

건강 칼럼

‘요즘 기침은 민폐’ ... 마른 기침 1주 넘으면 “면역력 키우라는 경고”

**현** 재 신종 코로나바이러스(코로나19) 감염증 확진환자가 기하급수적으로 늘어난다. 많은 사람들이 공포와 두려움에 떨고 있다. 질병관리본부의 발표에 따르면 3월 6일 0시 기준 신종 코로나바이러스 감염증 확진환자는 전일 오전 대비 518명 증가한 총 6284명이다. 요즘 공공장소에서 기침을 하면 주변의 따가운 시선을 받는다. 이 때문에 평소 만성기침을 앓고 있는 직장인 C(양(31세))은 출퇴근 지하철이 괴롭다. 회사생활에도 영향을 주어 여러 차례 병원에 방문하여 검사를 받아보고, 약도 먹어봤지만 증상은 나아지지 않았다. 기침은 외부에서 몸 속으로 들어오는 미세먼지나 대기오염물질 등이 물질로부터 호흡기를 보호하기 위해 나타나는 자연스러운 증상이다. 이 때, 기침이 가래 없이 발생한다면 마른기침으로 분류된다. 일반적으로 콧물, 가래, 발열 등의 동반 증상 없이 기침만 나올 때 병원을 찾는 경우는 극히 드물다. 그러나 기침이 1주일 이상 지속된다면 신체 면역력 저하를 의심할 수 있으며, 이로 인해 기침이 악화되어 다른 호흡기 질환으로 이행될 수 있다.



노 현 민  
위협한방병원 원장

상 지속된다면 신체 면역력 저하를 의심할 수 있으며, 이로 인해 기침이 악화되어 다른 호흡기 질환으로 이행될 수 있다. 면역력은 환경오염, 스트레스, 노화 등 다양한 요인에 의해 저해되기 쉽다. 면역력이 떨어진 후, 회복되지 않으면 염증이 빠르게 생성되고, 알려지지 않은 민감하게 반응함에 따라 마른기침이 빈번하게 발생할 수 있다. 유행성 질환이 있을 때마다 금세 걸리고, 잘 낫지 않아 오래 고생하는 경우가 그렇다. 그리고 만일 저하된 면역력을 받치려면 천식, 알레르기, 폐렴, 폐종양, 심부전 등 각종

중증 질환이 동반될 수 있다. 우리 몸에서 면역 세포의 70% 위와 장에 분포하고 있어 평소 위장 건강에 신경을 써야한다. 하지만 많은 현대인들의 급식, 과식, 야식, 자극적인 음식 등 바르지 않은 식습관으로 위장이 약해져 있다. 이로 인해 위장은 섭취한 음식물로부터 유익한 독소를 잘 걸러내지 못하게 되고, 독소는 위장 내부에 남아 부패한다. 이와 같은 이유로 ‘담’이라는 물질이 형성되는데, 이는 위장 점막에 염증 반응을 일으키면서 위장 내에 분포한 면역 세포가 제 기능을 하지 못하도록 한다.

많은 면역 세포가 위장관에 분포하는 만큼, 위장이 건강해야 면역 기능이 회복을 통해 만성기침 증상이 완화될 수 있다. 치료에 앞서 본인의 면역 상태를 확인해본 후 위와 장에 퍼져있는 담 독소를 제거하면서 위장관 환경을 회복시키는 치료를 고려해볼 수 있다. 다만, 담 독소 제거 치료는 전문의를 통해 정확한 상태를 검사 후 시행해야 한다.

위장 건강과 면역력은 매우 밀접한 관련되어 있어 평소 위장 관리에 신경을 써야한다. 하루 세 끼를 정해진 시간에 먹고, 식사시간은 여유롭게 30분 이상 확보가 중요하다. 그리고 식후 2시간 이상의 충분한 소화시간과 잠자리 전에 먹는 야식을 피하는 것이 위장 건강에 좋다. 이밖에도 외출 후 흐르는 물에 비누를 이용해 30초 이상 손 씻기, 마스크 착용하기 등의 생활습관은 면역력 회복과 더불어 신종 코로나바이러스 감염증 예방에도 도움이 될 수 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

환자줄며 문 닫는 우한 임시병원



8일(현지시간) 중국 후베이성 우한의 한 임시 병원에서 직원들이 정리하고 있다. 체육관을 개조했던 우한의 이 임시 병원에서 마지막 코로나19 환자가 퇴원한 후 공식적으로 문을 닫았다.

독자제언

스마트폰 운전중 사용, 대형 교통사고의 원인

우리나라 스마트폰 보급률은 95%로 세계 1위 국가로, 현대인들에게 이제 스마트폰은 생활의 필수품이 됐다. 이처럼 스마트폰의 급격한 확산은 편리함과 생활의 활력소 및 인간의 삶의 질 자체를 운택하게 하였지만 반대로 스마트폰에 대한 의존도가 갈수록 높아지면서 운전 중이나 보행 중 사람의 고개를 아래쪽으로 향하게 하여 각종 사고의 위험을 높였고, 이로 인한 각종 중후군과 질환을 유발하고 있다. 특히 운전 중 스마트폰을 사용하는 운전자가 증가하면서 교통사고 위험성 또한 증가하고 있다. 국내에 스마트폰이 도입되어 보급되기 시작하면서 ‘전방 주시 태만’ 등 운전자가 조금만 집중하면 미연에 방지할 수 있는 교통사고가 급증하고 있다. 이는 졸음운전으로 인한 사고의 원인도 있었지만 대부분이 스마트폰으로 전화, SNS, 인터넷, DMB 시청 등의 행위로 발생한 것들이다. 도로교통공단에 따르면 시속 60km 주행 중 2초간 스마트폰을 보았을 때 약 34m를 눈을 감고 운전하는 것이므로 인한 대형 교통사고의 발생 원인이 될 수 있다고 밝혔다.

이처럼 운전 중 스마트폰 사용이 한 순간에 큰 사고로 이어질 수 있고 목숨도 잃을 수 있다는 것을 알고 스스로 안전 수칙을 지키려는 운전자의 인식 전환개선이 우선시 되어야 할 것이다. 또한 스마트폰의 지나친 사용을 자제하고 올바른 사용법을 숙지해 대형 교통사고 발생을 미연에 방지할 수 있도록 노력하는 자세를 운전자 모두 가져야 할 것이다. 우리 주변에 한순간의 교통사고로 인하여 한 가족의 파괴, 육체적, 경제적 피해를 당하여 고통 속에 삶을 살고 있는 사람들을 보았을 것이다. 대부분의 운전자는 교통법규와 질서를 준수하면서 운전하지만 일부 운전자 중에는 ‘내 가족은, 우리 아이는, 나는 아니야.’라며 교통법규를 준수하지 않아도 나에게서는, 내 가족에게는 일어 나지 않을 것이라는 마음으로 운전을 하고 있는 것 같다. 경찰관들은 사고예방과 교통질서를 유지하기 위하여 교통법규 위반행위를 단속한다. 하지만 아이들은 운전자들의 양심을 보고 판단하고 배운다는 것을 명심해야 할 것이다. 이장영/일성경찰서경무과 순경

사설

신천지와 대구 한마음아파트 코호트 격리

대구 한마음아파트가 코호트 격리에 들어갔다. 입주민 142명 중 46명이 코로나 확진환자로 드러났기 때문이다. 아파트 단지가 통째로 격리 대상이 된 것은 전국적으로 처음 있는 일이다. 그런데 그게 좀 묘하다. 입주민 중 94명이 신천지 신도라는 것이다. 그들 중에 46명이 확진환자라는 것은 보통 문제가 아니다. 여전히 신천지가 코로나 바이러스의 온상이 되고 있는 것이다. 신천지 신도들이 보건 당국의 자가 격리 호소를 전혀 먹어주지 않고 있으니 통탄할 노릇이다. 정말이지 신천지가 한탄스럽다. 전국적으로 확진 환자와 사망자가 늘어나고 있는 현실에도 신천지 측은 요지부동이다. 계속 비협조로 나오고 있는 것이다. 우리 전북 지역의 경우도 사정은 마찬가지다. 엇그제 추가로 종교시설 14곳을 적발해 폐쇄했다고 밝혔기에 하는 말이다. 전북도에 따르면 총 88곳의 시설을 폐쇄하고 집회도 금지시켰는데 마땅한 조치이다. 어찌면 신천지에게는 다른 시설이 더 있을지도 모른다. 그들은 듣기 전에는 자발적으로 협조할 사람들이 아니다.

본부가 거듭 당부하고 있는 바 전북도는 청정 환경 지키기를 계속 강고히 해야겠다. 전국적으로 확진 환자가 7천4백명에 육박하고 사망자가 53명이나 된 것은 보통 사태가 아니다. 실시간대로 보도되는 뉴스를 보면 두려울 뿐이다. 확진 환자가 하루밤 사이 수백 명 단위로 마구 불어나는 것도 그렇지만 사망자가 계속 늘고 있는 것이다. 그래도 한 가닥 지푸라기 같은 희망을 붙잡고 싶은 것은 있다. 사흘 쯤 새로운 신규 확진자가 수가 줄고 있는데 앞으로 계속 줄었으면 하는 기대가 간절하다. 전북도와 당국 관계자들에게 주고 싶은 말이 있다. 대구 한마음 아파트의 코호트 격리를 본보기로 삼아 도내 모든 신천지 시설을 계속 주시했으면 한다. 그리고 폐쇄 조치를 계속 강고히 해야 한다. 우리 전북 지역은 다른 광역 시도와 비교해 청정 지역이라고 해도 과언이 아니다. 연락두절 신천지 신도들에게 다시 말한다. 당국에 부디 협조해주시 바란다. 그러면 우리 전북 지역은 코로나가 완전히 퇴치될 때까지 큰 걱정이 없는 지역으로 남아 있을 것이다.

지역 발전 계속 도모하고 추진해야

지역 발전은 도민 모두의 바람이고 열원이다. 전북도는 뜻을 이루지 못한 현안에 주목해야겠다. 지난해 덕평이를 하단주요 현안들을 챙겨야 한다. 언제 끝나 제대로 추진될 것인지 답답하다.코로나 19 때문에 긴장감이 높은 때이지만 그래도 추진할 것은 추진해야 한다. 코로나 확산 방지에 힘을 쏟는 중에도 할 일은 해야 한다는 당부이다. 전북도가 코로나 확산 방지에 전국적인 모범을 보여주고 있는 중에 지역 발전도 계속 도모하고 추진해주었으면 하는 기대이다. 전북 발전은 도민 모두의 열원이고 소망이다. 지역 발전을 위해서는 너와 내가 따로 없어야겠다. 다들 선공후사의 정신 태도를 보여야 한다. 그게 없다면 지역 발전은 요원하다. 다시 말하거니와 지역 발전은 전북도만 이끌어 가는 게 아니다. 군산 경제 살리기 대책을 호소하는 것처럼 지역의 현안을 정부가 눈길을 돌리도록 해야겠다. 군산이 수년 전 본래의 모습으로 돌아가야 한다는 이야기다. 여기 다시 요구하거니와 군산 현대조선소 재기등이 속히 있어야겠다. 군산의 영세 기업들이 힘써주고 있는 나날이다. 그러나 현대중공업이 요지부동이라서 조선소가 어렵다면 미련을 거두어들여야 한다. 현대중공업 측에 대한 짝사랑을 접고 전기자동차 생산을 서둘러야 한다. 2022년까지 미루지 말고 앞당기자는 것이다. 전기차 생산이 군산형 일자리로 정해졌다 면 지체없이 밀고 나가야 한다. 경제발전과 현안 추진이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 일자리가 부족하다. 그래서 실업자들이 다른 광역 시도보다 많다. 전북 발전을 이끌고 있다고 생각하는 이들은 지역의 현실을 꼭 넓게 보아야 한다. 그러지 않고서는 발전을 도모한다고 할 수가 없다. 도지사와 각 시군의 단체장들은 비상한 각오를 다져야겠다. 때때마다 당부한대로 다들 힘차게 달리는 모습을 보여 주었으면 하는 바이다.

사외기고는 본부의 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**