

건강 칼럼

내 몸의 건강 신호등, 기침

기침은 우리 몸으로 유해물질이 들어오는 것을 막고 폐와 기관지에 존재하는 해로운 물질이나 분비물을 제거하는 중요한 방어기전인 동시에 질병을 알려주는 신호이기도 하다.

이러한 기침이 오래 반복되다 보면 목의 고통을 불러올 뿐 아니라 가슴과 상체의 건강에도 악영향을 미친다. 뿐만 아니라 일상의 불편도 생기게 마련이다.

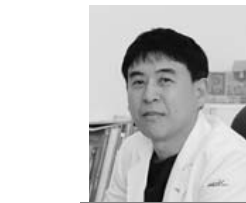
과연 어떻게 해야 기침을 멎게 할 수 있을까.

▲ 몸의 방어기전이신 신호등

호흡기는 숨을 들이마셔서 폐에서 산소를 얻고 숨을 내쉴 때 이산화탄소를 함께 내보내는 역할을 한다. 외부의 공기는 코부터 목, 기관지를 거쳐 폐에 전달되는데 외부에서 이물질이 들어오거나 내부에서 만들어진 가래 등이 많아지면 기관지가 막혀서 공기가 제대로 통하지 않게 된다. 따라서 이러한 요인들을 효과적으로 제거하기 위해 기침을 하는 것은 우리 몸을 보호하기 위한 본능적인 행위이다.

즉 여러 자극 물질들이 기침수용체를 자극하면 신경이 자극돼 뇌에 있는 기침중추가 신호를 받아 기침을 하도록 하는 것이다.

그러나 우리 몸을 보호하기 위한 기침이 오래 가거나 심하면 보호로 인한 이득보다 오히려 불편감이 더



최영득 한국건강관리협회 전북지부 원장

커서 문제가 되는 것이다. 또한 기침은 우리 몸에 질병이 있음을 알려주는 중요한 신호가 되므로 오래 가는 기침은 반드시 병원에 가서 원인을 찾는 것이 필요하다. 기침은 감기부터 폐암까지 매우 다양한 질환들에서 나타날 수 있으므로 원인을 찾아서 원인질환에 맞는 치료를 하는 것이 중요하다. 따라서 기침이 오래가는데 단순히 기침약만 먹으며 참는 것은 좋지 않다.

▲ 두 달 넘게 기침하면 만성질환 의심

기침을 하는 가장 흔한 원인은 감기다. 감기에 걸리면 콧물이나 코막힘, 목의 통증 등 코와 목의 다양한 불편감과 함께 열이나 몸살을 동반하는 일이 흔하고 기침이 난다. 대부분 저절로 좋아지는데 대개 1~2주 안에 회복이 된다. 따라서 감기 때 기침은 1~2주, 길

어야 3주 이내에 좋아지는 것이 일반적이다. 그러나 어떤 경우에는 감기 증상이 다 좋아졌어도 기침이 1~2달 정도 오래 지속되는 경우도 있다. 보통의 감기와 달리 열이 없거나 나거나 가래가 노란색을 보일 때에는 폐렴일 가능성이 높다. 기침을 하면서 가래에서 피가 나오거나 식욕이 없고 몸무게가 많이 빠질 때는 폐결핵이나 폐암을 가능성이 높으므로 빨리 병원을 찾아야 한다. 기침이 두 달을 넘어 오래 지속되면 이를 '만성기침'이라고 한다.

만성기침의 가장 흔한 원인으로는 비염·천식·위식도역류질환 등이 있다. 알레르기 비염과 같은 질환이 있으면 콧물·코막힘·재채기 등의 증상이 있는데 콧물이 목뒤로 넘어가면서 기침을 일으키는 일이 흔하다. 천식에서는 흔히 기침·가래·쌩쌩거림·숨찬 증상이 있는데 어떤 경우에는 다른 천식 증상이 별로 없으면서 기침을 주로 하는 경우도 있다.

이와 같이 만성질환이 기침의 원인인 경우 외에도 복통하고 있는 약물이 원인인 경우도 있다. 고혈압 약으로 흔히 사용되는 안지오텐신 전환효소억제제 성분이 주요 원인 약물이 되므로 최근 고혈압 약을 시작하거나 바꾼 후에 기침을 하는 경우라면 복용하는 약을 확인하는 것이 필요하다.

▲ 생활습관 교정 병행해야

기침을 치료하는 가장 효과적인 방법은 원인을 찾아서 원인질환을 치료하는 것이다. 기침으로 병원을 찾아야 할 때는 기침을 한지 얼마 되지 않았더라도 고열·객혈·숨찬·흉통·체중감소 등이 동반될 때이다. 이러한 증상과 상관없이 기침이 오래 지속된다면 병원을 찾아야 하는데 흔히 3주를 넘어서 기침을 하는 경우가 이에 해당한다. 기침이 심할 때는 기침을 유발하는 환경을 피해야 한다. 특히 찬바람을 쐬거나 기온 변화가 심할 때에는 기침이 심해지므로 피해야 한다. 기침이 심할 때 운동을 시작하거나 더 심한 운동을 하는 것은 오히려 좋지 않다.

또한 과식은 호흡에 방해가 되며 위식도역류를 유발해 기침을 심하게 하므로 피해야 한다. 대신 따뜻한 차를 마셔 수분을 보충하고 목을 부드럽게 하는 것이 좋다.

사설

농업 경쟁력 강화해야 한다

전북도에게 할 말이 있다. 농업 경쟁력을 강화해야겠다. 전북도가 산락농정을 말했지만 그 효과를 알아볼 수 없는 오늘날이다. 농가 소득은 늘지 않은 채 예전 그대로라는 것이다. 여전히 전북도의 산락농정은 목소리만 높은 뿐 실속이 없다. 최근의 신문기사가 그것을 단적으로 입증하고 있다. 전국의 쌀값은 오르는데 전북의 쌀값은 오히려 하락세라니 어찌된 일인지 알 수가 없다. 80kg 기준 전국 평균이 15만원 원을 넘고 있는데 전북의 쌀은 14만 8천원을 조금 넘는 수준이란다 말이다.

전북도는 이 문제를 어떻게 생각하는가? 농업의 전망이 밝다고 외쳐봤자 이처럼 경쟁력이 없다면 탈장 도루묵이다. 경쟁력이 훨씬 더 강화 된다면 미래가 어두운 것만은 아니다. 귀농하는 젊은이들이 아직도 있는 것을 보면 분명히 희망의 불씨가 있다. 농업 경쟁력을 확보하기 위해서 먼저 손 봐 줄 것이 있다. 쌀 직불금 부담 수렁자가 발생하지 않도록 일차리가 완벽해야겠다. 직접 농사를 짓는 농부가 혜택을 보지 않고 다른 이들이 부당하게 편취하는 것은 말도 안 된다. 전북 농업의 미래를 위해서 부당한 수렁자들이

나오지 않도록 철저한 집행이 요구된다.

전북도는 산락농정에 힘을 기울였으므로 농업의 경쟁력 강화를 위해서 뛰어야 한다. 전북은 전통적으로 오랜 농도였으므로 그 이름값을 해야 한다. 한국 농업의 선두 주자의 자리를 확실히 해두자는 당부이다. 청와대에 남품했던 군산의 철새도래지 쌀을 비롯해서 정음의 단풍미인쌀 등 우리 고장 쌀의 품질을 우수함이 지난 십 수 년 간 입증했던 걸 생각해 야 한다. 그런데 소비 시장에서 이렇게 흉내 받는 이유가 무엇이냐는 것이다. 도내 쌀 브랜드의 난립 문제도 짚어봐야 한다. 브랜드 간소화로 이미지를 제고하는 당부이다.

전북지역은 전통적인 농도이다. 다른 산업이 각광을 받는 시대라 고 농업을 등한히 해서는 안 된다. 물론 농업 경쟁력 강화가 말처럼 쉬운 것은 아니다. 그러나 전북도가 전북 쌀의 우수성을 홍보를 꾸준히 하지 못했던 것은 분명히 반성할 문제이다. 도내 농민들은 제대로 쌀값을 못 받고 있는 것에 속이 썩고 있다.전북도가 농업 경쟁력 강화를 위해서 나서야 하는 이유이다.

영세 자영업자들에게 희망을 주어야겠다

지역 경제가 출구를 찾지 못하고 있는 지금이다. 이런 때일수록 자영업자들에게 희망을 주어야겠다. 다들 영업 실적이 저조한 중에 협력업체들은 도미노 식으로 어려움을 호소하고 있다. 문재인 정부가 들어서면 뭔가 달라져도 달라지리라는 말을 했지만 그게 아직은 성급한 기대였던 모양이다.

지난날 영세상인들을 돕겠다는 목소리가 적지 않았는데 어찌 됐는지 그 결과가 금강하다. 취직을 못한 젊은이들과 퇴직한 기성세대들이 너도나도 창업에 뛰어들면서 영세상인들과 자영업자들이 더욱 어려움을 겪고 있는 오늘날이다. 그러므로 영세상인들에게 희망을 주는 것은 지속적이어야 한다. 시세를 타고 끝 날 일이 아니라 영세자영업자들에게 희망을 주는 것이 말로만 하는 것이 되어서는 안 된다. 현실을 보면 바람과는 다르게 영세 상인들이 갈수록 힘 들어하고 있으니 하는 말이다.

현재 새롭게 지역 발전에 대한 기대감이 있지만 현실은 녹록치 않다. 전북 지역의 소상공인 열 명에 여덟 명 꼴로 경기를 부정적으로 말했던 게 다시 생각난다.

불경기가 여전한 거라고 전망한 사람이 많았다는 것은 우리 전북 지역의 경제 문제가 그만큼 심각하다는 이야기일 터이다. 다들 수입이 안 좋아서 그러는지 소비자들은 지갑 열거를 두려워하고 있는 게 역력하다. 정부가 경제 활성화에 힘을 쏟고 있지만 그에 비례적으로 나오는 도전들도 만만치 않은 지금이다. 아담으로 전략한 과거 집권 세력들이 바로 그러하고, 그들의 비위를 맞추었던 유력 언론사들의 논조도 그러하다.

자영업자들 중에는 체인점 형태의 '복수제'들이 적지 않다. 그런데 이들에게 '갑질'을 하는 '금수제'들이 있다. 지난 수 개월 동안 불거진 사건들만 보아도 그것은 확실하다. 그 가진 자들 중에는 인격적으로 덜 된 이들이 적지 않다. 그들은 비리와 횡포가 적발되면 국민을 상대로 거침없이 사과를 하면서도 자속은 입에 벌린 말일 뿐이다. 그러므로 전북도와 각 시군 지자체는 지역 경제를 위해서라도 영세 자영업자들에게 관심을 가져야 한다. 때로는 보호막이 되어주고 때로는 입장도 대변해 주어야 한다는 당부이다.

독자제언

새로워진 도로교통법에 대해 알고 계시나요?

운전자라면 누구나 한번쯤 겪었을 법한 사고, 바로 '물피 야기 도주사고'를 아시나요?

이는 자동차를 겪거나 들이 받은 후에 그냥 도망가 버리는 사고를 말한다.

올해 6월 3일 개정, 시행되었던 도로교통법 제54조 제1항엔 '물피 뺏소니' 즉 사고후 미조치에 대해 사고 책임자가 연락처를 남겨야 하는 의무를 추가하고 그렇지 않고 도주했을 경우 제56조에 의해 처벌을 가능하게 함으로써 물피 뺏소니 피해차량 운전자들의 시름을 조금 덜어 주는 듯 했다.

하지만 위의 법은 '도로'에 해당하는 공간에서 이루어져야지만 해당되었기 때문에 '도로 외'인 공간에서 발생하는 물피 뺏소니까지는 처벌할 수 없는 한계점을 남겼다.

도로에서도 사고가 많이 발생하지만 도로 외의 공간인 주차장에서 특히나

물피 뺏소니 사고가 많이 일어나기 때문에 이것이 실용적인 법률인지에 대해 아쉬워하는 국민들이 많았다. 이제 발맞춰 다시 도로교통법이 새로워졌다.

개정된 도로교통법은 '도로 외'인 공간까지 포함시킴으로써 그 공백을 메꾸었다.

이전 주차 공간, 아파트 지하주차장에서 발생하는 물피 뺏소니도 법의 처벌에서 자유로울 수 없어졌다.

연락처를 남기지 않은 채 도주할 경우 20만원 이하 벌금, 구류, 또는 과료에 처해지고 이와 별개로 벌칙 25점까지 부과된다.

이러한 사고를 났을 경우 역지사지로 자기 차에 피해 입었을 경우를 생각해보고 피해자에게 전화 한 통 해주는 건강한 운전자 인식이 필요하다고 생각한다.

정문서 고창경찰서 모양지구대 순경

독자제언

경찰관들의 정신건강이 위험하다

갑질을 일삼는 몇몇 악성 민원인들은 경찰관들의 오래된 골치덩어리이다. 폭행 또는 욕설을 습관적으로 일삼는 주취자, 법적으로 권한이 없는 일을 강요하는 악성 민원인 등의 횡포로 경찰관들의 가슴에 멍이 드는 경우가 많은 것이다.

경찰은 업무상 스트레스가 우울증 혹은 트라우마로 이어지는 경우가 상당하다. 지난 1년간 경찰관 자살률은 10만명당 16.6명으로, 전체공무원(9.8명)보다 높다.

그 중 가장 많은 원인이 우울증이었다. 살인사건이나 대형사고, 욕설을 습관적으로 하는 주취자, 그리고 밤샘 근무 등으로 충격적인 현장과 축음을 자주 목격해야 하는 직업 특성상 많은 경찰관이 외상 후 스트레스장애에 시달리고 있다.

이러한 수치가 나오게 될 원인은 공권력 경시 풍조가 민원하고 주취자

를 비롯한 범죄피자에 대한 법 집행이 관대한 탓이라고 볼 수 있을 것이다.

술에 관대한 우리 법과 공무집행을 방해받아도 미미한 처벌규정은 술에 만취한 주취자들에게 욕설, 폭행, 인격비하 발언도 서슴지 않게 단들어 경찰관의 인권을 침해받게 하는 원인이 된다.

나의 가족, 지인뿐만 아니라 주변 이웃들이 주취자들로 인해 경찰관의 도움을 제때 못 받을 수 있다는 점은 곧바로 치안의 공백으로 이어짐을 의미한다.

전국에서 방앗으로 치안과 국민의 인권을 위해 힘쓰는 경찰에게도 인권이 있다는 사실을 알아주었으면 한다. 경찰도 누군가의 소중한 가족이라는 생각으로 따뜻한 시선으로 바라봐 주기를 바란다.

박재원 전북경찰청 기동대순경



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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**