

건강 칼럼

마른기침이 발생하는 원인은?

**열**이나 콧물과 같은 감기 증상은 없어도 계속해서 기침을 한다면 어떤 질환을 의심할 수 있을까? 보통 사람들은 다른 불편함이 없이 기침만 할 경우에는 병원을 찾지 않는 경우가 많다. 그러나 목이 칼칼해지는 마른기침을 만만하게 보면 병을 키우게 된다. 마른기침을 자주 한다면 의심해야 할 질환들도 있으며 기침이 계속 된다면 생활 속에서도 상당한 불편함을 겪게 되고 밤에는 기침이 더 심해지기 때문에 이로 인한 고통도 상당하다. 원인 모를 기침이 지속된다면 전문의의 진찰을 받아야 할 필요가 있다. 마른기침이 발생하는 원인에 대해 알아보자.

**▲ 마른기침을 주의해야 하는 이유**  
기침은 자체로도 일종의 몸을 보호하는 작용으로 발생하게 된다. 바로 허파 속으로 들어온 이물질이나 허파에 생기는 노폐물들이 쌓이지 않도록 내보내는 역할을 하는 것이다. 그러나 기침을 계속하게 되면 기관지 점막에 상처를 줄 수 있고 상황에 따라서는 갈비뼈에 골절이 생기기도 하기 때문에 정확한 원인을 밝혀 치료를 받아야 한다. 만성기침은 열이나 두통 같은 현상은 없고 기침만 하는 경우가 3주 이상 지속될 때를 말하는데 만성기침의 주요 원인은 다양하기 때문에 제대로 치료를 하고 검사를 받는

것이 중요하다. 또한 마른기침이 원인이 되어 발생하는 질환들도 있기 때문에 주의해야 할 필요가 있다.

**▲ 마른기침의 원인**  
마른기침의 원인은 다양하다. 목으로 넘어가는 콧물이 만성기침을 유발하거나 위나 식도의 문제라도 만성기침이 생길 수 있다. 흔히 축농증이라고 얘기하는 질환은 콧물이 밖으로 나오지 않고 기관지로 흘러 들어가면서 기침이 나온다. 주로 감기나 비염이 걸리기 쉬운 겨울철에 쉽게 발생하며 호흡기 쪽에 문제가 없더라도 위나 식도의 문제라도 마른기침이 생기게 된다.

바로 위 안의 물질이 넘어올 때 일부가 기도로 잘못 들어가 기침을 하게 되는 것이다. 기름기가 많은 음식을 먹거나 과식했을 때 나타나기 쉬우며 비만과 흡연 등의 원인으로 위식도역류를 일으키면서 마른기침이 발생할 수 있다.



김형우 한국건강관리협회 내과 과장

**▲ 마른기침으로 알 수 있는 질환**  
마른기침으로 알 수 있는 대표적인 질환들이 있다. 바로 역류성 식도염, 후두염, 천식이다. 역류성 식도염은 위 속의 내용물이 위산과 함께 역류하는 질환으로 마른기침의 원인 중 하나다. 식도에서 발생한 염증으로 인해 큰 목소리나 가슴 쓰림, 기침 등이 동반되는 것이 특징이다.

3주 이상 마른기침을 하면서 목에 이물질이 있는 것 같은 느낌이 들면 역류성 식도염일 가능성이 크며, 후두염은 후두에 세균이나 바이러스가 감염되어 좁아지는 질환을 얘기한다. 마른기침과 함께 쉼썩 거리는 숨소리나 큰 목소리 등의 증상을 동반하고 직업적으로 말을 많이 하는 사람들에게 쉽게 발생하는 질환이다.

마지막으로 천식은 기관지의 문제로 일어나게 된다. 기관지가 좁아지면서 기침을 하고 호흡곤란을 일으

키는 등의 증상이 나타나며 천식은 주로 발작적인 기침을 반복적으로 경험하게 된다. 전문의의 지시에 따르는 것이 중요하기 때문에 병원에 방문해야 한다.

**▲ 마른기침이 지속된다면**  
마른기침이 지속된다면 위의 질환들을 의심해볼 필요가 있다. 빠른 시일 내에 병원을 방문하여 전문의의 진찰을 받는 것이 가장 중요하며 초기에 적절한 치료를 받으면 일상의 불편함은 물론 고통까지 빠르게 해소할 수 있다.

또한 올바른 생활습관으로도 마른기침을 예방할 수 있다. 여러 질환들은 생활습관 개선으로도 충분히 예방이 가능하기 때문이다.

특히 역류성 식도염 환자들은 과식하지 않고 늦지만 양아도 증상이 좋아질 수 있으며 담배나 술 등은 역류성 식도염 환자는 물론 기관지가 약한 환자들에게도 좋지 않으니 최대한 금하는 것이 도움이 된다.

감기 증상 없이 마른기침이 오래 지속될 때는 또 다른 질환에 의해 발생하는 것은 아닌가 의심해볼 필요가 있고 증상이 기침만 있다고 해서 방치한다면 큰 질환으로 이어질 수 있다. 기침이 3주 이상 지속된다면 전문의의 진단을 받고 초기에 적절한 치료를 받는 것이 중요하다.

사설

전북도는 SOC 확충 서둘러야 한다

전북도는 SOC 확충을 서둘러야 한다. 이대로 세월을 기다려선 안 된다. 지난해 영호남 SOC 공동건의문을 채택한 것과 관련해 지금이 시점에서 짚어볼 것이 있다. 2030년까지 도로 건설과 철도 건설과 항만 건설 등 113건의 사업을 위해 23조 9천여억원을 투입한다고 했던 거 말이다. 2030년까지 멀리 내다본 것도 그렇고 투입 액수가 거의 24조원에 육박한다는 것도 그랬다. 그런데 그게 지금 생각해보니 뜬구름 잡기 같은 소리였다. 전임 박근혜 정부 때 공동발의한 것이라고 해도 그것은 그렇다. 호남 그중에서도 우리 전북의 현실을 보면 하는 일마다 영남의 뒤라지가 되고 있구나라는 생각을 떨칠 수가 없다. 국비가 확실히 보장되지 않은 청사진은 휴지 조각에 지나지 않는다고 그때 말했던 것은 그래서이다. 지난날 지역 발전을 위해서 많은 청사진을 그려왔으나 상당수는그게 유명무실했다.

전북도는 도내 교통망의 현황을 주목해야 한다. 도민을 상대로 청사진을 그려보여주는 것도 좋지만 더욱 중요한 것은 예산 확보라고 말한 것은 그래서이다. 현 정부의 국토부가 전임 정부의 국토부하고는 뭔가 다른 모습을 보여줄 것

로 기대하는 바이지만 결과는 두고 보아야 한다. 행정 전임 정부의 그것을 그대로 시행하게 해서는 곤란하다. 전임 정부 때 국토부의 5개년 계획을 보고서 불만을 말했었는데 그것은 지금 돌이켜보아도 정당하다는 생각이 든다. 전북 몫의 고속도로 건설이 전국 대비 1.3%에 불과했으니 말이다. 도민의 오랜 숙원인 무주와 대구간 건설 건은 언급조차 없음에도 경북과 경남권은 고속도로 건설 건이 무려 일곱 건이었으니 불만을 말하지 않을 수 없었던 것이다.

전북도는 제 목소리를 내야 한다. 새만금에 세계 캠퍼리 대회를 유치한 것도 정부를 향해 제 목소리를 낼 수 있는 근거가 된다. 이명박 정부와 박근혜 정부 때 대구와 경북 지역은 예산이 매년 큰 폭으로 증액됐는데 호남 지역은 물가인상률을 계산할 때 증액되나마나 할 정도의 소폭 인상에 그쳤었다. 정말이지 불평등이리라도 그런 불평등이 없었다. 전북도는 SOC 사업과 관련해 그 책임이 막중하다. 전북도는 SOC 예산 증액을 위해서 뭔가 보여줘야 한다. 전북도는 미래 구상을 거창하게 말하는 것보다 증액된 예산 확보에 더욱 힘내야 한다는 주문이다.

독자제언

배회감지기로 치매 어르신 실종 예방하자

지구대·파출소에서 일을 하다보면 치매 어르신 기침, 실종사고를 흔히 접하곤 한다. 치매 어르신 신고가 들어오면 실종아동법의 실종아동 등에 준하여 위치추적 수색 등을 실시하고 해당 지구대는 물론 경찰서 여성청소년과, 타격대 등 많은 경찰인력이 투입돼 수색에 나서지만 대다수는 발생지를 이탈하여 24시간 이후 먼 곳에서 발견되는 경우가 많다.

이와 관련 치매노인 실종예방을 위한 효과적인 방법 중 하나가 GPS배회감지기이다. GPS배회감지기는 무선호출기만한 크기로 치매 어르신의 목에 걸거나 주머니 속, 혹은 벨트에 끼워 간편히 사용할 수 있는데, GPS가 내장되어있어 배회성향이 있는 치매어르신이 이를 소지하고 실종 시 미리 설정해 놓은 보호자의 스마트폰

의 어플을 통해 위치를 확인, 쉽게 찾을 수 있는 장점이 있다.

또한 치매 어르신이 미리 설정해 놓은 안심지역을 벗어났을 때는 보호자에게 알림문자도 전송되며 안심지역 설정, 긴급호출기능, 전화통화 및 문자수신 등 실종예방을 위한 다양한 기능이 있어 치매 어르신 발생 시 효과적이다.

고창경찰서에서도 최근 35대의 배회감지기 예산을 확보하여 각 가정에 보급하는 등 치매노인 실종예방에 최선을 다하고 있다.

치매 어르신들의 적극적인 GPS배회감지기 활용으로 실종사건 발생 시 신속히 위치파악 및 구조하여 소중한 생명을 잃는 일이 더 이상 발생하지 않기를 바란다.

백요셉 고창경찰서 흥덕파출소 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

자전거 라이딩, 안전하게 즐기!

날씨가 선선해지면서 자전거를 타는 사람들도 많아지고 있다. 도로 곳곳에는 자전거 도로가 따로 지정되어 있을 만큼 전 국민이 애용하고 있는 자전거! 안전하게 즐기려면 어떻게 타야할까?

첫째, 라이딩 전에 핸들, 바퀴, 체인, 브레이크 등 자전거의 기기 점검 하자.

둘째, 자전거 도로로 안전하게 우측 통행! 교차로를 통행할 때에는 일시 정지하기! 자전거 교통사고의 경우, 자전거VS자전거, 자전거VS자동차가 부딪히는 차VS차 사고가 가장 많이 발생하고 있는데 그 중에서도 '측면 직각충돌' 사고는 45%로 전체 사고의 절반에 달할 만큼 높은 수치이다.

셋째, 안전모, 보호대 등 보호 장구를 착용하고 밝은 옷 입기! 보통 자전거와 사고가 난 가해 차량 운전자의 경우, 가해 운전자가 전방을 주시

하지 못해서 일어나는 사고가 많다. 자전거 사고 예방을 위해서는 차량 운전자들의 눈에 잘 보일 수 있도록 밝은 색 옷을 입고 운행하는 것이 안전하다.

넷째, 자전거 운행 중 핸드폰이나 내비게이션 기기 이용하지 않기! 요즘은 자전거에 핸드폰이나 내비게이션 선을 설치하여 운행하는 사람들이 많다. 자동차 운전 시 핸드폰이나 내비게이션 기기 조작이 큰 사고를 유발할 수 있는 것처럼 자전거에서도 마찬가지이다. 자전거를 주행하는 상태로 핸드폰을 조작할 경우 사고 발생 위험이 높아지기 때문이다. 핸드폰을 조작할 때에는 반드시 자전거를 안전한 곳에 멈춘 상태에서 할 수 있도록 주의하자.

매년 있는 자전거 운행으로 안전한 라이딩을 즐기!

김윤아 정읍경찰서 경무계 경장

삼락농정 불구하고 농가소득은 제자리

전북도는 삼락농정의 현황을 파악해야겠다. 당면 현안에 몰입하겠다는 농업분야와 관광분야와 탄소분야 등 3대 핵심 과제를 말한 지도 이제 상당한 세월이 지났다. 이 세 분야는 어느 게 달하고 할 수 없을 정도로 중요하다. 그런데 어느 쪽이 더 중요하고 그 누가 굳이 물어온다면 아무래도 농업 쪽에 눈길을 줄 수밖에 없다.

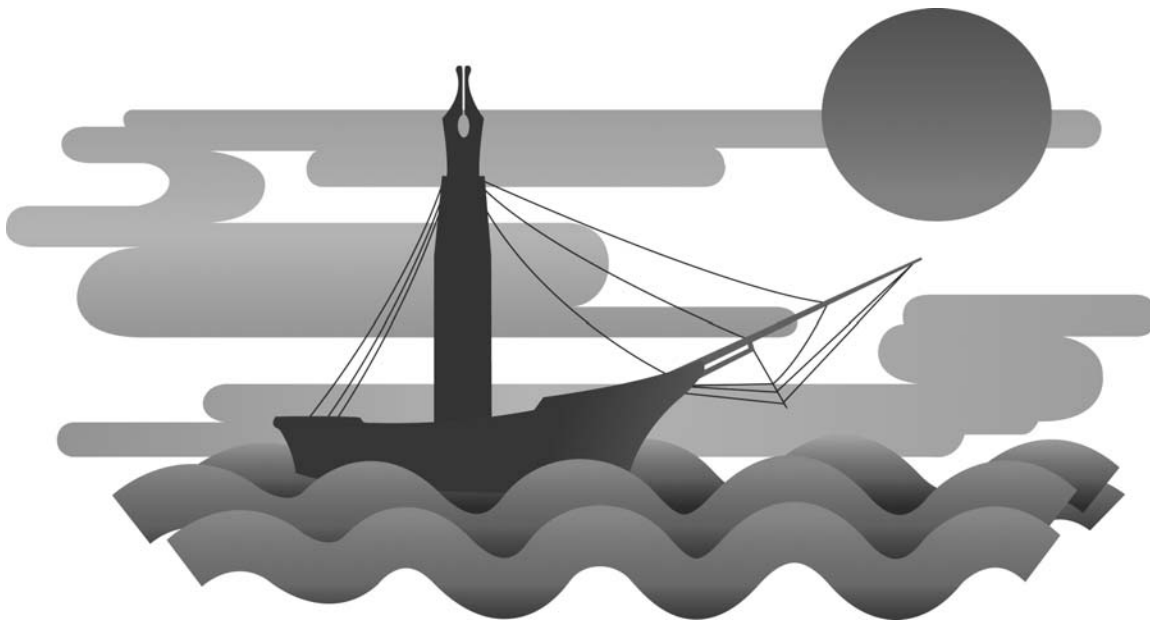
전북도는 그동안 여러 차례 농정 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 삼락농정 방침이 그 대표적이다. 전북도가 말하는 삼락농정이란 전북도가 발표한 그대로이다. '보람 찾는 농민' '제 값 받는 농업' '사람 찾는 농촌'이 그 목표이다. 전북도는 오래전에 150개 중점사업을 선정하고 55개 신규 사업도 발굴해 거액을 투자한다는 방침을 밝힌 바 있다. 삼락농정을 펼친지 이제 3년 차인데 농가 소득은 제 자리라 말

과제라고 여러 번 밝혔으니 하는 말이다. 도지사는 그때마다 그것을 거듭 밝힌 바가 있다. 도내 농가들의 현실을 보면 삼락농정의 실효가 말처럼 쉬운 것만은 아니기 때문이다. 오늘날 농업은 다른 산업과 비교해 갈수록 쇠락의 길을 거듭하고 있는 게 사실이다. 농사에 보람을 찾으려는 이가 드물고, 농산물이 소비 시장에서 제 값을 받는 경우도 드물다.

전북도는 정지해야한다. 정부로부터 삼락농정에 대해 평가를 받은 전력이 있더라도 도내 농가들은 그에 공감하지 않고 있다. 삼락농정의 성공은 도내 농민들이 평가할 일이지 정부의 높은 이률이 판단해줄 일은 아니지않다. 전북도의 삼락농정의 비전은 지금도 그렇지만 앞으로도 늘 살아서 팔팔해야 한다. 삼락농정의 목표를 반드시 실현해야 한다는 주문이다. 삼락농정의 목표를 실현하기 위해서는 전북도는 발상을 전환해야 한다. 삼락농정이 목표를 실현하기 위해 농가에 실익되는 쪽으로 전북도는 과감한 행보를 보여주기 바란다.

전북도는 삼락농정에 관심의 초점을 맞추어야 한다. 도정 최우선

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.