

건강 칼럼

봄나들이 방해하는 알레르기 비염

가 나간 겨울의 터널을 지나 만물이 생동하는 봄이 오면 나들이나 외출 등 야외활동이 증가하게 된다. 하지만 평소 알레르기 비염이 있었던 사람들은 꽃가루와 황사 및 미세먼지의 증가로 인해 증상이 재발되거나 악화되기 때문에 부담스러운 계절이 될 수도 있다.

▲ 알레르기 비염이란 봄이 되자 비염의 환자들이 급증하고 있다. 알레르기 비염은 지난 세월 동안 사회가 고도로 산업화되면서 유병률이 두 배로 증가하였으며, 소아에선 집중력 저하와 성장장애 등의 문제점을 야기하고, 성인들에서는 삶의 질 저하와 노동력의 손실을 초래하기 때문에 간과해서는 안 되는 질환이다. 일반적으로 코가 막히고 콧물이 나면 비염이 생겼다고 말할 정도로 비염은 이제 우리가 생활에서 흔히 접하게 되는 질환이 되었다. 비염이란 코 점막의 염증성 질환으로 맑은 콧물, 재채기, 코막힘, 가려움증 등의 증상을 동반한다. 이 중 알레르기 비염 환자가 전체 비염 환자 중 과반수를 차지한다. 일반적으로 알레르기 비염은 '통년성'과 '계절성'으로 분류한다. 통년성 알레르기 비염은 집먼지 진드기, 곤충, 또는 개나 고양이

털에 의해 발생하며, 계절성 알레르기 비염은 다양한 종류의 꽃가루나 곰팡이 등의 목의 원인에 의해 발생하는 경우가 많다. 하지만 이 둘을 명확히 구분하기란 쉽지 않은데, 집먼지 진드기에 의해 증상이 유발된 통년성 알레르기 비염 환자도 봄철에 꽃가루나 황사, 미세먼지 등에 의해서 증상이 재발하고 악화될 수 있기 때문이다.

▲ 황사·미세먼지가 비염에 미치는 영향 삼국시대와 고려시대에도 하늘에서 흩날리 내렸다는 기록이 있을 정도로 황사는 아주 오래된 현상이지만, 옛날과 오늘날의 황사는 기본적으로 많이 다르다. 오늘날의 황사는 단순한 모래바람 수준을 넘어 중국 대륙을 넘어오면서 알루미나, 납, 카드뮴, 구리 등의 중금속과 오염물질, 미생물 등이 다량 섞여 있으며, 강한 황사가 지속

되는 시간이 점점 늘어나고 있다. 평소 알레르기 비염이 있는 사람의 경우에는 황사 속에 포함된 미세먼지나 중금속 등이 코점막을 더욱 자극하여 재채기, 맑은 콧물, 코가려움증 등의 증상을 더욱 악화시킨다. 또한 봄의 심한 일교차로 인해 비염 증상이 더욱 악화될 수 있다.

▲ 알레르기 비염의 예방 및 치료 일반적으로 알레르기 비염은 완치가 어렵고 재발이 반복되는 특징을 가지고 있다. 가장 좋은 예방법이자 치료법은 알레르기 비염을 야기하는 원인에 대한 노출을 피하는 것이지만, 이는 사실상 불가능하기 때문에 실질적인 예방법을 소개하고자 한다. 봄철 꽃가루가 날리고 황사가 심할 때는 외출을 삼가고 실내에서는 창문을 닫아 외부와의 접촉을 차단하는 것이 좋으며, 공기 청정기를

사용하는 것이 도움이 된다. 부득이 외출을 할 때는 마스크나 안경, 모자 등을 착용하는 것이 좋으며 귀 후에는 곧바로 손을 씻고 세면을 하여 노폐물을 제거하는 것이 바람직하다. 또한 실내의 온도와 습도를 20℃, 50% 이하로 유지하고 패브릭 소재의 제품을 사용하지 않는 것이 집먼지 진드기의 증식을 막을 수 있어 비염 증상을 경감시킬 수 있다. 증상이 심한 경우에는 약물을 복용하여 증상을 조절하는 것이 좋으며, 약물을 복용하여도 증상이 좋아지지 않는 경우에는 수술이나 면역치료를 받는 것이 도움이 된다. 수술 치료는 입원이 필요 없이 대부분 국소마취 하에서 통원수술로 시행하며, 수술 후 코막힘이나 맑은 콧물 등의 비염 증상을 호전시킬 수 있다. 알레르기 비염을 일으키는 인자에 대해 면역치료를 시행하여 증상을 개선시킬 수도 있다. 봄철에 여러 요인으로 기승을 부리는 비염을 근본적으로 치료하기 위해서는 알레르기 검사를 통해서 정확한 진단을 하는 것이 필수적이다. 이를 통해 전문의와 원인 물질이나 비염에 대한 적절한 상담을 시행하고, 더불어 환자에게 맞는 치료를 병행하면 삶을 질 저하 없이 봄철 건강을 유지할 수 있을 것이다.



최영득
전북 전북지방보건환경연구원장

사설

높은 실업률 해결책은 없는가

일자리 창출의 성적표가 긍정적이다. 도민의 불만 표출이 여전하기에 하는 말이다. 일자리 창출을 위하여 애쓰고 있다는 말과 반비례하여 우리 지역의 실업률이 역시나 최악이다. 전북도는 높은 실업률에 대해 고민해야 한다. 그리고 그 해결책을 강구해야 한다. 관용은 일자리는 없고 비정규 일자리와 시간제 일자리를 늘고 있으니 안타까운 세월이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상충해야 하는데 우리 전북의 현실은 그게 아니라서 유감이다. 전북도에게 물어보고 싶은 것이 있다. 한국 GM이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다. 노사 일관협이 결렬돼 군산공장 정상화가 끝나는 어렵게 됐구나라는 걸 알고 있음에도 그렇다. 내부 사정이 짐작 안되는 바는 아니지만 전북도는 그동안 미련 섞인 희망을 말해왔었다. 문제의 3월 폐쇄론 그대로 수순을 밟는 것인지 알고 싶은 것이다. 전북도는 일자리 지키기에 사람을 걸어야 한다. 현대조선의 가동 중단과 GM 폐쇄 사태를 생각할 때 전북도의 능력 부족을 지적하지 않을 수 없다. 전북도는 도내의 실업률이 높은 것과 관련해 인식하는 바가 낫달

리아 한다. 다른 지자체 쪽보다 더욱 분발해야 한다는 이야기다. 기존의 일자리마저 대상으로 놓치고 있는 관공이나 새로운 일자리 창출 요구가 언급생실임지도 모르겠다. 도내 근로자의 절반 가까이 비정규직에 허덕이고 있는 것과 관련해 느낌이 있어야 한다. 그런데 그 고민의 문제는 옛날 것보다 오늘날의 것이 더 심대하다. 세월이 흐르면서 상황이 나이지기 보다는 나빠지고 있는 까닭이다. 전북도는 지역의 갈수록 나빠지는 현실을 두고 고민하지 않는다면 말이 안 된다. 전북도는 젊은이들을 생각해 지역의 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다. 도내에 일자리다운 일자리가 부족한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 거의 모든 업종이 고전하는 가운데 고용의 질도 갈수록 나빠지고 있다는 보도이다. 전북도는 무언가 보여주기 위해 나서야 한다. 그런 모습을 각 시군 지자체도 함께 보여줘야 한다. 공공기관과 공공기업도 예외는 아니다. 도내 젊은이들 태반은 이 지역을 떠나 살고 싶다는 호소이다. 젊은이들의 그같은 정서를 전북도는 심각하게 받아들여야겠다.

전기상용차 전진기지 구축하려면 힘내야

전북도가 말한 'SOC 대응책'이 어찌되고 있는지 궁금하다. 그 발언이 해를 넘기고 또 넘긴지 오래된 것으로 알고 있다. 전북도에 따르면 전국 어디든 2시간 내에 연결될 수 있도록 하겠다는 것이었는데 그게 아직은 기다림 뿐이다. 전북도는 그때 동서철도며 새만금 공항이며 신항만을 건설하겠다는 의지를 보여줬었다. 그래서 SOC 대응책을 구축하려면 더욱 힘내야 한다고 다시 또 주문하고 있다. 그리고 사실 경비업체를 이용, 빈집 서비스를 100% 활용하거나 경제적인 부담이 많이 간다면 2000원~3000원 정도의 저렴한 도난경보기를 설치하는 것도 좋다. 간단한 설치 비용 비우면서 빈집털이에 신경을 쓰지 않아 피해를 보게 된다면 그로 인한 손해는 피해자가 감당해야 한다. 대다수의 빈집털이 피해가 피해자들이 조금만 신경을 기울었다면 사전에 예방할 수 있었을 것이다. 유비무환의 정신으로 위와 같이 문단속을 기본으로 한다면 빈집털이 예방이 가능할 것이다. 김철호 원안경찰서 청문감시관실 경위

정부가 전북 지원을 약속했음에도 돌아가는 현실을 보면 녹록치 않다. 역대 정부의 일처리 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력했다. 방심했다가는 현 정부도 오십보 백보의 수준에서 멈출 수 있다. 전기 상용차 아이디어도 어디까지나 예산이 뒷받침돼야 한다는 이야기다. 그러므로 전북도는 제 목소리를 내야 한다. 지금까지 그쪽 예산을 위해서 구제적인 행보를 계획해 두어야 한다. 저번에 전북도가 정부의 SOC 예산 삭감에 맞서 예비타당성조사 면제 카드를 꺼내들었는데 것처럼 반응이 뜨거워야 한다. 전북도는 지역 발전을 위해서 강단을 보여야 한다. SOC 예산과 관련해 이의를 제기하지 않으면 안 된다는 지적이다. 현 정부의 태도와 관련해 전북도는 책임 의식을 가져야 한다. 전북도는 발전 방향을 제시할 할 게 아니다. 구체적으로 성과 있는 실적을 보여야 맞다. 도민들이 기대하는 바는 큰데 매년 그에 못 미치니 하는 말이다. 전북도는 SOC 확충 요구 그 이상으로 전기상용차 전진기지를 정부에 계속 설득해야겠다.

독자제언

차량 점검으로 교통사고 대비

야간은 주간보다 시야 확보가 어려워 운전이 능숙한 운전자라도 방심하면 교통사고로 이어질 수 있다. 야간에는 교통사고가 집중적으로 발생하므로 주의하면서 운전을 해야 한다. 차량 점검을 통해 교통사고를 예방해야 한다. 운전을 하다 보면 갑자기 전조등이 어둡다고 느껴지는 때가 있을 것이다. 이는 전조등의 전구 수명이 다 됐거나 배터리가 고장이 났다는 징후다. 전구류 교환주기는 약 4~5만Km이며, 수명이 오래됐다면 가까운 정비업체에서 교환을 해야 한다. 이때 규격 이상으로 너무 밝은 전구를 쓰면 차에 무리가 갈 수 있으니 주의하자. 또한 오래된 차는 전조등 전면부 커버가 낡아 변색될 수 있는데 이 경우엔 전구가 제 기능을 발휘하지 못하므로 교체해야 한다.

차에 전기를 공급해주는 발전기나 배터리에 이상이 있어도 전조등이 어둡게 느껴진다. 배터리에 이상이 있을 때에는 전조등 뿐 아니라 계기판, 실내등도 어두워지고 차가 전체적으로 속 차지는 느낌이 든다. 또, 시동을 건 상태에서 전조등을 켜고 에어컨과 라디오 등을 켜다 끄다 했을 때 전조등 밝기에 변화가 생기면 이 또한 배터리에 이상이 있다는 신호다. 배터리 평균 교환 주기는 2~3년이다. 마지막으로 전조등 못지않게 중요하게 점검해야 할 것이 브레이크등이다. 브레이크등은 뒤따라오는 차량에게 어둠 속에서 내 차를 알리는 신호로 내 차의 안전을 책임지기 때문이다. 특히 7년 이상 된 차는 더욱 선명한 제품을 장착해야 안전도를 높일 수 있다는 걸 알아야 한다. 이진제 원안경찰서 화산지구대 경장

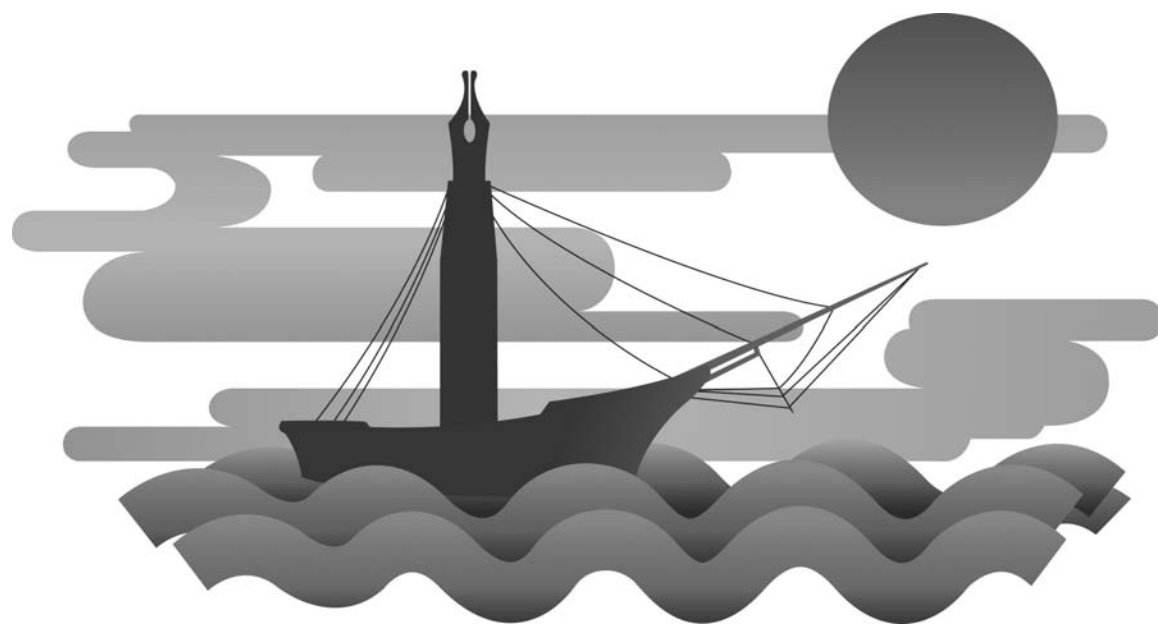
독자제언

빈집털이 예방하자

주말에 놀러가는 사람들이 많다. 뉴스에 빠짐없이 등장하는 단골 범죄가 바로 빈집털이가 아닌가 싶다. 빈집털이는 조금만 주의를 기울인다면 충분히 막을 수 있다. 먼저 집을 떠나기 전 문단속을 꼼꼼하게 해야 한다. 출입문의 경우 2중 잠금장치를 하여 절도범들이 쉽게 열지 못하게 하고, 방범창살이 설치되어 있는 창문과 가스관이 있는 쪽 외벽 창문 역시 반드시 시정해야 하며, 우유 투입구도 막아 놓아야 한다. 장기간 집을 비울 때는 우유, 신문 투입구를 막아주는 것이 매우 중요한데 갈수록 교묘해지는 범죄수법 때문에 작은 틈만 보어도 범죄의 표적이 될 수 있기 때문이다. 가장 중요한 것은 범죄자가 빈집인 것을 눈치 채지 못하게 해야 한다.

신문, 우유, 우편물 등이 집 안에 쌓이면 빈집임을 쉽게 노출시킬 수 있기 때문에 이것에 부탁하는 것도 하나의 방법이다. 그리고 사실 경비업체를 이용, 빈집 서비스를 100% 활용하거나 경제적인 부담이 많이 간다면 2000원~3000원 정도의 저렴한 도난경보기를 설치하는 것도 좋다. 간단한 설치 비용 비우면서 빈집털이에 신경을 쓰지 않아 피해를 보게 된다면 그로 인한 손해는 피해자가 감당해야 한다. 대다수의 빈집털이 피해가 피해자들이 조금만 신경을 기울었다면 사전에 예방할 수 있었을 것이다. 유비무환의 정신으로 위와 같이 문단속을 기본으로 한다면 빈집털이 예방이 가능할 것이다. 김철호 원안경찰서 청문감시관실 경위

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 행태를 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.