

건강 칼럼

목련 꽃봉오리·국화 섞은 차는 축농증에, 박하차는 초기 목감기에 좋아

끼 나는 며칠을 굶어도 생명력을 이어갈 수 있지만, 사람은 숨을 쉬어야만 살 수 있다. 호흡은 생명력과 밀접하게 관련되며 그 출발선상에 코가 있다. 매년 추운 겨울이면 감기로 인한 호흡기 질환이 증가한다. 건조한 날씨와 실내의 온도 차이로 감기를 방지하면 비염이나 축농증으로 이어지는 경우가 많다.

사람의 머리뼈를 살펴보면 4쌍의 비어 있는 곳이 있는데 상악동, 사골동, 전두동, 접형동이라고 불리는 공간이다.

코(鼻) 주변에서 코의 기능을 돕는(副) 공간(洞)이라고 하여 부비동(副鼻洞)이라고 부른다.

이 안쪽 점막에 염증이 생기게 되면 축농증 혹은 부비동염이라고 부르게 된다.

한의학에서는 비연(鼻淵), 비루(鼻漏), 뇌사(腦砂)라는 다양한 이름으로 불리며 이에 대한 치료 또한 한약과 침 등 다양하다.

한의학의 약물은 치료 효과가 느리게 나타나는 것 같지만 최근 임상 논문들에서 확인되듯 인체 내부

의 환경 변화를 통해 바이러스나 세균이 살 수 없는 조건으로 변화시켜 실제로는 치료 효과가 더 강력하고 지속적인 효과를 보여주고 있다.

▲ 축농증의 흔한 증상

아침 기상과 함께 오는 두통은 전두동(이마쪽의 머리뼈 속 빈 공간)에서 반세 고였던 농액이 체위 변동에 따라 배설공으로 모여 미간부를 압박하는 통증이다. 오후에는 감퇴하는 경향이 있다.

후비루는 정상적으로 코의 점막을 축축하게 유지시켜 주던 콧물이 많아져 목 뒤로 또는 코 밖으로 흘러 나오게 되는 것을 말한다.

누런 가래를 동반하는 경우에는

축농증을 의심할 수 있다. 코막힘도 부비동염의 주요 증상 중 하나로 중비도 주변부로 흘러나오는 농성비루(콧물)로 코막힘 증상이 생긴다.

▲ 축농증 관리와 선행법

한의학에서는 콧속 점막의 기능을 회복하는데 중점을 두고 있다. 콧속 청결과 충분한 습도 유지가 관건으로 코 안이 건조해지지 않도록 해주는 것이 중요하다.

외부 활동 시 마스크를 착용하고 코막힘이 있을 때 쑤이나 천중을 주전자에 끓인 김을 흡입하는 훈증법도 좋다.

생활 속에서 충분한 수면, 규칙적

인 운동, 식습관을 지켜 주는 것이 좋다.

▲ 축농증 증상에 좋은 차

△ 목련 꽃봉오리+국화=말린 목련의 꽃봉오리를 약한 불에 살짝 볶아 말린 국화꽃을 섞어 차로 마시면 누런 콧물이 흐르는 비염, 축농증에 효과가 있다. 코가 막혀 두통이 올 때 특효를 발휘한다.

△ 박하 차=박하는 맛이 맵고 성질 또한 서늘하기 때문에 누런 콧물, 염증이 심한 비염과 축농증에 다용하고 인후가 붓고 아플 때에도 효과가 있다. 초기 목감기, 콧물감기에 박하차를 마시고 꿀을 살짝 내 주면 더욱 좋다.

△ 도꼬마리차=도꼬마리는 찬이 자라고 해서 진해, 소열작용이 있다. 매운맛과 따뜻한 성질로 몸 안의 풍과 한을 없애는 약재이다.

풍과 습을 몸 밖으로 날리는 효능이 강해 풍한으로 인한 두통, 발열, 기침 등을 치료한다. 코가 막히고 콧물이 많이 나는 코 질환에 효과가 있다.



이재욱

약전골목 홍익한의원장

독자제언

졸업식 뒤풀이는 또 다른 학교 폭력

새로운 시작을 알리는 졸업시즌이 찾아왔다. 매년 신체에 달걀을 던지거나 교복을 찢거나 밀가루를 뿌리는 졸업식 뒤풀이 문화가 사회적으로 문제가 되고 있다.

이와 같은 모습은 분명 범죄에 해당한다. 졸업식 뒤풀이 준비 등의 명목으로 돈을 빼앗는 행위는 공갈죄, 신체에 밀가루, 달걀을 던지는 행위는 폭행죄에 해당한다.

초중고 졸업식은 2월 2일부터 10일

사이 집중되어 있어 경찰은 2월 한 달간 강압적 졸업식 뒤풀이 예방캠페인과 선도 보호활동 기간으로 지정하여 SNS 등을 활용해 학생들을 대상으로 뒤풀이 행위가 처벌대상임을 교육하고 건전한 졸업식을 유도하는 홍보 활동을 전개하고 있다.

졸업생은 물론 경찰, 학교와 지역사회 모두가 잘못된 졸업식 문화에 대한 관심을 가져 건전한 졸업식 문화가 정착되도록 귀를 기울여야 할 시기다.

김정아고청경찰서 여성계수순경

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

독자제언

특별방범활동 여성안심귀가서비스로 지켜

시대가 빠르게 변하면서 여성들의 사회진출이 과거에 비해 많아지고 밤늦게 귀가하는 여성들 또한 늘어나고 있어 이러한 여성들을 대상으로 한 범죄가 급속히 증가하고 있다.

특히 뉴스와 신문에서 이어폰을 끼고 음악을 들으며 귀가하던 여성을 따라가던 남성이 성추행한 사건이나 늦은 밤에 주차장에서 혼자 주차하던 여성 운전자를 남성이 흉기로 위협하고 납치한 사건 등 여성들을 대상으로 한 범죄를 자주 볼 수 있다.

작년 5월, 대한민국에 커다란 파장을 가져왔던 강남역 인근 공중화장실에서 벌어진 '물지 마 살인사건'으로 처음 본 여성을 아무런 이유도 없이 살해했다는 점과 범행 대상은 여성으로 특정하여 살았다는 점이 밝혀지면서 여성들의 불안과 공포는 더욱 커져갔다.

이에 경찰은 여성의 안전한 귀가를 위해 '여성안심귀가 서비스'를 시행하고 있는데 이를 이용한 여성들은 그 어떤 수단보다 안전하다고 느끼는 경우가 많다.

더욱이 경찰은 전국 경찰서에 범행 예방 진단 팀을 신설하고, 여성안심 특별치안기간을 선정하여 오프라인상 은 물론 스마트폰 어플리케이션인 '스마트 국민제보'를 통해 여성들이 실질적으로 불안을 느끼는 장소나 인물에 대한 신고를 접수, 그에 따른 대책을 마련하고 있으며, 이후에도 지속적으로 여성안전을 위한 치안서비스를 펼칠 계획이다.

하지만 무엇보다 중요한 것은 여성들도 스스로를 보호하기 위해 밝은 시간 혼자 다니는 것을 지양하고, 어두운 골목길보다는 가로등이 밝혀져 있는 큰길로 다니며, 누군가 자신을 따라오는 인기척이 있으면 가까운 주택이나, 상점에 들어가거나 경찰에게 도움을 요청한다.

그리고 평소에도 호루라기 등 호신용품을 소지하고 다니거나, 이 밖에 112 긴급신고 앱, 응급순찰, 공중화장실 비상벨 등을 이용하여 앞으로 대한민국 길바닥이 항상 안전한 발걸음이 되길 바란다.

노숙 전주원신경철서 서부파출소경사

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

겨울철 장거리 여행, 안전벨트 착용은 필수

겨울철, 장거리 여행을 하는 이들이 많다. 그래서 운전자들에게 주고 싶은 말이 있다. 안전벨트 착용은 필수라는 생각이 들어서 말이다. 자칫한 추돌사고 때 충격을 예방하기 위해서라도 안전벨트 착용은 필수적이다. 지금 도로가 빙판이 될 정도로 춥지도 않고 고방습성 안 된다. 교통사고 예방 차원에서 지킬 것은 지켜야 한다. 교통 법규들은 보행자의 안전을 위해서도 필요하지만 운전자들을 위해서도 필요하다.

모든 교통 법규는 지키기가 쉽다. 그중에 가장 쉽고도 기본적인 것이 안전벨트 착용이다. 그런데 그 안전벨트 매기가 잘 안됐던 적이 있다. 우리 전북 지역의 안전벨트 착용률이 전국에서 꼴찌라는 불명예는 그래서 나왔다. 지금은 그때와 달리 인식의 변화가 있는지 궁금하다. 당연한 말을 또 하거나 안전벨트 착용은 실제로 사람을 살린다. 그런데 아직도 안전벨트 매기를 소홀히 하는 운전자와 동승자들이 적지 않다. 그러다가 정말로 교통사고라도 나면 어쩔 것인가. 교통법규 준수서면의 일로만 여기는 것은 올바른 태도가 아니다. 안전벨트 매는 길

성가시게 여기는 것은 인식의 부족을 드러낼 뿐이다.

안전벨트를 매는 것을 귀찮게 여겨서는 안 된다. 어려울 것도 생각할 것도 없는 게 안전 벨트 착용이다. 그런데 현실에서는 답답한 현장을 목격할 때가 적지 않다. 안전벨트 매는 것을 소홀히 하는 것은 무신경한 개념이다. 그리고 안전벨트는 운전지만 매게 돼 있는 게 아니다. 운전자 옆 자리에 앉은 이는 물론이고 뒷자리에 앉은 이들도 안전벨트를 매야 한다. 안전벨트는 글자 그대로 '생명을 지키는 띠'이다.

장거리 여행 때가 아니라도 안전벨트 착용은 습관화가 돼 있어야 한다. 안전벨트를 땀더러면 괜찮았을 터인데 그렇게 하지 않아서 중상을 입거나 사망한 사례가 적지 않다. 안전벨트 미착용으로 인한 사망률이 74%나 되었다는 것은 새겨볼 문제이다. 그러므로 모든 운전자와 동승자는 명심해야 한다. 안전벨트가 사람을 살린다. 운전자는 운전대를 잡기 전에 안전벨트를 착용해야 한다. 탑승자도 열쇠쇠이건 뒷좌석이건 자리에 앉자마자 안전벨트를 매야만 한다.

다시 희망을 이야기 하자

이제 설 연휴가 끝나 다시 일상으로 돌아간다. 1월1일 첫날도 소중한 날이지만 전통적으로나 정서적으로나 설날인 음력 정월 초하루가 더 소중한 날이다. 이날부터 비로소 나이가 한 살 더해지고 또 오래도록 헤어져 있던 가족들과 친척들이 함께 만나게 되는 것이다. 그래서 이 지면을 통해서 하고 싶은 말이 있다. 설 연휴 기간 이후에도 희망을 이야기 하자

는 것이다. 아울러 뜻 있는 이들의 자발적인 희망 만들기도 계속됐으면 한다. 지난 연말부터 희망 만들기 작업이 있었던 것은 긍정적이다. 사랑의 온도탑이 100도를 돌파했다는 소식이 있었는데 그것은 매우 반가운 일이었다. 우리 전북 지역에 희망 만들기 작업이 꾸준해야 할 이유는 많다. 그리고 그 희망 만들기는 덕담 차원을 넘어야 한다. 가난한 서민들과 영세민들에게 따뜻한 온기를 전달하는 계기가 돼야만 한다. 그리고 희망 만들기는 살림살이가 넉넉한 이들을 위해서도 필요하다. 함께 나누려는 정신태도는 행복을 배가시키기 때문이다.

주위에 따뜻한 이웃들이 많으면 지역의 미래를 밝게 하는 원동력이 되기에 충분하다. 해마다 겨울철 초입이면 고지대에 사는 독거노인들을 위해서 공무원과 학생들이 길게 늘어선서 연탄을 배달해주고, 여성단체 회원들이 소년소녀 가장에게 김장 김치를 전달한 것이 그 고마운 예들이다. 정말이지 우리 전북 지역의 인심은 후덕하기로 정평이 나있다. 다른 광역시도보다 살기가 빠듯함에도 이웃돕기에 인색하게 굴었던 적이 한 번도 없었던 것이다. 그래서 이번 설 연휴 이후에도 불우이웃 돕기 행사를 대대적으로 전개했으면 한다.

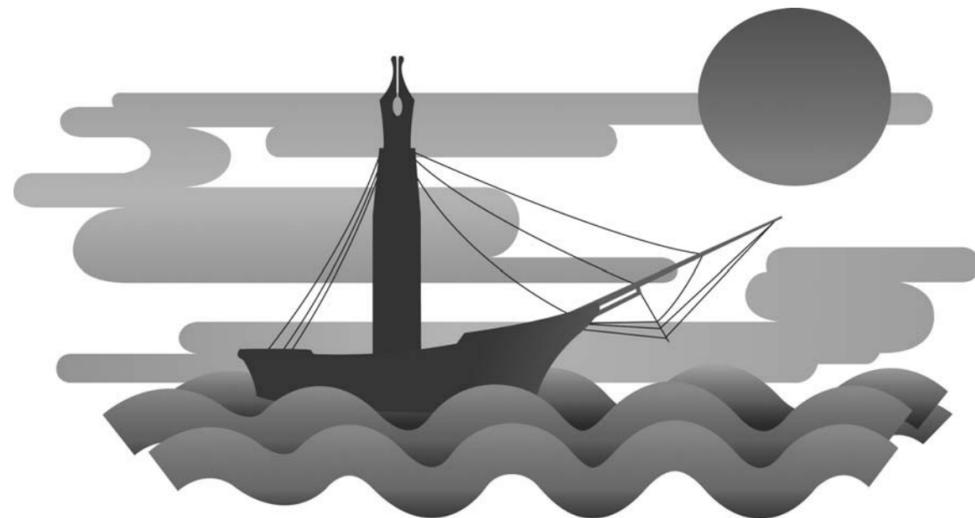
설 연휴 이후에도 아름다운 희망 만들기에는 모두의 동참이 필요하다. 누구는 참여하고 누구는 빠져도 되는 것이 아니다. '노숙 동 천사의 16년 개근'의 꾸준한 선정을 본받아 어려운 이들과 함께 하겠다는 의지를 가져야 한다. 설 연휴가 지나니 며칠 후 입춘이 기다리고 있다. 봄이 멀지 않은 지금, 전북 도민의 희망 만들기가 계속 따뜻한 훈기를 났으면 하는 바이다.

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.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일