

건강칼럼

아토피, 면역력 높이는 원인 치료 필요

아토피 피부염은 가려움, 열감, 진물, 발진 등을 동반하는 만성 재발성 피부 질환이다.

신체적인 손상뿐만 아니라 우울감, 위축감 등의 심리적인 문제를 동반할 수 있어 특별한 주의가 필요하다.

또한, 아토피는 염증, 진물 등의 피부 증상뿐만 아니라 면역력 저하로 인한 다양한 합병증과 성장 발달상의 장애 문제까지 일으킬 수 있는 질환이다.

아토피의 원인은 유전과 환경적인 요인, 피부 장벽의 기능 이상이나 면역학적 문제 등 원인이 다양하고 복잡하다.

이 밖에도 온습도의 변화, 스트레스, 식품 알레르기 등 증상을 악화시키는 요인은 무척 다양하다.

아토피를 치료할 때 단순히 외부 병변만을 없애는 치료는 근본적인



김철운 생기한의원 부산서면점 원장

치료방법이 될 수 없다.

아토피의 발병이 단순 피부의 문제가 아닌 우리 몸 전체의 면역체계의 불완전에서 오는 것이기 때문이다.

따라서 아토피를 근본적으로 치료하기 위해서는 몸의 면역력을 높이고 피부 재생력을 강화해 우리 몸 스스로 아토피를 극복할 수 있어야 한다.

아토피의 한의학 치료에서 가장 핵심이 되는 것은 근본적인 원인을 치료하는 것이다.

일반적인 대증치료로는 외부 병변을 없앨 수 있지만 재발이 잦다. 한의학적 치료는 우리 몸 스스로 아토피를 이겨낼 수 있는 면역체계를 갖추는 것이다.

이를 위해 각 개인의 체질에 맞춘 한약과 침, 약침 치료 등을 통해 저

하된 면역력을 높여 아토피를 근본적으로 치료하는 것이다.

아토피의 증상 악화를 막기 위해서는 평소 건강한 생활관리 또한 중요하다.

낮과 밤 온도 차가 심한 겨울철에는 실내 활동이 늘어나게 된다.

생활공간이 너무 건조하지 않도록 적정온도를 유지하며 가습기나 젖은 수건 등을 이용해 건조하지 않게 실내 습도를 적정 수준으로 유지해야 한다.

그리고 감기 등의 호흡기 질환은 아토피 증상을 악화시킨다.

겨울의 찬 공기에 노출되어 감기에 걸리게 되면 체온이 올라가서 피부 증상이 악화되기 쉽다.

따라서 항상 보온에 유의하고 면역력을 올리는 것이 필요하다.

독자제언

수면유도제 부작용과 건강하게 숙면하는 방법

음주문화와 잦은 스트레스로 인한 현대인의 고질병, 불면증에 시달리며 쉽게 잠을 이루지 못하고 누워있던 피로로 힘들어 하는 사람들이 흔히 접할 수 있는 약이 있으니 바로 수면유도제이다.

의사의 처방이 있어야 복용할 수 있는 수면제와 달리 수면유도제는 일반 의약품으로 약국에서 쉽게 구매할 수 있기 때문에 잠 못 드는 밤 고통스러운 현대인에게 도움을 주고 있는 듯하다.

수면유도제는 '항히스타민제'라 하는 성분으로 만들어진 약이다. 알레르기나 콧물 감기약을 먹고 졸음이 풀려오는 이유 또한 이 약에 함유된 '항히스타민제' 성분 때문인데, 이 '항히스타민제'의 졸린 증상을 강화시켜서 개발된 약이 바로 수면유도제이다.

또한 수면유도제의 부작용으로 졸음과 함께 입이 마르고 변비나 빈맥을 유발할 수 있고, 아침에 일어났을 때 몽롱하고 멍한 느낌이 들 수 있다. 만약 이러한 상태로 운동을 하게 되

면 즉각적인 반응을 하지 못해 사고로 이어질 수 있으며, 학업이나 업무에 대한 집중력이 현저하게 저하될 수 있다.

그렇다면, 부작용 없이 숙면을 유도할 수 있는 방법은 무엇일까. 평소 카페인이나 다량 함유된 음료와 커피의 섭취를 줄이고 몸의 혈액순환을 도와주는 따뜻한 차를 마시거나 따뜻한 물에 반신욕이 숙면에 도움이 된다.

또한, 잠자기 전에는 스마트폰을 멀리 하고 침실을 어둡게 하여 잠을 잘 수 있는 분위기를 조성하는 것이 중요하다.

만약 이렇게 해도 잠이 오지 않는다면 계속 침대에 누워있는 것보다는, 즉시 침대에서 일어나서 가벼운 스트레칭을 하거나 책을 읽다가 잠이 올 때 다시 침대에 눕는 것이 좋다.

의약품에 우선적으로 의존하기 보다는 평상시 잠자기 전 습관이나 원인을 찾아서 해결하는 것이 불면증 치료의 첫걸음이라는 것을 잊지말자.

김하나 군산경찰서 중앙파출소 순경

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

나홀로 남극대륙 횡단



26일(현지시간) 최초로 아무 도움 없이 남극대륙을 횡단한 미국 탐험가 콜린 오브레디가 셀프 사진을 찍고 있다. 미 오리건주 포틀랜드에 사는 오브레디는 빠른 추운 날씨 속에 썰매에 장비를 싣고 혼자서 남극대륙을 가로질러 총 9320일(1,500km)의 여정을 54일 만에 마쳤다.

사설

고용쇼크 현상 내버려둘 것인가

고용 쇼크가 여전히 심각하다. 한국의 일자리 엔진이 아예 꺼져버린 것 같다. 실업자만 계속 늘어나고 있는 것이다. 그래서 앞날이 걱정이다. 다들 외환 위기 이후 최악의 고용 절벽을 말하고 있다. 그런데도 정부는 일자리 창출을 말하고 있을뿐 그 구체적인 실적을 보여주지 못하고 있다. 그래서 대책이 없는 게 아닌가 싶은 정도로 의심이 간다. 정말이지 난감한 일이 아닐 수 없다. 고용쇼크는 다른 지역보다 전북이 더욱 심각하다. 군산 사태 이후 나아지기를 희망하고 있으나 현실은 기대와는 반대로 가고 있다. 고용 문제의 끝모를 추락이 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 전북도는 먼저 술선수범하는

자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 전북 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년 실업률이 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 못한다 오호러 졸고 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 진정성이 관건이다.

전북도와 각 시군 지자체는 고용 쇼크에서 벗어날 방도를 찾아야 한다.

중소기업 절반이 내년 경기 어렵게 전망

도내 중소기업의 48%가 내년 경영 실적이 나빠질 것을 우려하고 있다. 지역 경제가 가파르게 어려워 운데 중소기업들 쪽에서 힘들다고 호소할 때면 불안을 떨칠 수 없다. 새로운 일자리 창출은 고사하고, 알량한 일자리마저 줄고 있는 판이니 말이다. 그래서 여기 또다시 말하고 싶은 게 있다. 도내 기업을 생존률이 전국 최하위라는 보고가 있었는데 지금도 그런지 궁금하다. 전북도에게 다시 묻거나 도내 기업들의 형편이 궁금하다. 악화됐으면 악화됐지 나아지지 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 현황을 팩트로 확인하고 싶은 것이다. 문제가 있다면 그쪽에 힘을 실어서 지역 경제의 성장동력을 다시 살려내야 한다는 바람에서 말이다. 전북도는 중심을 잡고 지역 현안에 우선적인 관심을 두어야 한다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 열려 하지 않으면 안 된다.

최근에 보도된 기사를 읽어보니 답답해도 너무 답답하다.전북도는 뭐하는지 모르겠다.벤처시장 규모가 정부의 벤처 활성화 정책으로 커지고 있다지만 이쪽에서 보자면 탄나라 소식이 아닐 수 없다. 지난해 신규투자 규모가 2조1885억 원인데 도내 투자액은 겨우 212억 원에 지나지 않고 있다. 전국 대비 1%도 채 안 된다는 계산인데 정말이지 이래서는 곤란하다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 어려운 기업의 형편을 살펴야 한다. 전북도는 어려운 기업들과 함께 가야 한다. 우리 전북 경제의 한류를 중소기업들이며 벤처기업들이 계속해서 담당해줘야 하는 까닭이다. 지역 경제를 받쳐주는 데 그동안 역할이 컸다는 이야기다.

전북도는 도내의 여러 기업들이 그동안 일한 것을 잊지 말아야 한다. 그러므로 전북도는 기업들의 생존률이 저조한 것에 생각이 많아졌다.

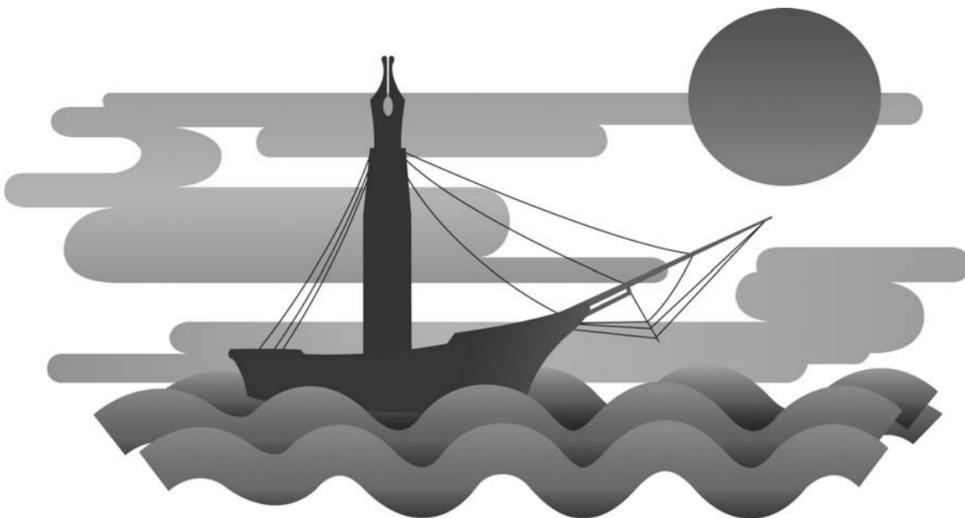
제 몫을 다 할 수 있도록 어떻게 힘을 실어줄까 고민하는 가운데 실제로 기업인들을 고무시킬 방책을 내놔야 한다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일