

건강 칼럼

알레르기 비염을 다스리자

가을철 소아·청소년을 중심으로 유독 심해지는 질환이 있다. 바로 알레르기 비염이다.

대개 봄에 알레르기 비염이 심할 것이라고 생각하지만 실제 진료원인원은 가을이 상대적으로 많은 것으로 나타난다.

환절기에 주로 발생하는 알레르기 비염은 크게 집먼저진드기 등에 의해 유발되는 '통년성 비염'과 봄, 가을 꽃가루 등 계절성 비염으로 구분할 수 있다.

가을철 알레르기 비염 환자가 크게 늘는 이유는 계절성 알레르기 비염 증상은 대기 중 꽃가루 양과도 관련이 있다. 초여름에서 초가을까지 목초 꽃가루, 늦여름부터 가을까지는 잡초 꽃가루가 많이 날린다. 봄에 비해 가을에 꽃가루의 양이 적지 않고, 일교차가 커지는 등 환경변화가 심하기 때문에 가을철에 오히려 환자가 증가하는 것으로 여겨진다.

통년성 비염의 경우 청소를 할 때 증상이 악화한다면 집먼저진드기에 대한 과민성을 의심할 수 있다. 새로운 집으로 이사 간 다음부터 증상이 생겼다면 변화된 환경에 대한 자세한 점검을 통하여 원인을 찾아야 한다.

알레르기성 비염은 집먼저진드



최 병 권
갑을장유병원 과장

기, 꽃가루, 기후변화 등 알레르기를 일으킬 수 있는 요인들에 의해 코 점막이 자극을 받아 발생하는 질환이다. 지속적인 재채기, 맑은 콧물, 코막힘 등의 증상이 나타난다. 알레르기성 비염은 부모로부터 물려받은 유전적 요인과 환경적인 유발요소가 상호작용을 일으켜 발생한다.

알레르기 비염이 꽃가루, 집 먼지진드기, 동물 털 등에 의해 발생하는 반면 감기는 바이러스에 발생한다. 코가 간질간질하고 갑자기 발생하는 재채기와 맑은 콧물, 코막힘 등이 나타나면 비염으로 의심할 수 있지만 콧물과 두통, 열을 동반하면 감기를 의심해야 한다. 감기는 대부분 호전되지만 비염은 한두 달 지속되는 경우가 많다.

비염의 주요 증상인 재채기와 콧물은 보통 아침 기상 시에 심했다

가 오후로 접어들면서 감소하는 경우가 많다. 코막힘은 하루 종일 계속되기도 한다. 이와 함께 눈의 충혈, 눈, 코 주위의 가려움, 후각 감퇴, 두통 등의 증상이 동반되기도 한다.

알레르기 비염은 발병하면 20% 가량은 사춘기나 성인으로 접어들면서 자연 소실되지만 평생 이어지는 경우도 많다. 때문에 적절한 예방과 치료가 중요하다. 증상이 계속되면 중이염, 비염, 부비동염, 후각소실, 만성기침을 초래할 수 있다.

알레르기성 비염의 치료 방법으로는 약물요법, 면역요법, 수술요법 등이 있다. 알레르기 비염의 원인이 되는 물질인 알레르겐(항원)을 피하는 환경요법(회피요법)과 약물요법, 면역요법이 있다. 알레르겐을 피하는 것이 가장 중요한 치료법이

지만 근본적으로 피하는 것은 현실적으로 어렵기 때문에 회피요법 단일 치료만으로는 충분한 치료 효과를 얻기 어려우며 적절한 약물치료로 증상을 조절하는 것이 필요하다. 약물요법으로는 항히스타민제와 경구용·경비강 스테로이드 등이 널리 쓰이고 있지만 부작용에 주의해야 한다. 한편 면역요법은 환자가 알레르기 반응을 일으키는 항원을 약한 강도로 투여하는 방법으로 오랜 기간 지속해야 효과를 볼 수 있다.

알레르기성 비염을 예방하기 위한 가장 좋은 방법은 알레르기를 유발하는 환경을 피하는 것으로 집먼저진드기 및 애완동물의 털 제거를 위해 주기적인 침구류 청소는 물론, 환절기 꽃가루 등이 많이 날리는 기간에는 마스크를 착용한다.

알레르기 비염의 치료는 우선 일상생활에 지장이 없도록 하는 것이 중요하다. 일반적인 먼지, 온도, 변화, 담배연기나 매연, 화장품, 스트레스 등 유발 요소를 피할 수 있도록 해야 한다. 집 먼지진드기의 경우 침대, 이불, 베개, 담요 등 먼지가 쉽게 끼거나 방출되는 물건은 지퍼가 달린 커버를 사용하고, 커버는 삶도록 한다. 특수 필터가 장착된 진공청소기를 이용한 실내청소도 도움이 된다.

사설

건설근로자취업지원 전주센터의 역할

고용노동부 산하 기관인 건설근로자공제회는 2015년부터 건설근로자 취업지원 전북전주센터를 운영하고 있다. 이곳에서는 건설근로자에게 무료 취업 지원은 물론 건설 기능 훈련을 연계함으로써 건설 근로자에게 양질의 일자리를 제공하고 있다.

매년 3백여 명의 건설 근로자들을 업체에 연결하면서 고용 안정과 근로 조건 개선에 많은 도움을 주고 있다. 건설 현장에서 일하기를 희망하는 만 19세 이상 희망 근로자들은 센터에 구직 신청을 하여 일자리를 소개받을 수 있다. 센터에서는 구직자들의 실층 상담이나 구인처 동행 면접을 통해서 미스매칭을 해소하고 있다. 취업 연계 후에도 구인처와 구직자들의 만족도 조사나 상담을 통해 지속적으로 사후 관리를 한다. 지역 방송이나 일자리 박람회, 건설 현장 방문 홍보 등 센터 사업을 널리 알리는 데도 노력하고 있다.

건설공제회는 종합건강 검진, 단체보험 가입, 생활안정 대부, 결혼, 출산, 가족힐링캠프, 대학생 학자금 대출이자 지원 등 여러 복지사업들을 하고 있다. 복지 혜택을 받을 수 있도록 상담도 진행한 다. 전문 노무 상담사를 배치하여

매월 둘째 주와 넷째 주 화요일 등 두 차례에 걸쳐 무료 노무 상담도 진행한다.

2015년부터 2018년까지 매년 목표대비 150%를 넘는 실적을 이루었다. 2019년 올해도 무난히 목표를 달성할 것으로 보인다. 이 같은 노력으로 사업을 시행한 첫 해부터 4년 연속 우수기관으로 선정되었다. 전국에는 모두 17개 센터가 운영되고 있다.

이 가운데 전북전주센터만 유일하게 전주의 고용복지플러스센터에 입주해 있다. 다른 지역에는 모두 따로 따로 다른 사무실에서 운영되고 있다. 반면 도내에서는 건설 근로자들은 이곳에서 취업 알선은 물론 실업급여나 서민금융, 복지상담 등 다양한 서비스를 받을 수 있다.

각수록 건설 근로자의 고용 안정과 근로 조건 개선이 여전히 절실하다. 건설 근로자 취업지원 전주센터는 일용직 및 건설 근로자 취업에 많은 도움이 될 것으로 예상된다. 앞으로 건설 근로자 취업에 전북전주센터의 역할이 크게 기대되는 이유다. 건설근로자 취업지원 전북전주센터가 명실공히 근로자 취업에 충실한 가고 역할을 하기 바란다.

전주 자전거 도로 개선 시급

전주시내의 자전거 도로가 여전히 부실하다는 지적이다. 전주시는 자전거 도로를 꾸준히 늘리고 있다. 그러나 실제 이용하기 어려운 영터리 도로가 많아 예산만 낭비하고 있다는 지적을 받고 있다. 막대한 세금을 들인 일부 자전거 도로의 문제를 점검해야 할 때이다.

자전거를 탄 일부 시민들은 넓은 자전거 도로를 놔두고 비좁은 인도를 이용한다. 엉뚱하게도 인도에 자전거 도로 표시를 해둔 탓이다. 이용자들은 혼란스러울 수밖에 없다. 자전거 도로인지, 사람이 다니는 길인지 분간이 잘 안 된다.

자전거 도로 폭이 1.2미터밖에 되지 않는 데다, 인도로도 쓰여 보행자의 안전마저 위협한다. 자전거 도로로 지정된 도로에 표시판도 없을뿐더러 도로 곳곳이 넓어진 도로 위에 그려진 표시도 알아보기 힘들 정도다. 노면이 심하게 파여 자칫 사고로 이어질 수 있다.

노면이 관관하지를 못해서 좀 더 나은 길로 바꿔 다니려고 피해 다닌다. 전주시는 사후 관리에 손을 놓은 채 자전거 도로를 늘리는 데에만 집중하고 있다. 주변 상가의 사유지나, 인도 폭이 다양하기 때문에 그 여건에 따라서 정비를

하는데 혼선이 있다.

전주시가 운영하는 자전거 도로는 전용 도로 5곳을 포함해 모두 88곳이다. 전체 길이가 410킬로미터나 된다. 자전거 도로에 한해 수심익원 가까이 예산을 쓰고 있다. 그러나 실제 이용하기 어려운 영터리 도로가 많아, 이용률은 여전히 떨어진다.

전주시는 자전거 도로 인프라가 잘 구축됐으며 홍보하지만 실상 탈만한 곳은 드물다. 우선 자전거를 이용해 달릴 여건이 좋고 통행량이 많은 구간 하나라도 시범적으로 '차로위의 자전거 전용차로' 지정을 이뤄내야 한다.

그밖에 전주시내 자전거 보관대도 제대로 관리가 안 돼 곳곳이 잡초가 무성하다. 전주시는 자전거 전용도로 개설, 자전거 보관대 설치, 자전거 타기 운동 전개 등 자전거 이용 활성화를 위한 정책을 펼치고 있다. 그러나 여전히 개선책이 절실하다.

자전거 도로 개선이 시급하다는 지적이 여전하다. 자전거 타기 운동은 말로만 이뤄지는 것이 아니다. 특히 곳곳에 산재해 있는 자전거 도로 턱은 안전사고 위험이 매우 높다. 우선 수습이 많은 자전거 도로의 턱부터 서둘러 없애기 바란다.

기고문

'나의 정치인' 만들기, 정치 후원금

정치인이 가장 좋아하는 유권자는 어떤 유권자일까? 그렇다면 가장 꺼리는 유권자는 어떤 유권자일까?

정치에 무관심한 유권자가 전자이고 정치에 적극 참여하는 유권자가 후자일 것이다.

관용터론에서 알 수 있듯이 인간은 무언가로부터 감시받고 있다고 느낄 때 더 올바른 행동을 하려고 노력을 한다. CCTV가 설치된 지역에 쓰레기를 버리지않는 것이 그 예일 것이다.

주권자인 우리가 우리의 권한을 이양받은 정치인이 국민의 뜻대로 올바

르게 정치를 하게 하기 위해서는 철저한 감시 즉 정치에 적극 참여하는 것이 우선이 되어야 할 것이다.

그럼 정치에 참여하는 방법은 어떤 것들이 있을까? 국민모두가 정당에 가입하거나 시민단체에서 활동하고 나아가 후보자가 될 수는 없을 것이다.

그런 방법이 아니라도 정치에 참여하는 다양한 방법이 있다. 투표참여, 인터넷을 통한 의견개진, 정치후원금 참여 등이다.

그 중에서 정치후원금에 참여하는



이 현 석
무주선권위주무관

것은 정치인이 불법 정치자금이라는 유혹에 빠지지 않고 국민을 위한 정치활동에 최선을 다하게 하는 좋은

방법이 될 것이다.

인간은 '우리 것'보다 '내 것'에 더 애착을 느낀다. 내가 후원한 정치자금으로 정치활동을 하는 정치인은 '나의 정치인'이 되는 것이다.

정치후원금 기부 방법은 쉽고 간편하고 10만원까지 전액 세액공제도 받을 수 있다.

정치후원금센터(www.give.go.kr)에서 신용카드, 신용카드 포인트, 계좌이체, 휴대폰 요금 결제 등 다양한 방법으로 기부할 수 있다.

정치인이 가장 어려워하고 꺼리는 유권자, '나의 정치인'을 가진 유권자가 되기 위한 쉬운 방법 정치후원금을 후원해보자.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

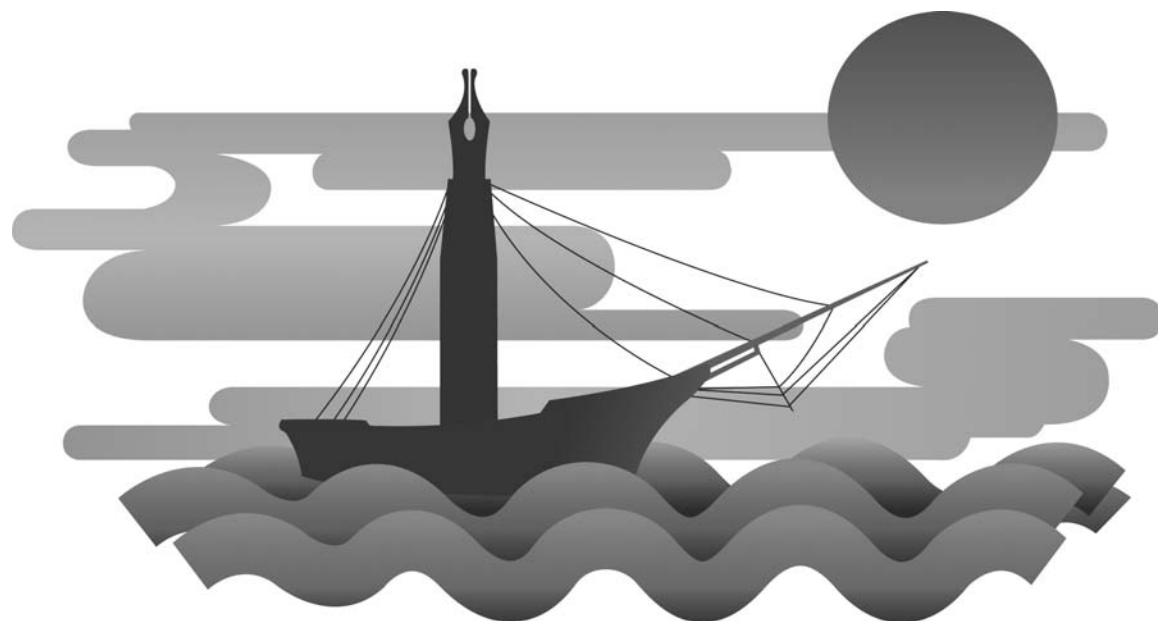
사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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**