

건강 칼럼

추운 겨울, 감기에 자주 걸리고 잘 낫지 않는 '폐계 허약아'

겨울이 되면서 감기가 잘 낫지 않는다고 병원을 방문하는 아이들이 늘었다.

만 2세까지는 연간 8회 이상, 2-6세는 연간 6회 이상, 6세 이상은 연간 4회 이상 감기에 걸릴 때 감기에 자주 걸린다고 본다.

또한 2주 이상 감기 증상이 지속되는 경우 잘 낫지 않는다고 보는데, 감기 합병증이 생겼거나 거의 다 나아갈 때쯤 새롭게 감염된 경우가 많다.

이처럼 호흡기계가 허약하여 감기에 자주 걸리고 잘 낫지 않는 아이들을 폐계 허약아(肺系虛弱兒)라 부른다.

폐계 허약아는 야간과 새벽에 기침을 자주 하며 찬 바람을 쐬거나 찬 음식만 먹어도 기침을 한다. 또한 편도가 자주 붓고 가래가 잦으며 감기 후에 부비동염, 중이염, 천식 등 합병증이 잘 생기는 경향이 있다. 피부가 연약하여 추위를 잘 타며 환절기가 되면 여러 호흡기 증상을 보인다.

폐계 허약아는 요가 잘 막히고



이 선형

경희대현병원원 한방소아청소년과 교수

기침이 오래가며 목소리에 힘이 없고 피부가 윤택하지 않은 특징이 있어 건폐탕(健肺湯)이나 소아보혈탕(小兒補血湯)을 주로 사용한다.

호흡기 질환이 잦은 6세 이하의 아이들은 1년에 2회 이상 복용하는 것이 권고된다. 가정에서 는 황기를 붙여 달여서 수시로 복용하면 면역기능을 개선할 수 있다.

평소 등과 허리를 문질러 피부를 따뜻하게 하는 것이 좋고 엄지로 콧방울 양쪽을 20회씩 문지르면 호흡기계를 튼튼하게 할 수 있다.

폐계 허약아는 물을 충분히 마시고 찬 음식과 찬 음료를 피하

며 쌀, 울무, 옥수수, 마, 감자, 팥, 땅콩, 우유, 두유, 계란, 배추, 유채, 아욱, 숙강, 순무, 당근, 더덕, 시금치, 풀, 유자, 레몬, 오렌지, 매실, 살구, 은행, 복숭아, 포도, 무화과, 망고, 목이버섯, 양송이버섯, 오리고기, 해삼, 낙지 같은 영양이 풍부한 음식을 자주 먹으면 폐를 튼튼하게 할 수 있다.

추위를 타는 경우 찹쌀, 수수, 잣, 파, 양파, 마늘, 생강, 호박, 석류, 잣, 호두, 정국장, 고등어 등 따뜻한 성질을 가진 음식을 먹고, 더위를 타는 경우 곤약, 녹두, 두부, 해파리, 김 등의 음식이나 과일 중에서는 배, 감, 사과, 키위, 바나나 등, 채소 중

에서는 근대, 죽순, 미나리, 아스파라거스, 무, 연근, 도라지, 수박, 오이, 가지, 토마토, 수세미 등 시원한 성질을 가진 음식을 먹는 것이 좋다. 알레르기를 유발하지 않으면서 아이가 좋아하는 식재료로 요리하면 수월하게 먹일 수 있을 것이다.

폐계 허약아는 햇볕을 자주 쬐어 피부를 탄탄하게 하는 것이 좋다.

요즘같이 추운 계절에는 따뜻하게 입히되 땀이 날 정도로 두껍게 입히진 않아야 한다.

추위를 타는 경우 후드티, 터틀넥, 목도리 등으로 목뒤편을 따뜻하게 해야 한다. 감염병이 유행할 때는 사람이 많은 곳이나 환기가 잘 되지 않는 장소에 가는 것을 피해야 한다.

출지 않을 때는 문이나 창문을 열어 실내 공기를 주기적으로 환기시키고 더운 여름에는 땀에 젖은 옷을 깨끗이 갈아입혀 피부를 건조하고 깨끗하게 유지한다. 더위도 선풍기나 에어컨을 직접 쬐는 것을 피해야 하며 옷은 순면 재질이 좋고 꼭 끼는 옷은 피해야 한다.

사설

요양병원 규제 사각지대

요양병원에서 방치 사례와 확대 의혹이 끊이지 않고 있다. 보건복지부는 지난해 6월 22일부터 장기요양기관 내 CCTV 설치·관리를 의무화했다. 요양원이나 요양시설 관리자가 이를 어길 시 100만~300만 원의 과태료가 부과된다.

그러나 요양병원은 해당하지 않는다. 의료기관이라 노인장기요양보험법이 아닌 의료법 적용을 받기 때문이다. 영상기록 보관이나 열람 요청에 응해야 한다는 규정도 요양병원엔 무용지물이다.

요양원과 요양병원은 차이가 있다. 요양병원과 요양원은 근거 법령도, 보험 적용 방식도 다르다.

요양병원은 의료법 적용을 받는 의료기관이고, 요양원은 노인복지법 적용을 받는 요양시설이다.

요양병원은 국민건강보험에서, 요양원은 노인장기요양보험에서 부담한다. 요양병원은 의료기관이기 때문에 의사 등 의료인이 상주해야 하지만, 요

양원은 요양보호사가 배치된다.

제대로 처분할 기관이 없는 것도 문제다. 현행법상 보건소가 의료법에 따라 요양병원 인허가와 관리 감독을 맡고 있다. 그러나 보건소는 의료기관 개설자가 부적절한지 등 의료법 위반 사항만 볼 뿐이다.

노인 학대나 방치를 처분할 근거 규정은 없다. 간병인 문제나 의료 과실 등은 행정기관에서 다루지 않아 사각지대에 있는 게 사실이다. 처벌을 원하면 경찰에 신고하거나 개인이 소송을 해야 한다.

구조가 폐쇄적이고 환자들이 고령인 요양병원 특성상, 노인 학대가 쉽게 은폐된다. 노인 학대를 다루는 수사관들은 CCTV 의무 규정이 없어 증거물 확보가 어렵다.

요양병원은 시설 규정마저 타 기관에 비해 느슨해, 난립에 따른 부작용 또한 크다. 난립한 요양병원의 폐해를 막기 위해 엄격한 감시와 통제가 필요하다.

백봉기 문인협회 전북지회장 당선

사단법인 한국문인협회 제33대 전북지회장에 백봉기(74) 수필가가 당선됐다. 그는 최근 열린 선거에서 당선이 확정됐다.

전북문인협회는 그동안 회원 직접선거로 회장을 선출해 오다가 이번부터 대의원 간접 선거로 전환해 선거를 치렀다.

그는 30여 년의 방송 생활과 16년 넘게 전북예총에서 사무처장으로 일했다. 그 동안 다양하게 쌓은 경험을 토대로 전북문협을 성장시켜 줄 것을 주문하는 목소리가 많다.

공약으로 내세운 전북문화관 건립과 공간 활용 극대화를 위해 발 벗고 나서야 한다. 건지산 편백숲을 문화의 광장으로 활용하겠다는 구상도 실천에 옮겨야 한다. 전북문협의 발전과 에너지는 회원들에게 달려 있다.

변화와 혁신을 위해서는 다양한 목소리를 수용하는 일도 중요하다. 이를 위해서는 기존 작가를 존중하며, 창의성이 꽃피는 포용적인 공간으로 거듭

나도록 노력해야 가능한 일이다.

늘 새로움을 시도하는 전북문협을 만들기 위해서는 항상 부지런한 일꾼이 되어야 할 것이다. 변화와 혁신을 위해 역량을 쏟아야 한다. 특히 다양한 목소리를 수용하고 회원들 존중하며 창의성이 꽃피는 포용적인 문협으로 거듭나도록 앞장서야 할 때이다.

백봉기 지회장은 군산 출신으로 군산제일고를 졸업하고 군산교과대학원에서 석사학위를 받았다. 2010년 '한국신문' 수필공모 신인상으로 등단했다. 수필집 '여자가 밥을 살 때까지'와 '3권을 냈다.

온글문화회장, 한국미래문화연구원 부원장을 역임하고 현재 전북예총 사무처장, 전북문협부회장, 전북수필문화회장, 전북펜문영위원장, 대한민국에 슬픔동증명 심의위원으로 활동하고 있다. 변화와 혁신을 통해 전북문협을 더 품격있게 꾸리기를 바란다.

독자제언

전기통신금융사기로 불리는 피싱 사기는 기망행위로 타인의 재산을 편취하는 사기범죄의 하나로 전기통신수단을 이용한 비대면거래를 통해 금융분야에서 발생하는 일종의 특수사기범죄이다. 피싱은 전기통신수단 중 무엇을 범행 수단으로 사용하였는지에 따라 전화 등 음성수단을 사용하는 '보이스피싱' 또는 문자나 카카오톡 등 SNS를 수단을 이용하는 '메신저피싱'으로 구분된다.

필자도 최근 '카드 신청안내 본인 요청 아닐 시 즉시 신고요망'이라는 메시지를 받고 순간적으로 메시지에 적힌 전화번호로 회신할 뻔한 경험을 했다. 이러한 순간의 방심을 피싱사기범들이 노리는 것이다.

경찰청 자료에 의하면 전기통신금융사기 중 기관사칭형은 21년 7017건에서 22년 8,980건 27.2% 증가하였고 대졸권유형은 21년 23,965건에서 22년 12,902건 46.1% 감소하였다.

전기통신금융사기, 순간의 방심을 노린다

피싱사기는 미끼문자, 악성 앱, 시나리오 등을 주요 수단으로 이를 속지하면 예방할 수 있다.

△ 미끼문자

불특정 다수에게 발송되며 해외 지구 결제, 계좌 개설, 택배 반송 등 피해자들이 궁금할 만한 내용을 문자메시지를 보내고, 피해자가 회신 전화를 하면 그때부터 본격적인 범행이 시작되며 메시지에 인터넷 주소가 포함되어 있으면 절대 누르지 말아야 한다. 메시지에 적힌 전화번호로 회신하지 말고 직접 인터넷에서 대표번호를 검색하여 회신하여야 한다.

△ 악성 앱

피해자가 걸고 받는 모든 전화를 전기통신금융사기 조치가 가로채서 받고, 자기들이 전화를 걸 때에는 정상적인 번호로 화면에 표시할 수 있는 강제수신 표시가 가장 중

요한 특징이며 메시지·연락처를 모두 탈취할 수도 있고 녹음·카메라 기능도 활용하는 등 피해자 휴대전화의 모든 권한을 가져갈 수 있다. 피해자가 전화하는 사람이 아니다. 피해자가 전화하는 사람이 아니다. 피해자가 전화하는 사람이 아니다. 피해자가 전화하는 사람이 아니다.

△ 시나리오

처음엔 상품 취소나 계좌 개설 여부를 확인하라고 하지만, 바로 금융감독원·검찰청 직원이라면서 피해자 계좌가 자금세탁에 활용, 신고가 많이 접수되었다며 가짜 공문 및 영장 등을 메시지로 보내 구속 수사가 필요하다고 하며 악성수사로 하려면 수사에 협조하라고 한다.

은행 직원이 범행에 연루되었다고 해서 은행 직원과 경찰을 믿지 못하게 하고, 보안 유지가 필요하

다며 주변 사람에게 말하지 못하게 고립시킨 후 자살검사, 현금 일련번호 확인, 수사협조 등의 각종 명목으로 계좌이체, 상품권(PIN) 번호 전송, 현금인출 및 전달, 가상자산 이체 등을 통해 자금을 받는다.

명심해야 할 점은 절대 수사기관은 영장이나 공문서를 절대 메시지로 보내지 않고 자살검사 등을 명목으로 현금·가상자산 등을 요구하면 100% 사기이니 전화를 끊어야 한다.

전기통신금융사기는 발달하는 금융·통신기술에 맞춰 수법이 다변화·고도화되는 추세로 범죄수법이 계속 진화하여 직업·학력·경력에 상관없이 당할 수 있다는 점을 분명히 인식하고 만약 피해가 의심될 경우 즉시 112로 신고하고 은행 콜센터에 지급 정지를 요청해 추가적인 피해를 막아야 한다.

김대근 고창경찰서생활안전교통과 여성청소년계순경

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

구독·광고문의 063-288-9700

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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**