

건강 칼럼

일교차가 클수록 늘어나는 '알레르기 비염'

일교차가 커지면서 알레르기 비염 증상을 보이는 아이들이 늘었다.

알레르기 소인이 있는 아이가 향원에 노출이 된 후, 비강 점막의 면역글로불린 E 매개 반응으로 발작적인 코의 가려움증과 재채기, 다량의 맑은 콧물, 코막힘이 나타날 때 알레르기 비염으로 진단하게 된다. 4가지 특 징적 증상 외에도 눈과 목의 가려움증, 코피, 후각 감퇴, 귀의 불편감, 두통, 기침, 가슴 답답 함, 집중력 저하, 기억력 감퇴, 발육 지연 등이 동반되기도 한다. 여아보다 남아에서 더 많은 경향이 있고, 소아기에 심하다 나이가 들수록 증상이 개선되는 특징이 있다. 적절히 치료하지 않으면 부비동염, 중이염, 천식, 알레르기 결막염, 비염종, 두통, 수면장애, 불안, 우울감 등을 동반할 수 있다.

연중 발생하는 통년성 비염과 환절기 위주로 발생하는 계절성 비염의 2종이 있는데, 2종 모두 서양의학에서는 항히스타민제, 항콜린제, 스테로이드 등으로 비강 내 혈관의 투과성을 개선하



이 선행

경희대한방병원 한방소아청소년과 교수

고 염증을 줄이는 방향으로 치료한다. 반면 한의학에서 통년성 비염은 속이 허약한 증후로 보고, 계절성 비염은 같이 허약한 증후로 보고 치료하게 된다.

알레르기 비염 증상이 있는 아이들은 4가지(폐, 비장, 신장, 열)로 나누어서 치료한다. 호흡이 짧고 탈소리에 힘이 없으며, 기침과 가래가 잦고 땀이 많은 경우 폐의 기운이 약하다고 본다. 폐를 따뜻하게 하여 순환을 개선하는 소청통탕, 계지탕을 사용하며, 가정에서는 황기를 차로 끓여서 마시게 하면 증상 개선에 도움이 된다. 마르고 식욕이 없으며 딸꾹질과 트림이 잦고 대변이 무른 경우 비장의 기운

이 약하다고 본다. 비장의 기운을 더하여 순환을 개선하는 보중익기탕, 육병풍산을 활용한다. 가정에서는 홍삼을 차로 끓여서 마시게 하면 증상 개선에 도움이 된다. 허리나 다리에 힘이 없고 사지가 차며 소변량이 많고 야간뇨가 잦은 경우 신장의 기운이 약하다고 본다. 이 경우 신장을 따뜻하게 하여 순환을 개선하는 마황부자제신탕, 금계신기환을 사용하며, 가정에서는 구기자를 차로 끓여서 마시게 하면 증상 개선에 도움이 된다. 목이 자주 붓고 입이 마르며 가슴 답답함을 자주 호소하고 소변이 진하며 대변이 단단한 아이들은 열이 많은 체질에 해당한다. 이

경우 넘치는 열을 내려 순환을 개선하는 형개연교탕, 신이침계음을 사용하며 가정에서는 박하를 차로 끓여서 마시게 하면 증상 개선에 도움이 된다.

알레르기 비염이 있는 아이들은 외출 전후로 콧날개 주위를 마사지하면 좋다. 손바닥을 문질러서 열을 낸 후 양쪽 콧날개를 위에서 아래로 10회 정도 문지르면 코막힘이 개선되고 기혈이 잘 통하여 인체의 저항력이 높아진다.

환절기에는 마스크를 착용하여 증상을 유발할 수 있는 찬 공기, 연기, 바이러스, 꽃가루, 먼지, 진드기, 곰팡이, 털 등이 호흡기에 직접적으로 닿지 않도록 하고, 평소 보온에 주의하면서 체력을 단련하여 질환에 대한 저항력을 높이면 재발을 방지할 수 있다.

비타민이 풍부한 제철 과일과 채소를 섭취하는 것이 좋는데, 특히 가을을 대추는 기혈을 보강하여 알레르기 비염의 회복을 돕는다. 폐에 좋은 땅콩, 배, 꿀, 마 등을 섭취하는 것도 좋다.

사설

고창터미널 재생 추진 지방소멸 극복

농어촌의 버스 터미널은 마을과 도시를 잇는 이동 거점이자 병원과 약국 같은 생활 필수 시설이 모여 있는 생활의 거점이기도 하다. 하지만 인구 감소로 승객이 줄면서 문을 닫는 터미널이 늘고 있다.

소멸 위기 극복을 위해 고창군이 터미널 재생사업을 추진하고 있다. 5일마다 한 번씩 열리는 고창 장날, 버스터미널은 인근 면 지역에서 온 주민들로 북적인다.

하지만 대기실은 비좁고, 냉난방 시설이 없는 야외 정류장은 여름엔 덥고 겨울엔 춥다. 그나마 앉을 자리도 부족해 화단에 걸터앉아 버스를 기다리는 승객들이 적지 않다.

터미널은 농어촌 주민들이 오가는 거점 공간이다. 터미널 주변에 병원과 약국, 마트 같은 생활 필수시설이 밀집해 있는 것도 이 때문이다. 하지만 인구는 줄고, 자가용 이용자가 증가하면서 문을 닫는 농촌지역 터미널이 늘고 있다.

생활 필수시설마저 함께 문을 닫는 악순환이 이어지고 있는 것이다. 이를 그냥 내버려 두거

나 폐쇄시키기보다는 거기에서 혁신 활동을 이룰 수 있는 실험의 공간으로 바꿔야 한다는 지적이 많다.

고창군이 터미널을 중심으로 도시 재생사업을 추진하는 것도 이 때문이다. 경영난을 겪던 터미널을 매입해 오는 2027년까지 18층 규모의 주상복합건물을 짓고, 그 안에 청년 창업과 문화 공간, 상업시설 등을 조성할 계획이다.

국가예산 2백50억 원 등 모두 1천7백억 원이 투입되는 대규모 사업이다. 정부 예산을 지원 받는 도시재생 혁신지구 사업은 그동안 서울 용산과 경기도 고양 등 주로 대도시에서 이뤄졌다.

군 단위 지자체가 선정된 것은 고창군이 처음이다. 청년들이 없어서 다들 밖으로 빠져나가는 상황이다. 이런 상황에서 공영터미널이 청년복합센터가 되면 청년들이 지랄할 수 있는 일자리가 생길 수 있다. 농촌 주민들의 이동 거점인 터미널의 재생사업을 통해 소멸 위기를 극복하겠다는 고창군의 실험이 주목받고 있다.

이스라엘과 팔레스타인의 분쟁

이스라엘과 팔레스타인 및 주변 중동 국가들은 100년이 넘게 충돌하고 있다. 전쟁은 끝이 보이지 않는다. 중동전쟁의 근원은 요르단강과 지중해 사이에 있는 땅 문제다. 이스라엘 민족 이른바 유대인들은 2000년 전 팔레스타인 땅에서 쫓겨나 떠돌이 삶을 살았다.

유대인들은 <이스라엘로 돌아가야 한다>는 시온주의를 내세운다. 1948년 이스라엘은 건국을 선포했다. 그러자 팔레스타인 세력과 아랍 국가 동맹군이 이스라엘을 침공하는 이른바 1차 중동전쟁이 일어났다.

하지만 이스라엘이 승리하며 더 많은 영토를 장악한다. 팔레스타인 주민 약 7만 명이 난민으로 전락했다. 1956년, 1967년, 1973년 계속 전쟁이 이어졌으나 모두 이스라엘의 승리였다.

이스라엘은 가자지구, 서안지구, 시나이반도, 골란고원을 손에 넣었다. 팔레스타인 세력은 테러를 시작했다. 1964년 설립된 팔레스타인해방기구(PLO)는 1972년 뮌헨 올림픽 이스라엘 선수단 학살, 항공기 납치, 폭탄 테러 등을 계속했다.

1987년 이슬람 성직자 아메드 야신이가 하마스 설립했다. 이어 2006년 팔레스타인 총선에서 하마스가 승리하고 가자지구를 장악했다. 이스라엘은 이스라엘 존재를 부정하는 하마스에게 맞서 가자지구를 봉쇄했다.

총연장 6km, 높이 6m 장벽으로 막고 주민 이동 및 물자 반출과 반입을 막았다. 서안지구에는 팔레스타인인 약 300만 명이 거주한다. 그러나 유대인 정착촌도 급격히 늘었다.

이곳은 현재 이스라엘인 약 68만 명이 정착촌 20여 곳에 살고 있다. 전쟁이 수습된다 해도 이곳은 다시 땅 문제로 돌아간다. 섞여 살면 갈등이 계속될 것이기 때문에 완벽하게 분리해야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

바이든 “시진핑과의 회담에 진전 있었다”



조 바이든 미국 대통령이 15일(현지시간) 캘리포니아주 샌프란시스코 인근 우드세이드의 파이널리 에스테이트에서 시진핑 중국 국가주석과 회담을 마친 후 기자회견하고 있다. 바이든 대통령은 “시 주석과의 회담에 진전이 있었다”라며 중국과 미약 단속 협력, 군사 대화 재개, 인공지능(AI) 관련 양국 전문가 대화 추진 등을 회담 성과로 거론했다.

고통받는 아랍 민간인 위해 촛불 밝히는 사람들



이스라엘과 팔레스타인에서 고통받는 민간인들을 위한 ‘인류의 밤’ 행사가 15일(현지시간) 영국 런던에서 열려 참가자들이 촛불을 밝히고 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 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.

