건강 칼럼

봄철만 되면 긁적이는 이유

최영득
한국건강관리협회
건강증진의원 전북지부

봄은 일교차가 크고 대기가 건조하며 자외선이 강하다. 이뿐 아니라 봄철 대기 중에는 매년 어김없이 찾아오는 황사와 꽃가루 등이 많이 포함돼 있어 피부 건강을 지키기 위해서 세심한 주의와 관리가 필요하다.

▲ 초봄부터 여름까지… 광과민성 피부질환

태양광선에 대해 피부가 민감하게 반응해 발생하는 피부질환을 '광과민성 피부질환'이라 한다. 자외선에 노출된 부위 즉 얼굴, 목, 손등, 팔의 바깥쪽 등의 피부가 빨갛게 부어오르고 가렵거나 따가워지는 등의 증상이 발생한다. 광과민성 피부질환은 장시간 자외선 노출을 할 때 나타나는 일광 화상과 달리 수십 분 이내의 짧은 일광 노출 후에도 발생한다. 이는 겨울 동안 일광 노출로부터 가려져있던 피부를 햇빛에 노출하게 되는 시기인 초봄부터 여름에 자주 발생한다.

광과민성 피부질환의 종류로는 다형 광발진, 일광 두드러기, 만성 광선 피부염, 약물에 의한 광알레르기성 피부염이나 광독성 피부염, 유전 및 대사 이상으로 생기는 광과민증, 광선에 의해 악화되는 여러 가지 피부질환 등이 포함된다. 얼굴이나 목, 손, 팔과 같이 주로 태양광선에 노출되는 부위에 두드러기, 붉은 반점이나 좁쌀 크기의 발진, 수포 등이 발생하며 가려움 혹은 따가움을 동반한다. 심한 경우 피부가 붓거나 물집이 잡히기도 하고 만성형의 경우 피부가 가죽처럼 두껍고 거칠게 변한다.

광과민성 피부질환을 예방하기 위해서는 긴팔 옷이나 양산을 사용해 피부가 직접 햇빛에 노출되는 것을 피해야 한다.

외출 15~30분 전 자외선 차단제를 바르고, 2~3시간 간격으로 충분한 양의 자외선 차단제를 덧바른다. 자외선 차단제를 선택할 때는 자외선 B 차단지수인 SPF는 30~35정도, 자외선 A 차단지수는 PA+++ 정도의 제품이 좋다. 당근, 파슬리, 셀러리, 무화과 당의 식물과 일부 화장품, 연고, 자외선 차단제, 향수 등은 광과민성을 유발할 수 있으므로 섭취와 사용에 유의해야 한다. 발진 부위에는 냉찜질을 하고 증상에 따라 스테로이드제, 항히스타민제, 항말라리아제 등을 처방받아서 사용하면 된다.

▲ 황사와 꽃가루에 의한 알레르기성 피부염

황사는 단순한 모래바람이 아니라 납과 카드뮴 등의 중금속, 다이옥신과 같은 발암물질이 섞여 있는 것이기 때문에 자극성 접촉피부염, 알레르기성 접촉피부염을 유발할 수 있다. 일반 먼지에 비해 입자가 매우 작아서 피부와 모공 속에 오래 남아 있으며 따가움, 가려움, 발진 등을 유발한다. 또한 아토피피부염 등의 알레르기성 피부질환의 증상을 악화시킨다. 이때 미역, 다시마, 톳과 같은 해조류나 물, 녹차를 마시면 황사 속 유해물질은 몸 밖으로 내보내는 데 도움이 된다.

황사와 꽃가루로 인한 피부 트러블은 예방이 가장 중요하다. 황사가 심한 날에는 외출을 삼가고, 외출 시에는 모자, 마스크, 긴팔 의복 등으로 황상 노출을 줄이도록 한다. 외출 전에 끈적임이 적은 보습제와 자외선 차단제를 발라 피부 보호막을 만드는 것도 좋은 방법이다. 귀가 후에는 세안과 목욕을 하여 피부에 묻은 황사 등과 같은 이물질을 깨끗이 씻어낸다. 의복은 묻어있는 먼지를 잘 털어낸 후 세탁한다.

▲ 지나치게 청결한 습관, 건조 피부염

잦은 세제 접촉, 때를 미는 습관, 사우나 등은 피부를 급격히 건조하게 하고 건조성 피부염을 유발한다. 탕 목욕을 하거나 때를 미는 것은 피부가 자체적으로 생성한 고유의 보습막을 제거해 피부의 장벽 기능을 방해하므로 가급적 자제하는 것이 좋다. 민감성 혹은 건성 피부용 세정제로 짧게 샤워를 하고 샤워 직후에는 피부의 수분이 다 마르기 전에 보습제를 발라 보습막이 형성되도록 한다.

보습제는 방부제와 향료 등의 첨가제가 적고 보습 기능이 강화된 것을 사용하도록 한다. 제형에 따라 로션, 크림, 연고로 구분되며 피부 유형을 잘 파악한 후 적절한 제형을 선택하는 것이 좋다. 건성 피부는 유분 함량이 높은 연고와 크림 제형을 선택하고, 지성 피부의 경우 로션 제형의 보습제가 적합하다.

사 설

물가 동향에도 관심을 가져야

전북도는 물가 동향에도 관심을 가져야겠다. 지역의 소비자 물가가 4년 5개월만에 가장 높은 상승률을 보이고 있는 지금이다. 그런데 관심사가 온통 대선 정국에만 쏠려 있다. 그것은 바람직하지 않다. 지역 경제를 들여다보고 대책을 세워야 할 이들이 너무 조용하기에 하는 말이다. 다들 무슨 생각을 하고 있는지 모르겠다. 물가를 잡아야 한다는 언급조차 없으니 말이다. 그것은 물가 오름세에 아예 신경을 끄고 있다는 것일 것이다. 물가 억제를 말한다고 물가가 잡히는 것은 아니지만 그래도 그게 무반응 보다는 보기에 좋다.

도내 고위 공직자들이 부자여서 그러는지 서민의 형편을 너무 모르고 있는 것 같다. 근래 물가가 꾸준히 상승한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 옛날과 비교해 약과라는 식으로 받아들이면 안 된다. 시나브로 알게 모르게 전체적으로 물가가 오르고 있는 요즘이다. 그중에서도 품귀현상을 보이고 있는 품목들은 그 가격이 큰 폭으로 치솟았다. 거기에 덩달아 다른 물품도 올랐다. 이제 곧 선거철인데 선거를 치르기도 전에 이러니 선거가 끝나고 나면 더할 것이다.

내달 대통령 선거 이후가 걱정이다. 물가 인상이 러쉬를 이룬다면 보통 일이 아니기 때문이다. 지금도 지갑이 얇은 서민의 표정을 보면 어둡다. 그러므로 전북도와 경제 브레인들은 서민들의 입장에서 물가 동향에 관심을 가져야겠다. 이런 때에 서민을 위한 행보를 보면 어이가 없다. 재래시장을 돌아다니다가 마땅한 곳에서 사진을 찍었던 거 말이다. 그것은 이제 홍보 자료로 활용하려는 얄팍한 계산만이 보일 뿐이다. 연기만 제대로 하면 문제가 해결된다는 식이라면 곤란하다. 물가 인상이 심상치 않은 지금 민감한 반응을 보여야 한다.

어떤 이들은 이게 다 쓸데 없는 기우라고 말할 지도 모르겠다. 벌써부터 겁을 먹고 그러냐고 말이다. 제발이지 그같은 핀잔이 맞았으면 좋겠다. 그래도 예의 주시할 것은 주시해야 한다. 정말로 인플레 러시라도 일어나면 가난한 서민들은 어쩔 것인가. 날이 가고 세월이 바뀌면 물가가 오르기 마련이라지만 요즘의 인상은 납득이 안 된다. 전북도는 무슨 대책이든 준비하고 있어야 한다. 물가 인상에 대한 변명도 한두 번이라야지 같은 말 계속하면 미덥지 않다.

전북도, 도민의 경제 불행 공감해야

전북도는 도민의 경제 불행에 공감해야겠다. 지난해 같은 무렵에 했던 말을 전북도와 도내 각 시군 지자체에 다시 반복해야겠다. 서민들의 살림살이와 관련해 이런 저런 생각들이 스치고 있는 것이다. 전북도와 각 지자체는 호기롭게 제시했던 약속들을 돌이켜보아야 한다. 그 지역 발전 비전들이 오늘날 어떤 성취의 모습인지 확인하자는 것이다. 전북도를 비롯해 각 지역마다 표나게 실현시키겠다고 했지만 그 표가 나지 않는 것 같아서 말이다.

지금 전북도에게 주고 싶은 말은 분명하다. 내년 예산 7조원 시대를 여는 것과 관련해 최선을 다해야 한다. 예전에도 말한 바가 있지만 7조 원 시대는 수년 전에 성취됐어야 맞다. 전북도는 도민들의 경제 불행 체감이 어느 정도인지 헤아려야 한다. 현재 외국에서는 한국이 다시 IMF를 맞을지 모른다고 경고하고 있다. 국내 경제 브레인들도 심각한 위기라고 말하고 있는 판이다. 대기업들도 중소기업들도 눈앞이 캄캄하다며 벌써부터 내년 경기를 염려하고 있다. 그런데 기업들은 오히려 긴축 경영을 명분으로 구조 조정의 칼을 마구 휘두르고 있다.

박근혜 정부는 많은 희망을 말했지만 현실은 엉망진창이 돼 버렸다. 국정 농단으로 탄핵되고 구속된 마당이니까 말이다. 황교안 정부의 임기가 한정적이라 지금의 경제 분위기를 일신시켜 줄 것으로는 전망되지 않는 것이다. 그러므로 전북도는 자체적으로 도민을 위해서 고민해야 한다. 다들 지갑 열기를 두려워 하고 있는 것이다. 복지 혜택마저 갈수록 축소되고 있기에 더욱 그럴 것이다.

전북도는 도민들의 경제 불행 체감을 덜어주어야 한다. 그러려면 우선 전북도는 경기부양 대책을 강구해야 한다. 일자리 창출이며 고용 안정 대책이 실제 효과를 내도록 궁구해야 한다. 기업 생존률이 전국 최하위인데다 청년 고용률도 전국 최하위니까 그것은 부인할 수 없을 터이다. 전북도는 도민의 경제 불행을 공감하고 그 책임을 느끼지 않으면 안 된다는 당부이다.

독자제언

3대 사이버 반칙, 이젠 그만!

모바일 시대를 맞아 국민생활에서 사이버 영역 비중이 갈수록 증가하면서 오프라인 범죄가 사이버공간으로 점차 이동하는 추세이다.

사이버범죄는 시공간을 초월하고, 피해확산이 빠르며, 불특정 다수를 범행대상으로 하여 체감치안을 저해하는 주요 변수로 작용한다.

개인은 물론 사회적으로 심각한 문제를 야기하는 인터넷먹튀, 금융사기, 사이버 명예훼손?모욕 등을 3대 사이버반칙이라 말한다.

하지만 대다수의 사람들은 사이버상의 범죄들을 다른범죄에 비해 큰 범죄라고 인식하지 못하고 있으며, 그 피해는 점점 늘어나 국민의 평온한 삶을 위협하고 있다.

이에 대해 경찰에서는 깨끗하고 공정한 사회와 건전한 사이버문화를 만들기 위해 이러한 3대 사이버반칙행위를 규정하고 5월17일까지 특별단속기간으로 선정하였다.

선량한 국민들에게 물질적, 정신적 피해를 주는 3대사이버반칙행위의 근절을 위해서 경찰의 부지런한 단속도 중요하지만, 국민들의 지지와 공감과 함께 적극적이고 자발적인 참여로 건강한 사회분우기를 조성할 수 있도록 함께 노력해야 할 것이다.

또한, 이러한 반칙행위 근절에 동참하기 위해 경찰은 사이버상에서 발생하는 3대사이버 반칙행위를 엄정 단속하여 건강하고 안전한 사이버 공간 조성을 위해서 노력할 것이다. 국민들도 사이버상에서 피해를 입었을 경우 가까운 경찰서나 인터넷 홈페이지를 통해 신고해 주시기를 당부드린다.

김유창 무주경찰서 수사과 경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

마약류 퇴치에 국민모두 관심을

호기심에 이끌려 이번 한 번만은 괜찮겠지 라는 생각으로 마음을 열고 시작한 마약은 그 깊은 늪에서 빠져나오기가 힘들다.

경찰은 마약류 사범 단속과 병행하여 불법 마약류범죄 확산 차단을 위해 투약자에게 치료, 재활의 기회를 부여함으로써 마약류 수요억제를 도모하고 재범방지 및 건전한 사회복귀를 도모하고, 마약퇴치의 홍보활동의 일환으로 4월1일부터 7월31일 까지 4개월간 마약류 투약자 특별자수기간을 설정하여 시행한다.

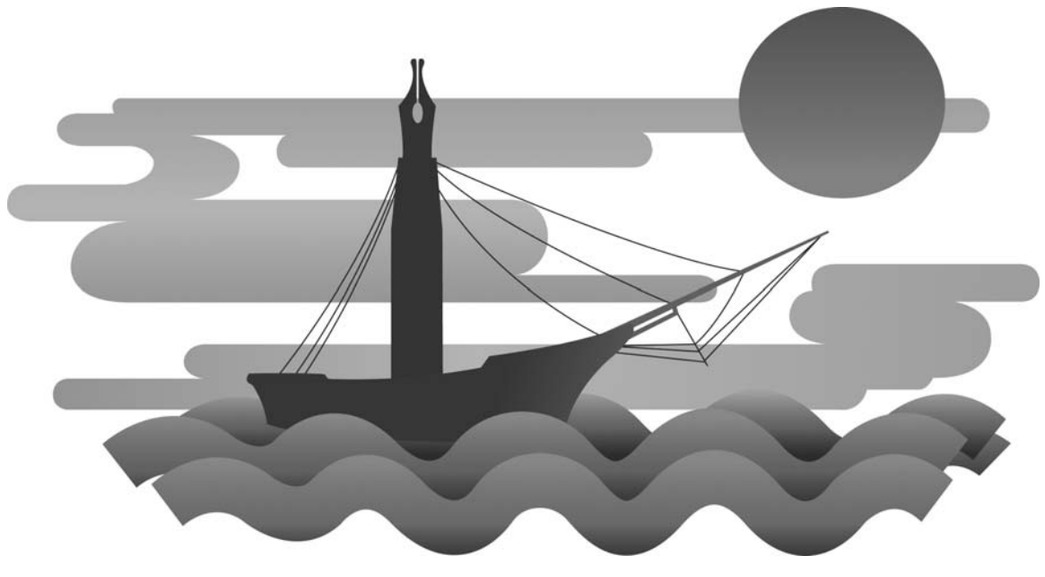
이전에는 마약이 유흥업소 종사자와 유학생 등 일부계층의 전유물이었으나 최근에는 가정주부, 청소년, 회사원등 사회 전계층으로 확산되는 추세여서 마약청정국으로 분류되었던 우리나라도 심각한 상황에까지 이르렀다.

자수대상은 마약류 관리에 관한 법률에 규정된 마약·향정신성의약품·대마 등 투약자로서 단순 또는 상습?중증 투약자이며, 마약류에 신체적?정신적으로 의존상태에 있는 마약류 중독자도 포함하되 투약자에 한정, 마약 밀거래에 관여한 경우 등은 제외된다.

자수방법은 전국 경찰관서에 본인이 직접 출두 또는 전화·서면 등에 의한 신고를 원칙으로 하되, 가족, 보호자, 의사, 소속 학교 교사가 신고한 경우에도 본인 자수에 준하여 처리하고, 다만, 내사·수사가 진행 중이거나 내사·기소중지자에 대한 경찰 등 수사기관의 선처 조건부 자수 권유를 통한 자수자는 제외된다.

자수자의 처리는 자수자 조사시 그 동기와 경위 등을 구체적으로 확인, 향후 치료보호 등 판단 자료로 활용토록 조치하고, 가족·보호자 등 제3자가 신고한 경우 신고자 관련 사항은 비밀보장을 철저히 하고 자수자 명단도 원칙적으로 비공개 된다.

조영열 정읍경찰서 수사지원팀장 경위



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