

건강 칼럼

눈물 콧물 부르는 봄철 '알레르기 질환'

가 나간 겨울의 터널을 지나 만물이 생동하는 봄이 오면 나들이나 외출 등 실외활동이 증가하게 된다. 하지만, 평소 알레르기 비염이 있었던 사람들은 꽃가루와 황사 및 미세먼지의 증가로 인해 증상이 재발되거나 악화되기 때문에 부담스러운 계절이 될 수도 있다.

▲ 알레르기 비염이란 무엇인가?
역설적이지만 알레르기 비염의 환자들이 급증하는 것으로 진료실에서도 봄의 기운을 느낄 수 있다. 알레르기 비염은 지난 세월 동안 사회가 고도로 산업화되면서 유병률이 두 배로 증가하였으며, 소아에선 집중력 저하와 성장장애 등의 문제점을 야기하고, 성인들에서는 삶의 질 저하와 노동력의 손실을 초래하기 때문에 간과해서는 안 되는 질환이다. 비염이란 코점막의 염증성 질환으로 맑은 콧물, 재채기, 코막힘, 가려움증 등의 증상을 동반하며, 이 중 알레르기 비염 환자가 전체 비염 환자 중 과반수를 차지한다. 일반적으로 알레르기 비염은 통년성과 계절성으로 분류한다. '통년성 알레르기 비염'은 집먼지 진드기, 곤충, 또는 개나 고양이 털에 의해 발생하며, '계절성 알레르기 비염'은 다양한 종류의

꽃가루나 곰팡이 등의 육외 원인에 의해 발생하는 경우가 많지만, 이 둘을 명확히 구분하기란 쉽지 않다. 집먼지 진드기에 의해 증상이 유발된 통년성 알레르기 비염 환자도 봄철에 꽃가루나 황사, 미세먼지 등에 의해서 증상이 재발하고 악화될 수 있기 때문이다.
▲ 황사, 미세먼지가 주는 영향
삼국시대와 고려시대에도 하늘에서 흩날리는 꽃가루가 기록이 있을 정도로 황사는 아주 오래된 현상이지만, 옛날과 오늘날의 황사는 기본적으로 많이 다르다. 오늘날의 황사는 단순한 모래바람 수준을 넘어 중국 대륙을 넘어 오면서 알루미늄, 납, 카드뮴, 구리 등의 중금속과 오염물질, 미생물 등이 다양 섞여 있으며, 강한 황사가 지속되는 시간이 점점 늘어나고 있다.

평소 알레르기 비염이 있는 사람의 경우에는 황사 속에 포함된 미세먼지나 중금속 등이 코점막을 더욱 자극하여 재채기, 맑은 콧물, 코가려움증 등의 증상을 더욱 악화시킨다. 또한 봄의 심한 일교차로 인해 비염 증상들이 더욱 악화될 수 있다.
▲ 예방과 치료
일반적으로 알레르기 비염은 완치가 어렵고 재발이 반복되는 특징을 가지고 있다. 가장 좋은 예방법이자 치료법은 알레르기 비염을 야기하는 원인에 대한 노출을 피하는 것이지만, 이는 사실상 불가능하기 때문에 실질적인 예방법을 소개하고자 한다. 봄철 꽃가루가 날리고 황사가 심할 때는 외출을 삼가고 실내에서는 창문을 닫아 외부와의 접촉을 차단하는 것이 좋으며, 공기청정기를 사용하는 것이 도움이 된다.

부득이 외출을 할 때는 마스크나 보호안경, 모자 등을 착용하는 것이 좋으며, 귀가 후에는 곧바로 손을 씻고 세면을 하여 노폐물을 제거하는 것이 바람직하다. 또한 실내의 온도와 습도를 20℃, 50% 이하로 유지하고 페브릭 소재의 제품을 사용하지 않는 것이 집먼지 진드기의 증식을 막을 수 있어 비염 증상을 경감시킬 수 있다. 증상이 심한 경우에는 약물을 복용하여 증상을 조절하는 것이 좋으며, 약물을 복용하여도 증상이 좋아지지 않는 경우에는 수술이나 면역치료를 받는 것이 도움이 된다. 수술 치료는 입원이 필요 없이 대부분 국소마취 하에서 통원수술로 시행하며, 수술 후 코막힘이나 맑은 콧물 등의 비염 증상을 호전시킬 수 있다. 알레르기 비염을 일으키는 인자에 대해 면역치료를 시행하여 증상을 개선시킬 수도 있다. 봄철에 여러 요인으로 기승을 부리는 비염을 근본적으로 치료하기 위해서는 우선 비내시경 검사와 알레르기 검사 등을 통해 정확한 진단을 하는 것이 필수적이며, 이를 통해 진단의 원인 물질이나 비염에 대한 적절한 상담을 시행하고, 더불어 환자에게 맞는 치료를 병행해야만 삶의 질 저하 없이 봄철 건강을 유지할 수 있다.



신 의 상
김현 충북세종지부 내과전문의

독자제언

모르면 손해 보는 착한운전 마일리지

누구나 운전을 하다보면 교통법규를 위반 해 교통법칙같은 물론 위반 행위에 따른 벌점을 부여받은 적이 있을 것이다. 평소 양심에 따라 법규를 잘 지키는 착한운전자도 순간의 방심으로 벌칙금을 물게 되는 경우가 있다. 우리 주변에서 운전을 생업으로 하는 운전자들과 교통사고 예방 및 교통질서 선진화를 위한 일환으로 경찰에서 2013년 8월 1일부터 '착한운전자 마일리지 제도'를 시행하고 있다. 착한운전 마일리지제이란 도로교통법 시행규칙 별표 28에 규정돼 있는 운전면허 특혜점수 제도를 활용, 무사고 무위반을 서약하고 1년간 실천에 성공한 운전자에게 마일리지 10점을 적립해 주는 제도다. 운전자가 벌점 40점 이상을 받아 운전면허 정지 처분 대상자가 됐을 때 누적된 마일리지만큼 벌점과 정지 일수(1점에 1일)를 감경해 주 불거리한

법규위반이나 사고 시 면허 정지 또는 취소될 때까지 않을 수 있는 제도다. 신청방법은 매우 간단하다. 가까운 경찰서 민원실이나 지구대, 치안센터에서 주민등록번호와 면허번호, 이름 등을 써 서약서만 작성하면 가능하다. 그리고 가정에서 인터넷신청도 가능한데 교통법칙금 과태료 인터넷조회 및 납부 정보를 공인인증서로 간단하게 열람 신청할 수 있다. '착한운전 마일리지제'는 가능하다면 지금이라도 당장 시작하는 것이 좋다. 횡수에 제한이 없고, 해마다 서약을 하고 지키면 10점씩 마일리지가 조금처럼 차곡차곡 쌓이기 때문에 단순히 10점만 있는 것이 아니라 몇 십 점씩 쌓을 수 있는 것이다. 별도로 유효기간이 있는 것도 아니라서 사용하지 않는 한 계속 유지된다.
박재원 전북경찰청 경찰관리과대 순경

독자제언

노인교통사고 예방에 관심 가져 고귀한 생명 보호

통계청이 발표한 '2017 한국의 사회지표'에 따르면 우리나라의 65세 이상의 고령인구는 707만 6000명(13.8%)으로 675만1000명(13.1%)인 14세 이하 유소년의 인구수를 처음 앞질렀다. 본격적인 고령화 사회로 접어들었다. 이러한 고령화사회로 인해 노인인구가 늘어나는 만큼 노인 보행자 교통사고 비율도 늘고 있다. 우리나라의 보행자 사망 교통사고 비율은 40%로 2015년 기준 OECD 보행자 사망률 19.2%에 비해 2배가량 높은 것으로 나타났다. 특히 전체 보행자 사망자의 54.1%가 노인보행자 사망이었다. 또한 75세 이상 운전자 교통사고 사망률이 급격히 증가하여 2011년 100여명에서 2015년에는 250여명에

이르고 있다는 분석이다. 고령화 사회로 인해 늘어나는 노인 보행자 및 운전자 교통사고를 예방하기 위한 대책이 시급하다. 먼저 노인을 대상으로 한 교통법규 등 교통안전교육을 꾸준히 시행하는 것이 중요하다. 75세부터 인지기능이 급격히 감소하는것에 맞춰 2019. 1.1일부터는 적성검사 기간을 5년에서 3년으로 단축하는 것은 바람직한 방향일 것이다. 교통약자인 노인층의 교통사고 예방에 더욱더 관심을 갖고 노인보행자 및 운전자에 대해서는 더욱 더 배려하고 양보하여 '사람이 먼저'인 교통문화 정착을 위해 다함께 동참해야 할 것이다.
황세진진안경찰서 백운파출소경위

사위이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북도, 남원 발전 현안에 시선 집중해야

전북도는 남원의 발전 현안에 시선을 집중해야겠다. 서남대의 폐교로 남원 지역 사회가 풀이 죽을대로 죽어 있는데 그에 위로라도 하듯 반가운 소식이 들리고 있기 때문이다. 국립 공공의료대학을 남원에 설립하기로 보건복지부가 확정했다는 소식 말이다. 2022년에 개교를 목표로 추진한다는 전북도와 남원시와 정치권의 인사들이 꾸준히 밝혔고 나선덕분이다. 2022년이면 먼 미래의 일일까지만 세월은 빠르게 흐르기 마련이다. 그러므로 전북도와 남원시는 현안에 지속적으로 시선을 주어야 한다. 기회가 있을 때마다 지적했던 바, 우리 전북 지역의 발전상은 시원치 않다. 특히 동남부권이 그러하듯 문제가 아닐 수 없다. 다른 광역자치체 지역은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 왜 그렇게 안 되는지 유감이다. 지금과 같은 상태라면 다른 광역 시도들과 비교해 그 격차가 더 벌어질 것이 뻔하다. 이쪽의 발전상이 시원치 않다고 여러 번 말했거니와 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다. 다른 지자체의 발전상과 비교해

보면 이쪽의 모습은 발전 같지가 않다. 다른 광역 지자체 지역은 인구가 불어나거나 유지되고 있는데 이쪽은 그렇지 않다. 전북도는 그 이유를 인식해야 한다. 도내 거주 인구 현황을 보면 매우 답답하다. 전주는 답보 상태를 보이고 있고 다른 시군은 인구가 하릴없이 줄고 있다. 그것은 우리 지역의 발전상이 미미한 탓이다. 지역이 보다 발전하지 않는다면 전북 인구 2백만은 헛된 자존심일 뿐이다. 전북도와 남원시는 국립공공의료대학 설립 현안에 시선을 집중해야 한다. 2022년에 국립공공의료대학이 개교할 때까지 늘 긴장해야 한다는 이야기다. 실마를 찾는 것은 국립공공의료대학이 들어서 도록 하는 게 큰 도전이 될 수도 있다. 도내 국제사립대학의 추진 속도에서 보듯 모든 것은 돈이 말을 하고 있다. 나중에 정부가 이런저런 이유를 들면서 코끼리 비스켓 수준의 예산을 집행한다면 곤란하다. 남원의 낙후와 관련하여 남원시민들은 마음 고생이 심하다. 전북도는 지금부터 남원시와 머리를 맞대고 지혜를 모아야 한다.

전북형 일자리 현황이 궁금하다

전북형 일자리 현황이 궁금하다. 지방 선거가 코앞이다 시선이 그쪽으로 온통 쏠려 있지 않다. 그래도 관심사 전부를 그쪽에 빼앗겨서는 안된다. 지금 가장 중요한 관심사가 우선순위에 밀려날까 염려된다. 전북도는 지방 선거 관심사에만 몰입해선 안된다. 얼마 전 도내 언론사들이 합동으로 조사한 바에서 드러나듯 도민들의 최고 관심사는 일자리 창출이다. 지역의 경제 발전에 시선을 고정시켜 의무를 다해야 한다는 주문이다. 저번에 물어보았던 것을 다시 물어보려고 한다. 정부의 지역형 일자리 방침과 관련해 착실하게 하고 있는지 궁금하다. 저번에 정부의 정책 기조에 맞춰 일자리 창출에 힘을 모으고 있는 것처럼 보였는데 말이다. 도지사와 각 실국장과 일자리 정책 전문가들이 참석한 가운데 일자리 100일 플랜을 만들고, 일자리 중심 국정운영체제 구축을 말하고, '지역특화 일자리 등 4대 전략'을 말하고, '일자리 안정자금 지원책'과 '청년내일일자리채용공제' 도입을 말한 게 다시 생각나는 요즘이다. 정부는 며칠 전에 청년 일자리와 전국의 고용 위기지역들을 위

해서 3조9천억 원을 풀기로 했다. 전북도는 청년일자리 창출과 고용위기 극복을 위해 마음을 강하게 먹어야 한다. 전북도는 점진적 정부 때 도내 일자리 창출의 성적표가 좋지 않았던 것을 상기해야 한다. 전북도와 각 시군이 계속해서 일자리 창출에 나섰다지만 젊은이들로부터 불만 소리가 나왔던 것은 부인할 수 없는 사실이다. 여러 번 강조해 말했던 바 전북형 일자리 찾기는 매우 중요하다. 다른 고용위기 지역 도시들도 자기 쪽으로 많은 예산을 가져 가려고 할 것이기에 치열하게 경쟁해야 한다. 지금 군산시와 남원시등 고용위기 지역의 시민들이 전북도에 기대는 것은 분명하다. 전북형 일자리 창출에 열과 성을 다해야 한다. 기간제 일자리에 종사하는 이들도 바라는 바는 한결같다. 관할은 일자리 창출과 고용안정이다. 본보는 도내 근로자의 40%가 넘게 비정규직이라는 것은 고민할 문제라고 말한 바 있다. 전북도는 취직 자리 구하기에 목이 마른 젊은이들을 생각해야 한다. 군산과 남원은 물론이고 도내 다른 지역도 청년 일자리 사업이 반드시 성공해야 한다는 격려이다.

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 행태를 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