

건강 칼럼

원인 모를 두드러기, 몸 속 살펴야

낮과 밤의 일교차가 커지면서 두드러기 발생률 또한 증가하고 있다. 요즘 같은 봄에 자주 발생하는 한랭 두드러기는 추운 온도에 노출됐다가 따뜻해지면서 피부가 부풀어 오르는 것으로 주로 겨울철이나 일교차가 심한 환절기에 발생한다.

이 외에도 정서적 긴장 상태에서 나타나는 콜린성, 특정 물질에 접촉된 후에 발생하는 접촉성, 그리고 습포로 피부를 긁으면 피부가 팽창하는 피부모기증 등 종류는 매우 다양하다.

발병 시 가장 힘든 것은 바로 가려움증인데, 이는 모기에 물린 것보다 훨씬 강력해 참는 것이 쉽지 않다. 그렇다고 자칫 피부를 마구 긁었다가는 피부가 망가질 수 있어



신윤진

고윤경한의원 노원점 원장

각별히 조심해야 한다.

원인을 알 수 있는 경우에는 직접적인 원인을 피하거나 약을 복용하면 되므로 딱히 문제가 되지 않는다. 그러나 종종 호흡관이나 부종 등 응급처치가 필요한 상황이 생겨나고 원인을 모른 채 만성적으로 나타나기도 해 전문 의료인의 도움을 받는 것이 좋다.

그렇다면 두드러기가 발생하는 근본 원인은 무엇일까. 이는 각종 자극요소에 적절하게 대응하지 못하는 체내 환경에 있다. 과도한 스트레스 피로, 불면, 음주, 흡연, 자극적인 음식섭취 등 불규칙한 생활습관이 지속되면 우리 몸의 항상성을 유지시키는 방어시스템인 면역체계가 교란된다.

면역체계가 교란되면 인체 방어력에 이상이 생겨 각종 자극 요소에 적절하게 대응하지 못해 발생한다. 사실 겉으로 드러나는 피부 증상만으로는 구체적인 원인을 파악하기 어렵다. 따라서 어떠한 상황에서도 발생하지 않을 수 있는 안정된 면역체계를 가지는 것이 무엇보다 중요하다.

한약, 침, 다양한 외용치료를 통해 면역기능을 강화하고 인체 자생력을 회복하면 극복할 수 있다.

또한 두드러기는 예고 증상이 따로 없는 만큼 이를 예방하기 위해서는 평소 생활습관을 바르게 유지하는 것이 좋다. 치료와 더불어 적당한 운동, 올바른 식습관, 충분한 휴식 등을 통해 삶의 질을 향상시키면 보다 빠르게 해방될 수 있다.

독자제언

봄철 졸음운전 예방위해 충분한 휴식을

봄을 맞아 전국 곳곳에서 벚꽃축제가 펼쳐질 만큼 따뜻한 계절 봄이 왔다.

그러나 최근 날씨가 따뜻해지면서 단체나 가족단위로 나들이 등 야외활동이 많아지고 있는 추세다.

하지만 따뜻한 날씨가 이어지면서 춘곤증으로 인한 졸음운전 사고가 빈발하고 있어 각별한 주의가 요구된다.

졸음운전을 하게 되면 대부분의 운전자들은 졸음을 운전자 자신의 의지로 극복할 수 있다고 생각하지만, 한번 졸음이 오기 시작하면 운전자가 인식하지 못하는 사이에 졸음이 다시 찾아온다. 누구나 잠겨리 운전을 하다가 자신도 모르게 깜빡 졸아 아찔한 사고로 이어질 뻔한 적이 한, 두 번쯤은 경험했을 것이다. 우리나라 교통사고 조사에 의하면 3~6월에 교통사고 및 사망사고가 가장 많이 발생하며 졸음운전으로 인한 고속도로 사망사고는 그 비중이 매우 크다고 조사되었다.

전문가들은 24시간 잠을 자지 않은 상태는 혈중알코올농도 0.10%와 비슷한 수준이 되어 면허가 취소되는 수치와 비슷하게 된다고 말한다. 그 말은 즉, 졸음운전은 만취 음주운전을 하는 것과 똑같다는 말이 된다. 많은

국민들이 음주운전의 위험성은 두 번 말할 필요도 없이 매우 잘 알고 있지만 졸음운전에 관해서는 그 경각심이 매우 둔해져 있는 것이 오늘날의 현실이다.

고속도로에서는 시속 100km 이상으로 주행할 경우 2~3초만 졸음운전을 해도 차량은 100m이상 나가게 된다. 이러한 이유로 졸음운전 상태에서는 방어운전을 제대로 하지 못하기 때문에 한 번 교통사고가 났다면 짧은 시간에 대형사고가 나는 심각성이 있다. "장사는 자신의 눈꺼풀은 못 들어 올린다"라는 말과 같이 갑자기 쏟아지는 졸음을 막는 것은 천하장사도 못하는 일이다. 가족과 함께 행복한 나날을 보내야 할 4월에 졸음운전으로 인해 1초 후 아찔한 사고로 이어지지 않도록 차내부의 환기를 자주 시켜주고 휴게소에 자주 들러 봄을 만끽하며 차 한잔을 마시고 쉬어가는 센스를 발휘하는 것이 바람직하다.

그래도 잠이 온다면 안전지역 쉼터에 차를 주차해서 여유를 가지고 잠시 쉼 때까지 휴식을 취하는 것이 나와 내 사랑하는 가족들을 위한 길임을 명심해야 한다.

순창시 교통관리계장 윤근영

독자제언

난폭운전 방지 '암행순찰차' 합정단속 아니다

화사한 봄날씨에 나들이 가는 분들이 많다 하지만 혼자만 빨리 가겠다며 갓길운행을 하고, 레이스를 하듯 달리며 다른 차량을 위협하는 차량 때문에 기분 좋은 나들이 분위기가 깨졌던 경험을 해본 적이 있을 것이다.

경찰청은 지난 3월부터 이미 미국·일본 등 경제개발협력기구(OECD) 회원국 20개에서 운영되고 있는 비노출 단속제도를 운영하고 있다. 경주시에는 일반 차량과 비슷하게 운행하다가 고속도로에서 일어나는 암행운전과 사고 위험이 높은 난폭운전을 하는 차량을 발견하면 순찰차로 변신해 단속을 하는데 이런 암행순찰차는 대국민 정책홍보와 공감대 형성을 위해 약 4개월 동안 시범운영을 거쳐 연말에는 전국으로 확대한다고 한다.

앞서 얘기 했듯이 평상시에는 일반 차량과 다르지 않은 외관으로 운행하다가 단속대상 차량을 발견하면 숨겨진 경광등과 사이렌, 전광판 등이 작동해 순찰차로 변신을 하는데, 이 같

은 이유는 순찰차가 없는 상황에서도 단속 가능성을 인지시켜 국민들에게 안전운전을 유도하려는 것이다.

경부고속도로부터 시범 운영되고 있는 암행순찰차는 난폭운전차량, 버스 전용차로 위반차량, 과속차량 등을 적발하는데 앞 유리창 안쪽에는 블랙박스 설치하여 위반행위와 단속과정 이 녹화되고 이를 인정하지 않을 때는 운전자에게 휴대폰으로 즉시 확인시켜 주는 것이 가능하기 때문에 변명과 핑계도 낼 수 없다.

안타까운 사실은 암행순찰차를 운행하는 첫날부터 적발되는 차량이 예상보다 많았고 끝까지 않는 건 그만큼 우리 운전 문화가 아직 여러모로 부족하다는 방증이고 일부에서는 합정단속, 세수화보의 목적이거나 실적 쌓기라는 의견도 나오지만 암행단속에 불만을 갖기보다 먼저 운전자 스스로의 양심단속을 통해 교통법규를 지키려는 노력이 더 필요하지 않을까 생각한다.

연보배익산경찰서 평화지구대 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)600-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

선거철 물가 동향에 관심 가져야

선거철 물가 동향에 관심을 가져야겠다. 요즘 물가가 조금씩 머리를 쳐들고 있다. 그런데 이상한 게 있다. 물가 인상에 민감해야 할 이들이 너무 조용하다. 다들 무슨 생각을 하고 있는지 모르겠다. 물가를 잡아야 한다는 언급이 전혀 없으니 말이다. 그것은 물가 오름세에 신경을 끄고 있다는 것일 것이다. 인상 역제를 말한다고 물가가 잡히는 게 아니라지만 그래도 무반응은 곤란하다.

근래 물가가 들쭉이 있는데 관심을 가져야 한다. 지난날과 비교해 약과리는 식으로 받아들이면 안 된다. 전반적으로 물가가 오르고 있음은 부인할 수 없는 사실이다. 그중에서도 품귀현상을 보이고 있는 채소들은 그 가격이 큰 폭으로 치솟았다. 거기에 덩달아 다른 물품도 올랐다. 이제 곧 선거를 치르게 되는데 벌써부터 물가가 들쭉이 있으니 선거가 끝나고 나면 더할 것이다.

앞으로 물가 인상이 러쉬를 이

룬다면 보통 일이 아니다. 지금도 지갑이 얇은 서민의 표정을 보면 어둡다. 그러므로 서민들의 입장에서 물가 동향에 민감해야 했다. 매년 서민을 위한다는 행보를 보면 어이가 없다. 사진을 찍어서 홍보 자료로 활용하려는 알파한 계산이 보일 뿐이다. 다들 연기만 제대로 하면 문제가 해결된다는 식이다. 이제 그래서 안 된다. 물가 인상에 대해 다들 진정성을 가지고 고민해야 한다.

어떤 이들은 쓸데 없는 기우 아니냐고 말할 지도 모르겠다. 이같은 생각이 기우라고 해도 주시해야 할 것은 주시해야 한다. 방관하고 있다가 인플레이션이 오게 되면 가난한 서민들은 어쩔 것인가. 때가 되면 물가가 오르기 마련이지만 요즘의 물가 인상은 납득이 안 된다. 전북도는 무슨 대책이든 세우고 있어야 한다. 선거가 끝난 후에 있게 될 물가 인상에 대한 변명도 한 두 번이 아니라 습관처럼 반복하면 곤란하다.

주차문화 바로잡아야

여전히 주차 문화가 어렵다. 주차 질서가 어지럽기 때문에 차량 운전자들과 보행인들이 불편을 호소하고 있다. 이게 어제 오늘의 문제가 아닌데도 경찰 측에서 방관하는 인상이다. 교통질서를 바로 잡아야 할 의무가 있음에도 눈치만 보고 있는 게 아닌지 모르겠다. 지난날 과도할 정도로 엄정하던 단속과 비교되는 요즘이다. 어떤 때는 눈에 잘 띄지 않는 장소에서 위반자가 걸려들기를 기다렸다는 듯이 단속을 하기도 했었는데 말이다.

주차 문화를 바로 잡는데는 경찰의 역할이 중요하다. 주차 문화 바로 잡기는 시민들이 바라는 바이다. 시민들이 짜증을 낼 정도로 주차 질서가 어지러운 현장을 방관해서 곤란하다. 다시 말하지만 주차문화는 매우 중요한 문제이다. 주차 질서가 정연하면 차량 운전자나 보행자들이 불편을 말할 이유가 없다. 그런데 그 주차 질서라는 게 아예 무시되고 있으니 문제이다. 주차 편의를 봐주고 있는 이른바 개구리주차장의 경

우만 해도 그렇다. 한쪽 만이 아니라 차량들이 양쪽에 주차돼 있으니 통행에 여간 애를 먹는 게 아니다.

주차 질서는 매우 중요한 문제이다. 요즘 화재 사고가 빈번한데 주차 질서가 이대로라면 곤란하다. 소방도로조차도 양쪽이 주차 행렬이니 만약의 경우가 걱정된다. 화재가 발생하면 화재 현장에 빨리 가서 불을 꺼야 하는데 그게 잘 안 되는 경우도 없지 않을 터이다. 그런 경우에는 소방차와 구급차가 계속 시끄럽게 사이렌을 울려야 할 판이다.

주차문화를 선도해줘야 할 단체가 또 있다면 각 지자체의 관공서이다. 그런데 그쪽도 별로 신경을 쓰지 않고 있다는 인상이다. 장애인들을 위한 주차 공간이 비어 있어야 하는데 그게 무시되고 있다. 장애인들이 주차해야 할 공간을 일반인이 점령해버리고 있는 것이다. 그게 계속 용납된다면 나중에는 당연한 일로 여길 것이 뻔하다. 관공서들이 앞으로는 좀 더 신경을 써 주었으면 하는 바이다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

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

