

건강 칼럼

가을에 찾아온 불청객 '기침'

여름이 무더위가 한풀 꺾이고 아침, 저녁으로 제법 쌀쌀한 날씨가 가을이 성큼 다가왔음을 알린다. 요즘처럼 일교차가 많이 나는 환절기, 특히 건조한 가을에는 기침 증상을 호소하는 사람들이 많아지게 된다.

기침은 짧게 공기를 들이마시고 성문이 닫힌 후, 호흡근의 급격한 수축에 의해 가슴 안쪽 공간의 압력이 상승해 성문이 열리면서 강한 호기가 발생하는 상황을 말한다. 가래를 뱉어내기 위한 습성 기침은 기도 내의 병변이 많고, 흔히 마른기침이라 칭하는 건성 기침은 기도 상피 등의 기침 수용기에서 직접 자극을 받아 일어나는 기침으로, 가래는 없거나 소량만 배출된다.

발병 3주 이내의 급성 기침은 감기, 알러지성 비염, 부비동염, 기도 이물, 세기관지염 등이 원인이 될 수 있으며 폐렴, 흉막염 등의 급성 폐질환, 폐소 가지고 있던 폐질환의 악화 또는 울혈성 심부전 등으로 인한 경우도 있다.



정 소 연
대전대 청주한방병원 한방내과과 교수

8주 이상 지속되는 기침을 만성 기침이라 하는데 흡연, 약물, 울혈성 심부전, 기관지천식, 위-식도역류질환, 간질성 폐렴, 폐결핵, 만성 폐쇄성 폐질환, 폐암 등의 다양한 원인이 있다.

한의학에서는 기침을 咳(해수)라 해(해)는 가래는 나오지 않고 소리만 있는 것이고 수(수)라는 것은 소리는 나지 않고 가래만 있는 것으로 해수란 기침 소리와 가래 모두 있는 것을 일컫는다.

동의보감에서는 풍수(風嗽), 한수(寒嗽), 열수(熱嗽), 습수(濕嗽), 울수(鬱嗽), 노수(勞嗽), 식적수(食積

嗽), 기수(氣嗽), 담수(痰嗽), 건수(乾嗽), 혈수(血嗽), 주수(酒嗽), 구수(久嗽), 화수(火嗽), 야수(夜嗽), 천행수(天行嗽) 등 기침의 원인과 증상의 지속기간, 심화되는 시기에 따라 16종으로 구분해 특징과 치료법을 제시하고 있다.

기침 증상으로 의료기관을 방문하는 경우 기침 양상 및 기간, 동반 증상, 유발 또는 완화 인자, 과거력, 흡연력, 약물 복용력 등을 고려해 필요한 검사를 통해 기침의 원인을 판별하고 이에 따라 원인질환에 대한 치료 또는 대증치료를 시행하게 된다.

한의학기관에서는 앞서 언급된 문진에 더불어 수면, 소화, 소변, 대변, 땀, 한열상태 등을 종합적으로 분석해 환자의 허실상태에 맞춰 치료계획을 세우게 된다.

기침이 낫지 않은 채로 오래 지속되면 기관지와 폐를 건조하게 만들어 기침이나 호흡곤란 상태가 점차 심해질 뿐만 아니라 우리 몸 전체가 가뭄과 같은 상태가 된다.

이때 음액(陰液)을 보충하는 한방 치료는 가뭄에 물을 대주는 것처럼 기관지를 촉촉하게 하고 마른 몸을 보(補)해주는데 매우 효과적이다.

반면 가벼운 기침 증상이 있는 경우에는 간단한 치료를 통해 호전될 수 있으므로 조기치료로 만성화되지 않도록 하는 것이 중요하다.

평소에는 물을 자주 마시고 따뜻한 온도와 습도를 유지하는 것이 도움이 되며, 기침 증상이 발생할 경우 의료기관을 방문해 원인을 찾고 그에 적절한 치료를 받는 것이 좋다.

독자제언

추석명절을 노리는 전화금융사기 조심하세요

추석 명절을 노린 택배사칭 스미싱이나 인터넷쇼핑 사기 등 신종 금융사기가 극성을 부리고 있다. 택배조회 관련 '선물배송조회', '상품권·항공권 저가 판매' 등의 휴대폰 메시지를 미끼로 인터넷(URL) 연결을 유도하는 전형적인 스미싱 수법으로 택배회사들이 보내는 정상적 메시지와 비슷해 속아 넘어가기 쉽다. 특히 추석 대목분위기를 이용해 선물 택배 반송·반송확인, 추석인사, 선물 교환권 제공, 유명업체 이벤트 등을 앞세워 클릭을 유도한다. 문자메세지에 링크된 URL을 클릭하는 순간 악성코드가 설치돼 소액결제는 물론, 휴대폰에 저장된 개인정보와 금융정보가 유출될 수 있다.

다른 수법은 대출빙자형 보이스피싱으로 이러한 대출빙자전화금융사기는 명절 즈음 기승을 부리는 범죄유형이다. 명절을 앞두고 급전에 필요한 이들의 심리를 악용한 것으로, 저렴한 가격을 제시하며 계좌이체 등 현금만 유도하는 수법이다.

이러한 전화금융사기의 피해자가 되지 않기 위해서는 예방법을 숙지해두는 것이 무엇보다 중요하다.

첫째, 출처가 불분명한 이메일이나 문자메세지, 링크주소, 앱 등은 확인하거나 설치하지 말고 바로 삭제해야 한다. 평소 휴대전화 소액결제를 사용하지 않는 경우 통신사 콜센터를 통

해 소액결제 서비스를 차단하는 것도 좋은 방법이다.

둘째, 인터넷을 통한 상품권 및 추석선물 구입에 주의하자. 인터넷 카페, 블로그 등을 통해 상품권이나 추석선물을 사기보다 매우 낮은 가격으로 판매하는 경우 인터넷 사기를 의심해라한다. 구매자로부터 대금 입금 후 인터넷 카페 등을 폐쇄하는 경우 보상받기 어려우므로 신뢰할 수 있는 판매자인지도 꼭 확인해 보아야한다.

마지막으로 저금리 대출업체, 공공기관, 금융회사, 통신사 등을 사칭해 현금대출기로 유도하거나 개인정보, 금융정보를 요구하는 경우는 금융사기가 확실하므로 절대 응해서는 안된다.

경찰청에서도 스마트폰 금융사기 피해를 예방하기 위해 무료 어플인 '사이버캡'을 운영중에 있다. '경찰청 사이버캡' 앱은 △URL 숨겨진 악성 앱 탐지기능△URL관련 서버국가를 탐지△스미싱URL탐지△출처를 알 수 없는 앱 탐지 기능 등이 있어 스마트폰 스미싱, 피싱 피해예방에 큰 도움이 될 수있다.

추석명절 전화금융사기 예방법을 숙지하고 연휴기간 날라오는 문자를 유심히 살펴보고 즐거운 명절을 보낼 수 있도록 해야겠다.

정운서 고창경찰서 모량지구대 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

애플워치 시리즈 4



제프 윌리엄스 최고운영책임자(COO)가 12일(현지시간) 미국 캘리포니아 주 쿠팰티노 스티브 잡스 극장에서 열리고 있는 신형 아이폰 공개 행사에서 애플워치 시리즈 4에 대해 소개하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

고용쇼크 이대로 내버려둘 것인가

고용 쇼크가 심각하다. 전북의 일자리 엔진이 아예 꺼져버렸다. 파악된 실업자만 매달 6천 명 이상 생겨나고 있는 것이다. 지난 달 8월의 경우를 놓고 보아도 걱정이야. 지난해 같은 달과 비교해 취업자는 7천 명이 줄고 실업자는 4천 명이 늘어났다.

그래서 다들 외환 위기 이후 최악의 고용 절벽을 말하고 있다. 정말이지 난감한 일이 아닐 수 없다.

군산과 남원의 사태 이후 나아지기를 희망하고 있으나 현실은 기대와는 반대로 가고 있다. 고용 문제의 끝모를 추적이 전국적인 현상이라지만 우리 전북의 경우는 아예 늘 빨간불 신호등이다.

고용률이 전국에서 최악이라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는 것이다. 전북도는 이 부끄러운 기록을 과연 언제까지 고수할 것인가. 전북도가 전국 1위의 실업률이라는 성적표 앞에서 무슨 생각하고 있는지 궁금하다.

전북도가 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구하겠다고 한두 번 강조한 게 아닌데 말이야.

이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 실업수발하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야

겠다. 전북 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다.

외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이다. 청년 취업률이 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다.

전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 달구어야 한다. 공공기관들도 지역인재 고용에 적극 동참해야 한다.

전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야겠다. 일자리가 예전보다 못한 데다 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 전북도는 젊은이들의 입장을 헤아려야 한다.

청년 고용은 한두 번 시도해보고 그만 둘 게 아니다. 일자리 창출이며 청년 고용은 전북도와 각 시군 지자체의 진정성이 관건이다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용 쇼크에서 벗어날 방도를 찾아야 한다.

영동한 발언은 지역 발전에 도움 안돼

전북도는 지역 발전 의지를 강고하게 다져야겠다. 저변에 이해찬 여당 대표의 주장이 일파만파의 충격을 주었는데 이번에는 익산의 이춘석 의원이 지역 발전을 가로 막는 발언을 했으니 문제가 심각하다.

이해찬 대표가 새만금 공항은 불가하다며 전북 도민의 열원에 찬물을 끼얹은 게 불과 며칠 전인데 이번에는 이춘석 의원이 KTX 혁신역 시설의 필요성이 낮다고 발언을 한 것이다.

참으로 답답한 노릇이다.그래서 지난날 말했던 것을 또 반복해 말해야겠다. 지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘 낼 때이다.

전북도는 발전 의지를 꾸준히 밀어붙여야 한다. 이대로 내버려두면 지역 발전은 백년하청이다. 그리고 군산 문제도 그렇다.군산 경제가 무너졌는데도 여태 제물을 챙기지 못하고 있으니 답답하다. 전북도는 발전의지를 말로만 표출해서는 안 된다. 행동으로 보여야 한다. 구체적인 움직임 말이

다.

전북의 변화되는 모습을 보면 시나브로라는 말이 어울릴 정도로 그 과정이 미미하다. 그런데 이해찬 대표가 관여한 세종시는 그 역사가 짧음에도 눈부시게 발전을 거듭해왔다.

이제 그 같은 불균형은 시정돼야 마땅하다. 그러므로 도민들은 이해찬 대표의 발언과 이춘석 의원의 발언을 불쾌해 하고 있다. 그렇지 않아도 우리 전북 지역은 발전이 느려 낙후의 대명사가 되고 있는데 말이다.

전북지역이 다른 지역보다 뒤쳐져 있는 까닭은 분명하다. 영동한 발언들에 휘둘리고 것도 그 이유 중의 하나가 아닐 수 없다. 이제 그런 불쾌한 발언들이 거듭 되게 해서는 안 된다. 전북도는 발전 의지를 강고하게 다져야 한다. 도민들은 전북도에 기대하는 것이 크다. 전북도는 도민의 기대에 부응해 지역 발전에 도움이 안되는 주장들을 즉각 즉각 깨부셔 나가야겠다.

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.

