

건강 칼럼

지속적인 '코 훌쩍임' 성장 악영향 주기 전 알레르기 비염 치료해야

일 교차가 크고, 공기가 건조한 환절기는 대표적으로 알레르기 비염이 심해지는 계절이다. 특히 봄에는 미세먼지와 함께 꽃가루까지 날려 알레르기 비염을 겪고 있는 이들에게는 고통스러운 계절이기도 하다.

알레르기 비염은 남녀노소를 가리지 않고 삶의 질을 떨어뜨리는 질환 중 하나다. 코가 수시로 막혔다가 뚫렸다가를 반복하고 코와 눈, 입천장 등이 가려워 신경이 쓰일 뿐 아니라 결막염으로 발적하거나 코를 자주 문지르게 되면서 코가 헐거나 코피가 자주 나거나 주름이 생기기도 한다. 뿐만 아니라 멈추고 싶어도 재채기가 멈춰지지 않고, 맑은 콧물이 졸졸 흘러 휴지를 꿇고 있어야 되는 등 여러 가지 불편한 증상이 알레르기 비염으로 나타날 수 있다.

특히, 아이들의 경우에는 계속 코와 눈이 가려워 틱 증상처럼 코 주변을 자주 문지르거나 입을 하고 소리를 내거나 코를 뒤로 들이 마시기도 한다.

흐르는 콧물 때문에 코를 쭈는 라 학업에 집중도 힘들고, 자녀이



박 윤 경

미소로한의원 인신점 원장

되면 심해지는 코막힘으로 인해 수면의 질이 떨어져 성장에도 악영향을 줄 수 있다. 고개를 숙이면 더 심해지는 코 훌쩍임 때문에 집중이 힘든데다가 알레르기 비염이 심한 경우에는 후각과 미각이 둔해지기도 하여 음식을 잘 먹지 않아서 아이의 키와 체중이 작아 부모의 걱정이 이만저만이 아닌 경우가 많다.

이처럼 많은 이들이 알레르기 비염으로 고생을 하지만 알레르기 비염은 치료가 되지 않는다고 생각해서 심할 때 마다 약에 의존하며 참고 지내는 경우가 많다.

알레르기 비염은 코 점막이 특정 물질에 대해 과민반응을 나타내는 것이다. 대표적으로 꽃가루,

먼지, 동물의 털 등이 알레르기 비염을 일으키는 물질 중 하나다. 이러한 물질에 의해 점막이 자극을 받게 되면서 코막힘, 발작적인 재채기, 맑은 콧물, 가려움증 등의 증상이 동반된다. 꽃가루가 날리는 봄이나 날씨가 건조한 가을과 같은 환절기에만 발생하기도 하고, 계절과 상관없이 계속 알레르기 비염 증상이 나타나는 경우도 있다.

알레르기 비염을 치료하는 가장 기본적인 방법은 바로 자극원을 피하는 것이다. 하지만 현실적으로 모든 알레르겐을 피하는 것이 어렵기 때문에 마스크 등을 착용하여 직접적인 접촉을 최대한 줄이는 것이 좋다.

또 코 점막이 이러한 자극 물질을 이겨낼 수 있도록 점막을 다시 튼튼하게 재생시키고 회복하는 것이 필요하다.

한방에서는 호흡기 점막 회복을 돕고, 몸의 면역력을 높이는 데 집중하여 치료를 진행한다. 모든 만성 질환은 결국 면역력 저하로 인해 회복이 더디지만 생기기 때문에 가장 중요한 것이 몸과 호흡기 점막의 면역력을 높여 빠른 회복을 얻어내는 것이다. 특히, 아이들은 아직 성장이 다 되지 않은데다가 면역력이 약해 잦은 감기로도 만성 비염으로 발전되는 경우가 많아 더 적극적인 치료가 요구된다.

성장이 아이들은 코막힘, 콧물, 재채기, 가려움증과 같은 알레르기 비염 증상 뿐 아니라 알레르기 비염으로 인해 성장 저하, 집중력 저하, 결막염, 천식과 같은 다른 알레르기 질환을 앓게 되는 등 2차적인 문제를 초래할 수 있기 때문에 우리 아이가 알레르기 비염이 의심된다면 빠르게 의료가 관을 방문하여 진단을 받고, 조기에 치료를 받는 것이 매우 중요하다.

사설

백세건강 스마트PT 송운방 대표

일찍부터 백세건강을 준비하는 사람들이 늘고 있다. 고령의 어르신들도 많다.

특히 나이가 들면서 약해지기 쉬운 근육 보강을 위해 헬스장을 찾는 노인 세대들도 눈에 띄게 늘고 있다.

전주 혁신도시 내 '퍼스널 트레이닝 전문 헬스장'인 '스마트PT'는 근육 증진과 체형 교정으로 인기가 높다. 이곳에는 노인장을 과시하는 노인들도 많다.

'스마트PT' 송운방 대표는 전문 퍼스널 트레이너로 유명하다. 특히 스포츠마사지 전문가이다. 그는 내추럴 대화에서 지난 2021년 한 해에만 개인 6백여 명을 상담했다.

2021년 7월 18일 '2021 NPCA 리저널 수련'에서 클래식피지컬 그랑프리 영예를 안았다. 이에 앞서 7월 4일 WNGP 천안에서 그랑프리 3관왕(보디빌딩·클래식보디빌딩·클래식피지컬)을 차지했다.

7월 11일에는 NPC 내추럴 전

남에서 그랑프리 2관왕(클래식 피지컬·보디빌딩)을 기록했다. 그는 탁월한 체형미와 신체 밸런스, 군살 없는 다이어트 강도를 선보이며 경쟁자들을 압도했다.

송 대표는 "앞으로 남은 계획을 위해 끊임없이 달려갈 생각"이라며 "대회를 계기로 더 발전한 내가 되어 배움을 나눌 수 있도록 노력하겠다."고 말했다.

운동은 일상생활 속 습관이 되어야 한다. 건강관리 핵심은 운동 습관 기르기다. 무리는 금물이며 내 몸에 맞는 운동 선택이 중요하다. 나이가 들수록 뱃살이 없고 근력 있는 체형이 이상적이다.

건강이 없는 백세 인생은 의미가 없다. 노년기에는 신체의 변화가 빠르게 진행돼 여러 질병의 위험이 커질 수 있다. 건강한 몸과 마음이 노후 준비의 1순위다. 운동은 꾸준히 하는 게 중요하다. 일단 시작부터 해야 한다. 시작이 반이다.

호남 영남 화합의 자매결연

'2022 평화통일을 위한 호남 영남 화합'의 자매결연식이 최근 경남 거제시에서 열려 관심을 모았다. 행사는 세계평화여성연합(WFWP) 전주지부와 거제시지부가 함께 했다.

이날 행사에는 경남 거제시 구조피 해수욕장에서 새터민을 포함한 전주시 회원 60여 명과 거제시회원 40여 명 등 모두 1백여 명이 참석했다.

두 지역의 지부는 상호 깊은 신뢰와 존경으로 우호 증진과 친선을 도모하기로 의견을 모았다.

이들은 인류의 평화와 화합의 정신으로 평화통일 운동에 앞장선다는 내용의 자매결연 증서를 상호 교환했다.

박서현 전주시 지부장은 "6.25 전쟁 당시 17만여 명의 전쟁 포로를 수용했던 거제시 지부와 결연을 맺으면서 호남 영남의 화합을 도모하고 세계 유일의 분단 국가 평화를 벗고 통일 조국을 후손들에게 남겨주어야겠다는 사명감에서 행사를 추진하게 됐다"고 말했다.

한편 전주시는 동서 화합을 위해 오래 전부터 영.호남 자매결연 사업에 본격 나섰다. 동서 화합의 기틀을 다지고 영.호남 도시 간 각종 정보와 문화예술 교류 등을 위해 영남지역 도시와 자매결연 사업을 추진한 것이다.

특히 영남 지역의 대표적 문화, 역사적 전통이 깊은 도시와 자매결연을 맺었다. 영남 지역 도시 가운데 행정 규모가 비슷한 도시와도 자매결연을 추진했다.

자매결연을 맺은 후에는 특산품 교환 전시회, 마켓, 문화, 예술, 스포츠, 행정 정보 교류 등을 가졌다. 지역감정을 해소하기 위해서는 영.호남 도시 간 자매결연 사업이 매우 중요하다.

이 사업이 활성화 될 경우 지역감정이 크게 완화될 것이기 때문이다.

앞으로 호남과 영남의 두 지역이 지속적인 교류를 통해 조속한 신동일한국 시대에 대비하기를 기원한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

리투아니아 어린이들의 더위를 피하는 법



26일(현지시간) 리투아니아 빌뉴스에서 어린이들이 쏟아지는 분수대의 물을 맞으며 더위를 식히고 있다. 리투아니아 기온이 32도까지 올라가면서 무더위가 이어지고 있다.

미 국민 과반 "낙태 합법화 폐기는 미국의 후퇴"



26일(현지시간) 미 캘리포니아주 로스앤젤레스 시내에서 낙태 권리 지지자들이 대법원의 낙태 권리 폐기 판결에 항의하며 행진하고 있다. 미국 여론 조사 결과 미 국민 절반 이상이 임신중절(낙태) 합법화를 폐기한 미연방대법원의 판결에 대해 미국을 '후퇴'시키는 결정이라고 답한 것으로 나타났다.

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.

