

건강 칼럼

환절기, 감기에서 벗어나는 방법

확연하게 커진 밤낮의 일교차와 건조해진 날씨에 병원을 찾는 호흡기 환자들이 발길 이 잦아졌다. 면역력이 약한 어린이가 있는 가정은 기침소리가 멈추질 않는다. 겨우 다 나았으나 싶었는데 재발하거나 더 악화되어 우리를 괴롭히는 감기. 감기가 재발하는 이유는 무엇이며, 쉽게 재발하는 환경에는 어떤 요인이 있는지 알아보자.

▲ 호흡기로 시작되는 감기 감기는 공기에 포함된 바이러스나 세균이 체내에 침투해 염증이 생기는 질환이다. 코와 인두에 염증이 생기는 호흡기 질환인 감기는 기침이나 발열, 콧물 등의 경미한 증상으로 시작해 가래와 고열, 몸살로 이어지기도 한다.

한 조사에 따르면 6세 미만의 아동 중 65%가 환절기에 감기를 앓는 것으로 나타났다. 아동이 있는 가정의 성인 감기 발병률도 높은 특징을 보였다. 이는 감기에 대응하는 면역체계가 아직 완성되지 않은 아동이 질환에 더 쉽게 노출되며 바이러스를 옮기는 것도 더 빠르고 쉽다는 것을 뜻한다.

그렇다면 면역체계가 아동보다 발달한 성인들도 아동에게서 감기가 옮고, 더 악화되는 이유는 무엇일까? 한 번 호되게 앓고 난 뒤에도 감기가 재발하는 이유는 무엇일까?

▲ 200종 이상 다양한 감기 바이러스 감기는 자연치유나 간단한 해열제 등으로 해결하는 경우가 있기 때문에 다른 질병에 비해 대수롭지 않게 여기는 경우가 많다.

하지만 감기를 유발하는 바이러스는 무려 200여 종으로, 감기는 치료제가 아직 개발되지 않은 무척 까다로운 질병이다. 감기가 재발하거나 악화되는 데는 바로 이 200여 종 이상의 바이러스 개체 수가 주요 원인이다.

바이러스는 콧속 점막에 증식해 입안과 식도를 지나 후두, 폐까지 거쳐 체내에서 활동하는데 그 사이 인체는 면역체계를 이용해 바이러스와 싸운다. 잠입했던 바이러스에 면역력이 생기면 잠복해 있거나 외부 가까이에 있는 감기 바이러스는 또 전혀 다른 형태의 바이러스로 체내에 침입한다.

즉 감기라는 커다란 카테고리 안에 무려 200여 종의 각기 다른 질환이 있는 것이다.

감기가 나는 직후나 앓는 와중에도 체내에 면역력이 없는 바이러스가 침입하면 증상이 재발하거나 악화되는 것이다.

▲ 단 것을 좋아하면 감기에 자주 걸려 감기에 자주 걸리는 사람들에게는 공통적인 특징을 찾아볼 수 있다.

당분을 과다 섭취하면 백혈구의 박테리아 박멸 능력이 떨어지는데, 당분 섭취 후 이러한 저하 현상이 최대 5시간가량 유지된다.

일시적인 것이 아니라 평소 단 것을 좋아하고 자주 먹으면 감기에 걸릴 확률이 더욱 높아지는 것이다. 또 만병의 원인인 스트레스는 감기에도 좋지 않다. 장기적으로 스트레스를 받으면 면역체계가 무너져 감기 바이러스에 매우 취약해진다.

정장 체중보다 몸무게가 너무 많이 나가는 과체중인 경우에도 호르몬 불균형과 높은 염증 수치를 면역력이 떨어져 감기에 걸리기 쉽다.

▲ 실내 청결과 습도 유지를 통해

극복 가능 집 안을 청결하게 유지하는 것이 기본적인 감기 예방법이다. 날씨가 추워도 실내 환기는 규칙적으로 하는 것이 좋는데 실내외의 기온차가 커지면 곰팡이가 생기기 쉽고, 그로 인해 호흡기질환인 감기가 발생하기 쉽다.

환기는 공기가 너무 차갑지 않은 오전 11시에서 오후 4시 사이에 하루 2회, 10~20분씩 창문을 열어두면 된다. 환기할 때는 집 안의 앞뒤 창문을 열어 맞바람이 치게 하는 것이 좋다. 또한 일교차가 큰 날씨에는 아침·저녁의 체온을 잘 관리하고 적당한 실내 습도를 유지해야 한다. 실내 습도를 50% 정도로 유지하여 호흡기가 마르지 않게 하는 것이 중요하다.

코가 마르면 호흡기질환에 걸리기 쉽다. 가습기를 이용하거나 따뜻한 물을 마셔 코와 목을 촉촉하게 유지해야 한다. 코가 마르면 콧물과 함께 배출되어야 할 바이러스가 체내로 침입하기 때문에 감기에 걸리기 쉬운 것이다. 스트레스 해소와 체중조절을 위해 틈틈이 스트레칭을 해주면서 체내 에너지를 순환시켜주는 습관을 들이는 것도 감기 예방에 좋다.

감기에 걸렸을 경우에는 발열이 몇 시간에서 3일 이상 지속될 수 있는데, 몸을 가누기 힘들 정도로 열이 높거나 지나치게 오래 열이 날 경우 폐렴 등 추가 질환에 대한 진료를 받을 것을 권장한다.

박 설 한국건강관리협회 전북지부 내과 과장



독자재언

빙판길 교통사고 예방 이렇게

본격적인 겨울철에 접어들면서 빙판길로 인한 교통사고가 빈번히 발생하고 있다. 빙판길 교통사고를 예방할 수 있는 몇 가지 요령에 대해 살펴보자. 첫째, 출발 전 차 위에 있는 눈은 모두 치우도록 한다. 눈을 그대로 앓고 운전하면 눈이 녹거나 급정거 시 눈이 앞 유리창을 가려 운전자의 시야를 가리고 큰 사고로 이어질 수 있기 때문이다. 둘째, 안전거리를 평소보다 2배 이상 확보하고 서행 운전해야 한다. 빙판길에서의 마찰계수는 마른 길의 4분의 1수준이니 평소보다 2배 이상 안전거리를 유지해야 한다. 또한 커브길, 고갯길, 교가도로에서는 서행 운전해

야한다. 셋째, 엔진브레이크를 활용해야 한다. 눈길에서 풋 브레이크만 밟으면 스키 현상이 생겨 차체가 걸돌고 핸들조작이 안될 수 있다. 빙판길 운전 시 브레이크 페달을 부드럽게 밟으며 엔진 브레이크를 활용해야 한다. 눈길 정차 시에도 브레이크를 밟지 말고 기어를 변속해 엔진 브레이크로 차량을 정지시키는 것이 좋다. 넷째, 앞차 바퀴를 따라 운전하라. 앞차의 바퀴를 따라 운전하면 미끄러지는 현상을 막을 수 있다. 마지막으로 급출발, 급가속, 급회전, 급정지는 하지 않아야 한다. 미국인 원신경찰서 서학파출소 순경

독자재언

겨울철 멧돼지 발견시 안전수칙

도심과 농촌 산기슭 지역에 잇따라 출몰하고 있는 멧돼지는 엄청난 힘과 날카로운 송곳니 200~300kg을 웃도는 육중한 몸무게를 가져 산 중 먹이사슬의 정점에 오른 지 오래다. 천적이 없고 개체수가 급증한 멧돼지는 겨울철 산에서 식량을 확보하지 못해 농가나 도심에 내려와 부족한 식량을 보충하고 생존을 위해 인명피해까지 양산한다. 또한 짝짓기 기간인 11월과 12월, 포유기인 4월과 5월은 멧돼지의 성질이 난폭해져 있으므로 더욱 주위가 필요한 시기로 농촌과 도심 그리고 산행 시 언제든 우리 생활 속에서 멧돼지와 조우한다면 안전수

칙을 기억하여 대처하여야 할 것이다. 야생동물들은 등을 보이는 것을 보면 직감적으로 겁을 먹은 것으로 알고 공격하는 경우가 많다. 그렇기 때문에 멧돼지를 만났을 때 등을 보이지 않고 움직이지 않으며 눈을 똑바로 쳐다보아야 한다. 멧돼지는 흥분하면 움직이는 물체나 사람에게 저돌적으로 달려드는 습성이 있으므로 큰소리로 위협하거나 해를 입히기 위한 행동, 잡자기 몸을 움직이는 행동, 무리하게 멧돼지에게 접근하는 행동은 멧돼지를 자극하게 되어 큰 피해를 야기 할 수 있음을 기억하여야 한다. 양예라 남원경찰서 중앙지구대

사설

예산 6조원 시대를 열려면 막판 스피트를

전북도가 예산 증액을 위하여 뛰고 있는데 더 힘내야겠다. 이제 법정 시한인 12월 2일이 코앞이다. 저번에 3천5백억 증액을 목표로 했지만 이번에 다시 수정해 186개 사업에 8409억 원을 요구했는데 아주 잘한 일이다. 도민들은 이번엔 예산 6조원 시대를 열기를 기대하고 있다. 그것도 턱걸이 수준이 아닌 대폭 인상된 수준의 6조원 시대가 열리기를 바라고 있다. 내달 2일과 9일과 15일 국회 본회의가 있을 터인데 전북도가 이번에는 뭔가를 보여줘야 한다.

대통령에 대한 하야 요구로 소란스러운 가운데 국정이 거의 마비 상태라지만 전북도는 할 일을 해야 한다. 이대로라면 우리 지역의 앞날이 암담하다. 전북도가 예산 증액 실험을 위해 온 힘을 다해야 하는 이유이다. 도지사가 대통령 하야를 말하면서도 브레인들은 정부에 건의할 과제를 계속 발굴하기로 하는 등 대응책을 내놓고 있어 주목이 된다. 나라가 어수선할수록 도지사와 전북도는 관심사를 지역 발전에 두어야 한다. 도민들의 바람은 그 언제나 지역의 발전이기 때문이다. 전북도는 지역 발전을 위해서

제 몫을 챙겨야 한다. 그러려면 역적스러움을 보여야 한다. 그리고 지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서는 누구나 공동 보조의 정신이 필요하다. 지역을 보다 발전시키기 위해서는 어디에 소속돼 있던 우리 지역의 몫을 온전히 챙기는데 힘을 보태야 한다. 오래 전부터 여러 번 반복해 주문했던 거라 귀가 성가실 테지만 들을 것은 들어야 한다. 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거나 매년 이때쯤이면 짊어볼 게 하나 돌아간다.

저번에도 말했지만 지금은 내우외환으로 긴장해야 할 때이다. 미국의 트럼프가 공약대로 한국 경제를 압박해올 것이 분명한데 그에 대해서도 전북도의 핵심 두뇌들은 생각이 많아야겠다. 그리고 군산조선소의 폐쇄 움직임도 줄기차게 막아내는 실력 발휘도 요망된다. 그렇다. 지금은 위기의 때이기도 하지만 지역 발전을 위해 매진할 때이기도 하다. 전북도는 이번엔 제 몫을 반드시 받아내야 한다. 발전 청사진 그대로 산적한 현안을 해결하려면 예산 증액이 필수적이다. 전북도는 예산 증액을 위해 역량을 한껏 발휘해 주기 바란다.

청년 실업률 전국 1위 벗어나야 한다

우리 지역의 청년 실업률이 심각하다. 전국의 1위라는 성적표가 변함없이 계속되고 있다. 이 부끄러운 기록을 언제까지 고수할 것인가. 전북도와 각 시군 지자체는 전국 1위의 실업률이라는 성적표 앞에서 무슨 생각하고 있는지 궁금하다. 전북도와 각 시군 지자체는 청년고용 활성화에 관심을 갖고 동참해야 한다. 먼저 출신수벌하는 자세로 청년고용의 사례를 많이 만들어야 한다는 주문이다. 전북 지역의 청년 고용 열기가 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이지 싶다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 달구어야 한다. 언뜻보기엔 취업을 하고 카메라를 들이밀 때만 협조하는 척 할 게 아니다. 일자리 창출 열기도 청년고용 열기도 식지 않도록 다들 진정성을 보여야 한다.

전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 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. 실제로는 청년 실업이 전북도가 과악하고 있는 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 청년들은 전북도가 때때마다 발표하는 실업률의 수치에 공감하지 않았던 것이다. 전북도는 알바 같은 시간제 일자리에서 허덕이는 젊은이들을 생각해야 한다. 그들은 결혼이나 자녀 출산 같은 장래 희망을 말하지 않고 있다. 전북도는 청년들의 입장을 헤아려야 한다. 청년 고용은 한두 번 시도해보고 그만 둘 게 아니다. 일자리 창출이며 청년 고용은 전북도와 각 시군 지자체의 진정성이 관건이다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북의 젊은이들이 일자리를 찾아 서울로 수도권으로 거처를 옮기고 있는 세월이 그 얼마나 계속돼야 하는가. 전북도와 각 시군 지자체는 청년 실업률 전국 1위 성적표를 두고 이마를 짊어야겠다.

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.

