도 안정적인 혈액 수급을 위해 지속적인 헌혈 봉사 참여하기를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

### 사진으로 보는 지구촌 소식

#### 미얀마 군부대 점령한 미얀마민족민주동맹군

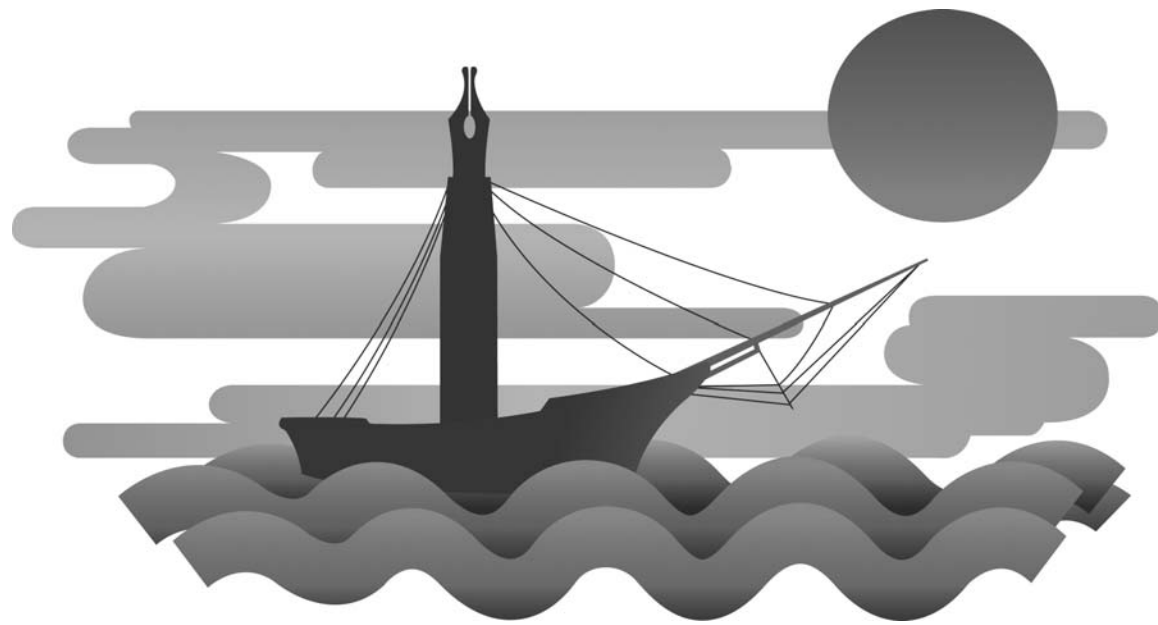


지난 12일(현지시각) 미얀마민족민주동맹군(MNDAA) 소속 무장대원들이 산주 문룡에 있는 미얀마 보병대대를 점령한 후 부대 앞에서 MNDAA 깃발을 들고 기념 촬영하고 있다. MNDAA는 소수민족 군대인 이라칸군(AA), 티양민족해방군(TNLA)과 '형제 동맹'을 맺고 지난해 말부터 산주에서 군부 독재 티도를 목표로 미얀마군과 교전을 벌이고 있다. '형제 동맹'은 전국적으로 공세를 확대할 것이라고 밝혔다.

#### 이집트행 버스 오른 캐나다 여권 소지 팔레스타인들



13일(현지시각) 가자지구 남부 리파 국경검문소에서 캐나다 여권을 소지한 팔레스타인인들이 이집트행 버스에 올라 출발을 기다리고 있다. 이집트 당국은 팔레스타인 부싱자 4명과 외국인 여권 소지자·동반가족 등 564명이 리파 국경을 통해 이집트로 입국했으며 구호물자를 실은 트럭 97대가 가자지구로 들어갔다고 밝혔다.



### 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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일