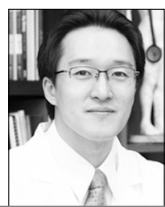


건강 칼럼

인후염, 생활 속 예방과 관리가 어렵지는 않아

미 세먼지, 황사가 심한 봄이 시작됐다. 이맘 때가 되면 호흡기에 적신호가 켜지기 쉬운데, 특히나 평소 기저 질환이 있거나 호흡기가 약한 사람이라면 더욱 주의하는 것이 좋다. 호흡기는 한 번 망가지면 다시 회복하기 어렵기 때문에 꾸준히 관리할 필요성이 있다.



황 준 호

경희슬편한의원 원장

인후염, 후두염과 같은 가벼운 호흡기 질환은 환절기나 기온차가 심한 시기에 생기는데, 침을 삼킬 때 목이 아프거나 목이 간지러운 느낌, 기침 등의 증상이 나타나기도 한다. 특히 꽃가루가 날리거나 먼지가 심한 날이면 코와 입이 직접적으로 영향을 받아 콧물, 코감기, 결막염 등의 불편함이 나타나고, 이때 호흡기에 침투되는 세균, 바이러스 종류가 다르고, 종류에 따라 증상과 치료도 달라지기 때문에 어떤 바이러스가 원인이 되는지 알아두는 것이 중요하다. 만약 가벼운 호흡기 증상 외에도 고열이나 발진 등 여러 가지 불편함이 나타나면 충분한 휴

식을 취하며 반드시 마스크를 착용해 바이러스가 침투되지 않도록 해야 한다. 면역력이 약한 소아나 노인이라면 더욱 주의해야 한다. 평소 침을 삼킬 때 목아픔이 주로 나타나는 인후염, 후두염 등의 호흡기 질환은 면역력이 떨어질 때 쉽게 나타나는 만큼, 반복적으로 목아픔이 느껴진다면 면역력을 높여야 건강을 챙길 수 있다. 면역력은 주로 충분한 영양소를 섭취하고, 적당한 운동과 수면시간, 정상체온을 유지하게 될 때이다. 하루 20분 정도 햇볕을 쬐는

것도 좋다. 체내 비타민D는 햇볕을 받아야 합성이 되는데, 비타민D 농도가 떨어지면 면역력이 떨어져 각종 호흡기질환에 걸릴 위험이 커지기 때문이다. 인후염은 목에서 감염 반응과 열증이 발생하면서 기침, 가래가 나오게 되는데 이때 호흡기가 건조할 수록 증상이 악화되므로 평소 호흡기를 촉촉한 상태로 유지하는 것이 매우 중요하다. 물을 자주 마셔 촉촉하게 유지하는 것은 물론, 가습기를 이용하거나 젖은 수건을 널어 실내 적정 습도를 유지하는 것도 좋다.

너무 차갑거나 뜨거운 물은 이미 약해진 호흡기 점막을 자극할 수 있기 때문에 미지근한 온도의 정수를 마셔주도록 한다. 알콜과 카페인도 인후를 건조하게 만들 수 있기 때문에 가능한 섭취를 제한하도록 한다. 인후염을 자주 진단받는다면 따뜻한 꿀물을 마시는 것도 도움이 된다. 꿀에는 프로폴리스가 함유되어 있기 때문에 세균이나 바이러스에 대한 감염을 예방해 준다. 또한, 천연 피로회복제인 모과 역시 비타민C가 풍부해 약해진 면역력 회복에 좋다. 유기산이 매우 풍부하기 때문에 신진대사를 원활하게 하고, 체내 노폐물 제거에도 효과적인 만큼 환절기 감기 관련 질환 예방에 도움을 준다. 급성 단계에서 제대로 된 조치가 이루어지지 않는다면 만성인후염으로 번져 고생할 수 있는 만큼, 평소 건강을 꼼꼼하게 챙기는 것이 중요하며, 무리하게 음성을 사용한 후에는 마찬가지로 목에 충분한 휴식을 주도록 한다.

사설

한빛원전 연장 공람 문제

고창군에서도 한빛원전 1, 2호기 수명 연장을 위한 주민 공람이 시작됐다. 하지만 주민과 지자체 요구를 담은 제도와 권한이 없어 형식적인 절차라는 비판이 나온다. 주민 공람이 진행 중인 곳에는 300쪽이 넘는 '방사선 환경영향평가서 초안'과 요약서가 놓여 있다. 평가서 열람 뒤 주민 의견을 듣겠다는 것이다. 그러나 무수한 전문 용어를 이해한 사실상 어렵다. 담당자가 봐도 잘 모르는 내용이다. 직원들은 물론 이장들도 아는 사람들은 거의 없다. 60일까지 진행되는 초안 공람은, 고창군은 주민 우려와 전문가 자문을 바탕으로 세 차례 보완을 요구하며 공람을 미뤘다. 하지만 한수원 압박에 결국 절차를 받아들였다. 찬반 수렴은 배제된 채, 주민이 직접 서면으로 써내려 간 데다, 결집된 요구의 이행 근

거도 없다. 질의할 수 있는 내용이 전혀 없다. 공람 절차는 주민 입장에서 아무 의미가 없다. 보완도 하지 않고 일방적으로 하는 것이기 때문이다. 공람 뒤 한수원이 연장 방안을 설명하는 공청회를 열 수 있다. 그러나 두 차례 무산될 경우 평가서 본안대로 원안위에 제출할 수 있다. 이 과정 내내 지자체나 의회가 개입할 수 있는 근거는 없다. 지자체가 한수원에 보완을 요청할 수 있다. 관련자들은 물론 이장들도 아는 사람들은 거의 없다. 60일까지 진행되는 초안 공람은, 고창군은 주민 우려와 전문가 자문을 바탕으로 세 차례 보완을 요구하며 공람을 미뤘다. 하지만 한수원 압박에 결국 절차를 받아들였다. 찬반 수렴은 배제된 채, 주민이 직접 서면으로 써내려 간 데다, 결집된 요구의 이행 근

청년 기준 상향 고민

요즘 전국의 지자체에서 청년 나이를 놓고 의견이 분분하다. 몇 살까지를 청년이라고 할 것인가 화두다. 가파른 농촌 고령화로 청년의 나이 기준이 올라가면서 49세까지도 청년으로 인정하는 지자체들이 늘고 있다. 하지만 그에 따른 고민도 있다. 인구 2만 명 남짓한 전북 장수군은 전체 인구 가운데 60 퍼센트 정도가 65세 이상이다. 인구 소멸 위기에 직면한 곳이다. 어느 마을의 이장은 팔순을 앞둔 노인이다. 주민들 중에 그나마 가장 젊은 때문이다. 마을에서 아주 젊은 나이에 속해서 이장을 맡게 됐다. 장수군은 청년 인구가 급속히 사라졌다. 급기야 4년 전엔 청년의 연령 기준을 기존 39세에서 49세로 올렸다. 청년을 지원하려 해도 청년이 없기 때문이다. 실제로 주거비 지원 사업이나 청년지원 사업을 하는데 대상자가 없다. 39

세까지 하다 보니까 지원 대상자가 너무 적은 것이다. 군 단위 다른 지자체도 상황은 비슷하다. 인구 감소가 심각할수록 청년의 나이 기준이 높다. 광역단체인 전북도의 경우 전남과 강원도에 이어 청년 기준을 45세로 높이는 방안을 검토 중이다. 일자리 제공과 주거 지원 등 청년 정책의 수혜 대상이 30세까지로 한정되면서, 고령화 지역의 불만이 커지고 있다. 하지만 정작 20-30대 청년들이 소외받는 것 아니냐는 지적도 많다. 실제로 사회 초년생에게 집중적인 지원을 해서 자리를 잡는데 도움을 주는 것이 청년 정책의 목적이 아니냐는 의견도 있다. 심각한 농촌 고령화 속에 어느 나이까지를 청년이라고 불지, 지자체마다 고민이 깊어지고 있다. 농촌 고령화 문제가 청년 기준 상향까지 인위적으로 조정해야 하는 사회 문제가 되고 있다.

독자제언

“회전교차로 안전하게 통행하세요”

회전교차로는 기존 교차로를 이용하는 경우 발생할 수 있는 교통사고의 우려성을 줄이기 위하여 정부에서는 2010년부터 2023년까지 전국에 2,000여 개소가 설치되어 운영되고 있다. 회전교차로의 설치로 교차로 사망사고의 75%가 감소되며 신호 대기 시간이 18% 감소되는 등 긍정적 효과를 가져오고 있다. 그러나 회전교차로가 증가, 운영됨에도 차량을 운행하는 운전자들이 회전교차로의 통행 방법에 대하여 자세히 알지 못해 사고가 야기되는 실정이다. 실제 언론사가 회전교차로에 대하여 얼마나 아는지 조사한 결과, 운전자의 64%가 통행 방법에 대하여 자세히 모른다는 취재 결과가 보도되는 것을 보면 우리 모두가 회전교차로를 무감각하고 불안하게 이용하고 있음을 알 수 있다.

회전교차로를 안전하고 올바르게 이용하는 방법으로는, 첫째, 회전교차로를 먼저 진입한 회전 차량에 우선권이 있으며 진입 전 차량이 회전 차량에 양보해야 한다. 둘째, 회전교차로에 들어갈 때는 좌측 방향지시등을 켜고, 나올 때는 우측 방향지시등을 켜야 한다. 셋째, 회전하는 차량은 멈추지 말고 주행하되 천천히 회전하며 만약의 사고에 주의한다. 넷째, 회전교차로 상에 양보 표시판이 부착된 차선의 차량은 정지선에 일시 정지한 후, 회전 차량이 있는지를 확인하고 통행에 지장이 없는 경우 진입한다. 이렇게 회전교차로 이용방법 4가지만 열두에 두고, 양보와 배려하는 마음을 갖고 운행한다면 교통사고를 충분히 미연에 예방할 수 있을 것이다. 유서준고청경찰서 모양지구대 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

가자지구 휴전 외치는 덴마크 내 팔 지지 시위대



14일(현지시간) 덴마크 코펜하겐에서 친팔레스타인 지지 집회가 열려 참석자들이 가자지구 휴전을 요구하면서 덴마크가 이스라엘에 무기 부품을 판매하는 것에 반대하고 있다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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