

건강 칼럼

환절기 감기와 독감

아침저녁으로 오싹하니 촉촉하게 느껴지는 쌀쌀한 가을 날씨를 보이고 있다. 이렇게 낮과 밤의 일교차가 심해지는 환절기에는 감기나 독감이 걸리기 쉽다.

일정한 체온을 유지하는 항온 동물인 인체는 일교차가 심해지면 쉽게 대응하지 못하고 몸이 일종의 스트레스를 받는 상태가 되는데 이때 체력이 약한 사람은 적응력이 떨어지기 때문에 외부에서 침투하는 바이러스에 대해 방어할 수 있는 방어 체계가 상당히 약해질 수 있다.

이런 상황에서 가장 쉽게 발생하기 쉬운 질환이 감기와 독감 같은 호흡기 질환이다.

우리 인체는 피부라는 장벽을 통해 외부의 세균이나 몸을 상하게 하는 이물질이 인체 내부로 들어오는 것을 막고 있는데 코, 입 등 항상 숨을 쉬어야 하는 호흡기는 상대적으로 다른 곳에 비해 인체 내부로 침투하기 쉽기 때문이다.

일반적인 감기의 경우 가볍게 여기고 넘길 수 있지만 면역력이 약하거나 기온에 낮고 있는 질환이 있는 경우 합병증을 유발할 수 있어 주의해야 한다.

가령 소아의 경우 감기가 급성 중이염으로 발전할 수 있고 고령층의 경우 심부전이나 만성질환을 악화

시키기도 한다.

이에 비해 독감은 감기에 비해 그 증상도 심하고 위험도가 훨씬 높다. 독감을 '독한 감기'로 잘못 알고 있는 경우가 많은데 독감은 감기와 달리 인플루엔자 바이러스에 감염돼 발생한다. 특히 감기에 비해 그 증상이 심하고 자연치유가 쉽지 않으며 적절히 치료하지 않으면 합병증 등이 나타나는 등 감기에 비해 그 위험도가 높은 질환이다. 특히 소아나 노령층 등 고위험군에서는 치명적인 결과를 초래할 수도 있어 자칫 잘못하면 폐렴 등 합병증이 나타날 수 있다.

따라서 환절기에 감기와 독감을 예방하기 위해서는 개인 청결 유지, 규칙적인 생활, 평소 면역력 증진에 도움 되는 음식 섭취 등을 통해 더 신경을 써야하며 아동 및 노인인 독감 예방접종을 필수적으로 하는 것이 좋다.

독감 예방접종의 경우 항체가 생기는 데 시간이 걸리는 만큼 본격적인 유행 시즌 전에 접종을 마치는 것이 좋고, 한번 접종 시 6개월 정도의 효과가 있다. 아동과 고령층 등의 경우 무료로 예방접종을 받을 수 있기 때문에 가급적 빠뜨리지 않는 것이 좋다. 이와 더불어 평상시 생활습관 개선을 통해 감기와 독감을 예방할 수 있는 면역력을 강화할 수 있다.

▲철저한 위생 관리

외출 후 손과 발을 깨끗이 씻고, 자주 집안을 환기해 준다.

▲과일과 채소 등 저지방 음식 섭취

과일에는 비타민이 많이 함유돼 있어 건강에 좋으며, 특히 가을 제철 과일인 배는 천식이나 기관지염, 비염 등의 호흡기 질환에 좋다. 무 또한 감기에 도움이 될 수 있는데

한의학에서는 무씨를 나복자라 해 소화제와 감기약의 쓰이는 약재이다. 평소 쉽게 접할 수 있는 은행은 기침을 감소시키고 가래를 없애는 작용을 한다. 맛있게 먹을 수 있는 은행도 복용할 때는 반드시 익혀서 섭취하고 과량 복용시 복통, 구토, 설사, 발열 등이 나타날 수 있으니 한번에 10알 이상은 삼가게 좋다. 이외에도 제철음식으로 고등어, 감자, 전복 등이 영양이 풍부하고 건강에 도움이 된다.

▲충분한 수면

인체는 잠을 통해 외부 환경에 대한 스트레스를 해소하고 몸의 기력을 축적하기 때문에 우리 몸의 면역력을 키우는데 매우 중요하다. 피로가 해소되지 않고 누적된다거나 스트레스를 많이 받을 경우 면역력이 떨어지니 충분한 수면을 취하고 스트레스를 해소해야 한다.

▲수분 섭취

날씨가 추워지면서 건조해지는 환절기에는 기관지 점막이 건조해지지 않도록 물을 자주 마셔야 감기 바이러스의 침투를 막을 수 있다. 이 시기에는 체내 수분량이 감소하기 때문에 따뜻한 물, 유자차 등을 통해 비타민 무기질과 함께 충분한 수분을 섭취하는 것이 환절기 감기예방에 도움이 된다.



김 이 곤

구암한의원장

기고문

자주 깜빡깜빡하는 당신이 최고예요

운전을 하다보면 성질이 더러워진다. 이 말을 한번쯤은 들어봤을 것이다.

운전하는 운전자라면 상대 차량이 갑자기 끼어들어 깜빡 놀라고 욕했던 경험도 해봤을 것이다.

필자도 운전을 하다보면 인상을 찌푸리게 되는 경우가 종종 있다.

그럴 때는 옆에 아홉이 깜빡이를 켜지 않고 차선을 급 변경하거나 무리하게 끼어드는 차량을 맞닥뜨렸을 때이다.

실제로 경찰의 최근 3년간 공익신고 접수 현황을 보면 '깜빡이 미점등'의 신고 건수가 전체 15만 8762건으로 전체의 17.3%로 가장 많은 수로 1위를 차지했다.

더군다나 도로교통공단 자료에 따르면 운전 중 스트레스 유발 1위는

깜빡이 미점등 운전자로 꼽히고 있다.

간단하게 방향을 알려줄 수 있는 깜빡이 점등만으로도 보복운전과 교통사고에 대한 큰 예방이 될 수 있음에도 불구하고 말이다.

깜빡이의 올바른 표현은 '방향지시등'이다. 방향지시등은 운전을 시작할 때 안전벨트 착용, 엑셀·브레이크 사용법과 함께 가장 먼저 배우는 것 중 하나다.

사용법도 매우 간단하다. 본인이 어느 방향으로 갈 것인지에 따라 왼쪽으로 갈 것이라면 아래로 내리고 오른쪽으로 갈 것이라면 위로 올리는 것으로 아주 쉽게 나의 의사를 표현할 수 있다.

또한, 도로교통법 제 38조 1항에는 "모든 차의 운전자는 좌·우회전, 횡



이 지 원

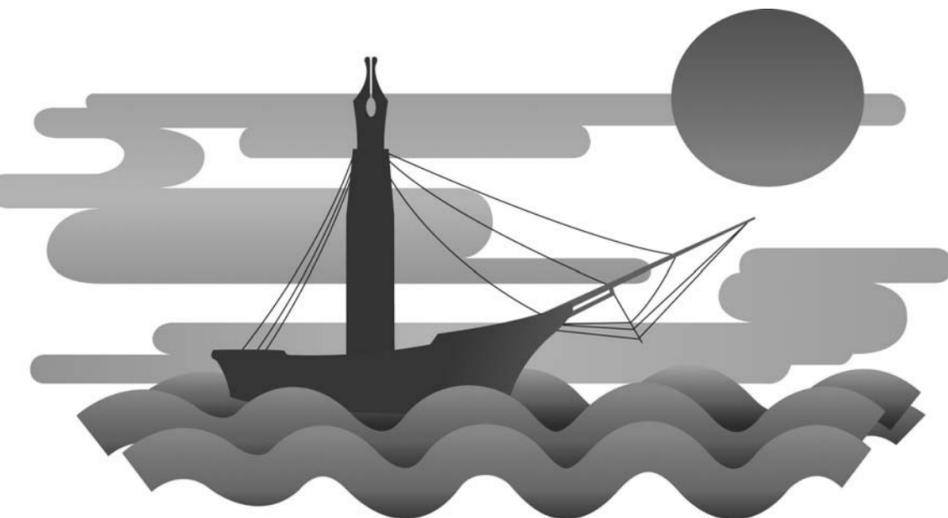
남원경찰서 경무과 경무계

단, 유턴, 서행, 정지 또는 후진을 하거나 같은 방향으로 진행하면서 진로를 바꾸려고 하는 경우에는 손이나 방향지시기 또는 등화로서 그 행위가

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

사설

특례시와 금융중심도시 지정으로 지역 발전을

지역발전이 항상 중심 주제가 돼야겠다. 이 말은 전북도에겐만 주는 것이 아니다. 요즘 같은 때는 특별히 전주시 쪽에 무리가 실린 당부가 아닐 수 없다. 전주 특례시 지정 건이 국회 상임위에 올라 다음 달 통과 여부가 초미의 관심사가 되고 있기 때문이다. 전주가 특례시가 되도록 총력을 기울여야 한다는 주문이다. 이같은 이야기는 오래 전부터 해온 바이다. 전주의 특례시 지정은 올해 최고의 현안이었는데 반드시 성공해야만 한다. 전북혁신도시의 제3금융중심지 지정도 성공하고 전주시의 특례시 지정도 성공해 전북을 한 단계 업그레이드 시켜야 한다.

다시 말하거니와 지역 발전은 전북도만 이끌어 가는 게 아니다. 전주시도 지역 발전을 이끄는 데 큰 몫을 담당하고 있다. 저번에 김승수 전주시장이 민선 7기 1주년을 맞아 포부와 성공의지를 밝혔는데 그것은 전주 시민이 바라는 바였다. 그러므로 김시장은 의지를 더욱 강화해야 한다. 특례시 지정과 관련해 어렵기는 하나 계속 노력하고 있다고 했는데 그 뒤를 더 밀어붙여야 한다. 특례시 지정은 성공을 전제로 해야지 어려움을 전제하여 흘리는 듯한 발언을 해서는 곤란하다. 목표하는 바가

있다면 진취적이어야 한다. 우리 지역은 다른 광역 시도와 비교해 너무 낙후돼 있다. 도지사를 비롯해 전주시장은 물론이고 전북 발전을 이끌고 있다고 생각하는 이들은 꼭 넓게 뛰어야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다.

전북의 제3 금융중심지 지정이 계속 미루어지고 있는데 이제 힘을 내 다시 도전해야 한다. 그리고 전주의 특례시 지정은 올해 최고의 현안이었는데 반드시 성공해야만 한다. 전북혁신도시의 제3금융중심지 지정도 성공하고 전주시의 특례시 지정도 성공해 전북을 한 단계 업그레이드 시켜야 한다.

전북도와 전주시는 비상한 각오를 다져야 한다. 때에 따라서는 자리에서 떨어져 일어나는 저력도 보여야 한다. 특례시와 금융도시의 투 트랙 쌍끌이로 지역 발전에 박차를 가하려면 그래야 한다. 여기 다시 당부하거니와 전북도와 전주시는 희망의 근거가 돼야 한다. 지역 발전을 위한 쌍두마차가 되어 달라는 주문이다. 전북도는 제3금융중심지 지정을 위해서라면 한관 승부를 벌일 각오를 다져야 한다. 전주시도 그렇다. 100만 이상의 도시만 특례시 자격을 준다면 정부의 국토 균형 발전 방침은 무위로 돌아갈 게 뻔하다. 전주시는 반드시 그것을 역설해야만 한다.

전북형 일자리 정부 관심사로 키워야

전북형 일자리를 정부의 관심사로 키워야겠다. 결국 예산 증액 확보를 위해 뛰어야 한다는 주문이다. 지역 발전을 위해서는 아직 갈 길이 멀다. 지금의 정부도 역대 전임 정부들과 별반 다를 게 없음이 확인되고 있다. 전북도는 적극적으로 나서서 지역의 현안을 밀어야 한다. 전북 경제가 피해를 입지 오래 됐지만 정부와 정계의 고위 관계자들에게 급할 게 하나도 없는 변방의 일로 무시되고 있지 않다.

전북형 일자리 추진이 어찌 잘 안되고 있는데 도지사와 고위 관계자들이 가만히 있어서는 안되겠다. 지역 발전을 위해 발언의 수위를 높히려면 각오를 단단히 해야 한다. 전북의 주요 현안들이 미루어지고 있는데 분명히 떨치고 일어나야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수가 없다. 타 지역 인사의 발언에 따라 다른 것들이 주요 관심사로 떠올랐다가 사라지길 반복하고 있는데 바람직하지 않다. 도민들은 그 까닭에 감정이 상해 있다.

전북도는 지역 발전에 더 많은 힘을 쏟아야 한다. 지역이 조금

씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체적으로 지난 날과 비교한 것일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비하면 매우 낙후돼 있음을 알아야 한다. 전북도는 잘 생각해야 한다. 지역 발전을 항상 중심 주제로 삼아야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수 없다. 예전에 했던 말을 또 반복하거니와 발전 보폭이라는 게 마음에 들지 않는다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 우리 지역의 발전은 마뜩치 않다.

전북도는 기존 사업들을 밀고 나가는 가운데 전북형 일자리도 추진해 나가야 한다. 전북도 고위 관계자들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다. 더 뛰지 않으면 도민의 기대를 충족시킬 수 없다. 당부했던 말을 또 당부하거니와 무슨 일이고 진취적인 행보가 소망스럽다. 전북도는 스스로 공표했던 것을 잊지 말아야 한다. 전북형 일자리를 실현시키기 위해서는 부단히 뛰어라겠다.