건강 칼럼

감기관련 상식의 허(虛)와 실(實)

박혜린
한국건강관리협회
전북지부 가정의학과 과장

감기는 코와 목 부분 등 호흡기 점막에 생기는 염증성 질환으로 대개는 특별한 치료 없이도 3~10일 이내에 자연 치유된다. 1년에 평균적으로 성인은 2~4회, 어린이는 6~8회 정도 걸리면서 사람에게 가장 흔하게 나타나는 급성 질환 중 하나다. 우후죽순으로 불어나는 감기에 대한 잘못된 상식의 허와 실에 대해 알아본다.

▲소주에 고춧가루를 타서 먹으면 감기가 빨리 낫는다?

과음은 면역력을 떨어뜨리고 점막 염증을 악화시킨다. 또한 탈수를 일으켜 오히려 술 마신 다음 날 감기가 심해지는 것을 볼 수 있다. 고춧가루에 함유된 캡사이신은 진통 효과가 있고 비타민 A와 비타민 C가 많아 면역을 높여주는 효과가 있을 수 있으나 자극성이 강해 염증이 생긴 인후에 자극을 줄 수 있다. 성인에서 평소 비타민 C를 규칙적으로 복용하면 감기이환 기간을 8% 줄일 수 있다고 알려져 있고, 감기의 중도도 정기적인 비타민 C 복용으로 줄일 수 있다. 하지만 감기가 발생하였을 때 비타민 C복용이 치료에 도움을 주는지에 대해서는 명확히 밝혀진 연구결과가 없다.

▲뜨거운 방에서 이불을 뒤집어쓰고 자면 감기가 낫는다?

감기로 인해 열이 나는 것은 우리 체내에 염증이 일어나면서 체온이 올라가는 상태이므로 손발은 따뜻하게 하고 몸은 체온이 내려가도록 가볍게 입어 열을 내려야 한다. 고온의 난방을 해놓은 방에서 이불을 뒤집어쓰고 자다가 고열이 나면 오히려 열경련을 일으킬 수 있다.

▲사우나에 가서 땀을 빼면 감기가 빨리 낫는다?

감기에 걸려 열이 날 때 땀이 쭉 나면서 열이 내려가는 것을 볼 수 있다. 이는 우리 몸의 열을 땀이 식혀주는 것이다. 이 때 땀으로 빠져나간 수분을 보충하기 위해 물을 많이 마셔야 한다. 그렇지 않고 방치하면 탈수가 일어나면서 고열이 날 수 있다. 결론적으로 사우나에서 땀을 쭉 빼면 오히려 몸이 덥혀지고 탈수가 되면서 열이 더 나게 된다.

▲코를 따뜻한 소금물로 씻어주면 감기 증상이 완화된다?

감기에 걸렸을 때 비강을 생리식염수로 씻어주면 감기 증상 완화에 도움이 되며, 충혈완화제와 점액용해제 사용 빈도를 줄일 수 있다.

▲뜨거운 생강차를 마시면 감기에 좋다?

생강의 매운 성분인 진저롤과 쇼가올은 각종 병원성 균 등에 대해 강한 살균 작용을 하며 차를 끓여 마시면 수분 보충도 되어 좋다. 그러나 너무 뜨거운 차를 마시면 인후염을 악화시킬 수 있으므로 인후에 자극이 되지 않게 적정한 온도로 식혀서 마셔야 한다.

▲감기에 걸리면 잘 먹어야 빨리 낫는다?

감기 바이러스가 위장관 증상을 동반하는 경우가 있다. 이때는 너무 무리해서 음식을 먹으려다가 오히려 설사를 하거나 체하게 되어 탈수 증상이 동반되어 감기를 악화시킬 수 있다. 입맛이 너무 없을 때는 소화가 잘 되는 죽을 먹는 것이 좋다. 물을 수시로 먹는 것도 좋다. 하지만 찬물을 마시면 위장관 증상이 악화될 수 있으므로 미지근한 물을 마시는 것이 좋다.

▲항생제를 복용해야 빨리 낫는다?

감기는 바이러스에 의한 질환이고 항생제는 세균을 죽이는 약이기 때문에 항생제는 감기에 도움이 되지 않는다. 뿐만 아니라 오히려 내성을 키워 부작용을 초래하기도 한다.

▲주사를 맞으면 빨리 낫는다?

주사 한 방으로 감기가 낫는 것은 불가능하다. 단지 먹는 약보다 주사를 맞았을 경우 효과가 빨리 나타나 몸이 빨리 좋아진 것 같이 느껴지는 것뿐이다.

▲감기 예방

감기 바이러스는 사람 피부에서 2시간 정도 생존하며 외부환경에서도 수 시간 생존 가능하므로 오염된 표면의 접촉으로 감염될 수 있다. 이러한 직접 접촉이 가장 주된 전염경로이다. 또한 비말감염도 가능하므로 기침뿐만 아니라 대화나 호흡, 술잔을 돌려먹는 등의 행위로도 전파될 수 있다.

따라서 감기 환자는 콧물이 다른 사람이 만질 수 있는 곳에 묻지 않도록 잘 처리해야 하고, 예방을 위해서 개인위생을 철저하게 잘 지키는 것이 중요하다. 손을 자주 씻고 마스크를 착용해야 한다.

기침이나 재채기를 할 때는 휴지로 입과 코를 가리고 하고, 휴지가 없을 경우 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 한다. 기침, 재채기 후에는 흐르는 물에 비누로 손을 씻어준다.

추운 날씨 때문에 외출을 하지 않고 실내에만 머무는 경우가 많은데 이는 면역력에 좋지 않다.

규칙적인 운동, 충분한 수면과 휴식, 적당한 음식·수분 섭취, 절주, 금연 등을 통해 우리 신체의 면역력을 강화하는 것이 감기 예방의 첫걸음이다.

사 설

전주시민 또 쓰레기 대란 염려하고 있다

전주시민이 또 쓰레기 대란을 염려하고 있다. 답답한 일이 아닐 수 없다. 전주시가 쓰레기 불법 투기를 뿌리뽑기 위해 나선지 오래 되었는데 말이다. 송하진 도지사가 전주시장으로 있을 때 '클린-업 전주 조성'을 위해 나섰던 게 생각난다. 전국 최초로 초소형 캠코더를 활용해 스물 네 시간 불법 투기 현장을 적발하겠다는 각오였는데 그게 지금도 계속되고 있는지 궁금하다. 오죽하면 그러랴 싶은 생각이 그 당시 들었는데 쓰레기 불법 투기에 대한 그때의 전쟁 선포가 다시 생각나는 요즘이다.

쓰레기를 불법으로 투기하는 이들에게 주고 싶은 말이 있다. 성숙한 시민의식을 배양해 주었으면 한다. 우리 지역이 아직 웰빙 고장이 못 되는 이유가 있다. 아직도 기본을 지키지 않는 사람들이 적지 않은 것이다. 자기의 편리만 생각하고 자기의 이익만 챙기다보니 공중도덕이 무시되고 있는 것이다. 돈 몇 푼을 아끼자고 주변을 어지럽히는 것은 곤란하다. 주변을 돌아보면 지저분한 도로가 하나 둘이 아니다.

그런데 지금의 쓰레기 문제는 전주시의 책임이 더 크다. 종량제 쓰레기봉투들도 치워주지 못하는 걸 보면 전주시가 일을 제대로 추스리지 못하고 있구나라는 생각을 떨칠 수가 없다. 지난 초겨울 무렵부터 쓰레기 때문에 몸살을 앓았다가 새해들어 좀 괜찮아지는가 싶었다. 그런데 봄이 다가오는 지금의 이 시점에 또 다시 쓰레기 문제가 불거지고 있다. 폐기물 처리시설 지역의 주민들이 몸살을 앓고 있다는 보도가 여러 번 있었는데 전주시가 미적거리지 말고 문제를 해결해줘야겠다. 여기 강력히 말하거니와 폐기물 처리시설 주민들에 대한 현금 지원 문제를 이번에 속 시원하게 해결해야만 한다.

전주시민이 거듭해서 쓰레기 대란을 염려하고 있는데 과연 이래도 되는지 불만이 크다. 쓰레기가 어지럽게 흩어져 있어 미관을 망치고 있는 중에 하룻밤이 지나면 그 분량이 또 늘고 있어 매우 불쾌하다. 전주시는 할 일을 제대로 해야한다. 시민의 불편이 길게 지속되게 해서는 곤란하다. 지금도 어떤 골목길에는 쓰레기가 산적해 있는데 너무 어지러워 볼 수가 없다.

전주시의 구도심 활성화 추진이 이래서야

전주시의 구도심 활성화 사업이 어찌되고 있는지 궁금하다. 오래도록 감감 무소식이다가 지난해 여름부터 변화의 기미를 보여줘 기대가 컸는데 말이다. 구도청사를 철거한 이후 주차장으로만 활용되던 감영 터에서 발굴작업을 벌인 것이 평가의 대상이었는데 지금 돌이켜보니 너무 싱겁다. 발굴 작업과 그에 대한 보도 이후 아무런 진척이 없는 까닭이다.문화와 인권 교육의 장으로 조성하겠다고 했는데 그게 말의 성찬만 요란했을 뿐이다.

전주시는 뭔가를 보여주려면 확실하게 해야 한다. 전주시는 구도심 활성화 약속과 관련해 신뢰를 얻지 못하고 있다. 약속을 했으면 뭔가를 보여주어야 하는데 미적거리는 게 역력하다. 그래서 본보는 지역발전을 위해서는 보다 열심을 내야 한다는 주문을 여러번 반복한 바 있다. 구도심 활성화 사업은 전주 지역의 발전을 위해서 중요한 현안이다. 인구가 도시 외곽의 아파트 단지로 집중되면서 도심 공동화 현상을 보인지 오래되었기 때문이다.

전주시는 구도심 활성화를 공표하고 또 일을 벌이기 시작했으므로 이제 박력있게 속도를 내야 한다. 방침을 호기있게 밝혔으면 일의 추진도 그래야 한다. 예전처럼 뜸 들이는 식으로 길게 끌지 말라는 당부이다. 전주시는 수년 전부터 가장 인간적인 플랜 5G를 추진하겠다고 밝힌 바 있다. 그 인간적인 플랜 5G를 위해서 힘찬 가속도를 냈으면 한다. 앞으로 구도심을 활성화 시키겠다는 말만의 성찬 반복돼선 안 되겠기에 하는 지적이다. 전주시는 '도시공간 재창조'를 천명했으므로 실천으로 신뢰를 회복해야 한다.

전주시는 보다 분발해야 한다. 무슨 사업이고 돈이 말을 하게 돼 있다. 예산이 있어야지 의지만으로는 역부족이라는 이야기다. 예산 배정을 위해 머리를 싸매고 궁구해야 한다. 전주시 관계자들이 먼저 잘 알고 있겠지만 구도심지인 서노송동 지역은 사람이 안 사는 폐가가 많다. 도로에서는 폐가들이 안보여도 높은 빌딩에서는 흉물스런 모습이 다 내려다 보이고 있다. 구도심 활성화 사업에 기대가 컸음을 강조해 말하는 것은 바로 그 때문이다.

독자제언

표현의 자유가 아닌 '사이버 명예훼손

아침에 일어나면서부터 밤에 잠자리에 들기 전 까지 손에서 스마트폰을 놓지 못할 만큼 현대인에게 스마트폰은 생활이 되어 가고 있다.

스마트폰 이용률이 증가하면서 사이버 공간의 익명성과 개인 이기주의 문화에 편승한 악의적인 댓글은 개인의 명예를 훼손함은 물론 폭력 수준으로까지 비화되는 등 심각한 지경에 이르고 있는 실정이다.

사람을 비방할 목적으로 정보통신망을 통하여 공연히 허위의 사실을 적시하여 타인의 명예를 훼손하는 경우에는 7년 이하의 징역, 10년 이하의 자격정지 또는 5,000만원 이하의 벌금에 처할 수 있도록 법에 규정하고 있고, 인터넷상 모욕도 3년 이하의 징역 또는 3,000만원 이하의 벌금으로 규정되어 있다. 일반 명예훼손의 경우 2년 이하, 출판물에 의한 명예훼손은 3년 이하의 징역에 처해지는데 비해 인터넷상 명예훼손에 무거운 처벌이 가능한 것은 온라인상에서의 명예훼손 행위는 인터넷의 특성인 신속성과 전파성 때문에 피해가 빠르고 규모가 크게 나타나기 때문에 피해자의 법익 침해가 커서 일반 명예훼손죄에 비해 그 형이 높은 것이다.

악성댓글 보다는 서로 존중하고 배려하는 성숙한 사이버 문화를 만드는데 모두의 노력이 필요한 시점이다.

박재원 지방경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

경찰의 맞춤형 범죄피해자 지원제도

경찰청은 2015년부터 '피해자 보호의 원년'으로 선언하고, 범죄피해자의 조속한 회복과 2차 피해 방지를 위해 전국 각 경찰서마다 피해자 전담 경찰관을 배치하고 범죄피해로 고통 받는 피해자의 권익보호를 위해 지원하고 있다.

하지만 아직까지 우리에게는 범죄피해자 지원제도라는 말이 생소하게 들릴지 모른다.

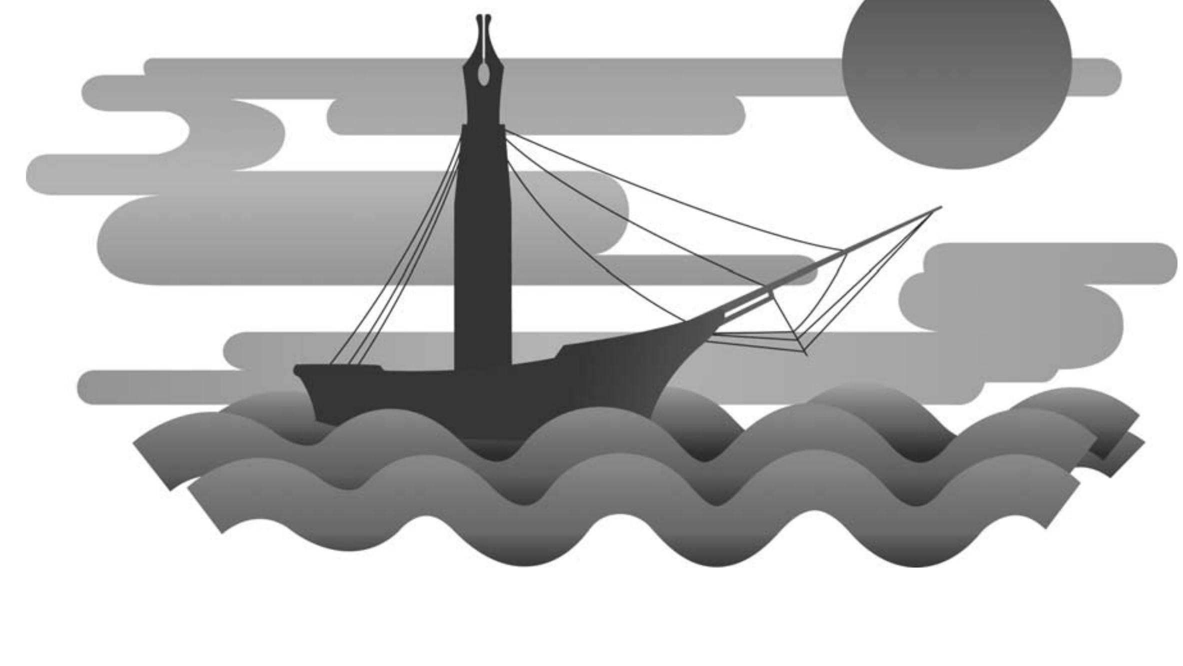
그만큼 국민들이 모르는 경우가 많아 제대로 활용되지 못하고 있다.

범죄로 인해 한번, 피해자 지원제도를 몰라 두 번 울지 않도록 피해자 지원제도에 대해 알아보도록 하자.

우선 경찰은 지원대상으로 강력(살인,강도,방화)사건, 성폭력, 가정폭력, 중상해 등 강력범죄들로인한 피해로부터 경제적, 심리회복, 법률서비스 등 많은 지원을 하고 있다.

이외에도 강력범죄 피해자 야간 조사시 여비를 지급하고 있고, 2차 피해로부터 신변에 위협이 있을 경우 신변보호를 위한 임시숙소 제공, 감식으로 오염된 피해자 주거지 청소비용 보상, 법률서비스 지원 등 범죄 피해자에게 유형별 맞춤형 지원을 실시하고 있다.

이중호 남원경찰서 청문감사실 경사



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