

코로나에 꽃가루·미세먼지... 마스크 꼭 착용하세요



건강 바로 알기 봄철 유행 질병

김혜지

건강관리협 광주전남지부 가정의학과장

봄은 만물이 소생하는 아름다운 계절이지만 바뀐 날씨와 환경에 몸이 적응하지 못해 여러 가지 질병에 걸리기 쉬운 계절이기도 하다. 특히 미세먼지와 꽃가루가 많아지면서 다양한 질병들이 발생할 수 있다. 봄철 유행하는 질병과 적절한 예방법을 알아보자.

◇알레르기 비염과 코감기는 다른가요?

알레르기 비염은 코 점막이 특정 물질에 대해 과민 반응을 나타내는 것으로 원인 물질은 꽃가루, 반려동물의 털, 음식물 등으로 다양하다. 코감기는 상부 호흡기계 감염으로 기침, 콧물, 코막힘 등의 국소 증세는 알레르기 비염과 비슷하지만 미열, 두통 및 근육통 같은 전신 증세가 동반될 수 있다는 점이 차이가 있다. 두 질병 모두 정도에 따라 약물치료가 필요할 수 있으나 코감기는 합병증이 생기지 않다면 특별한 치료 없이 저절로 치유된다.

◇알레르기 비염은 꽃가루만 피하면 되나요?

꽃가루나 미세먼지 농도가 높은 날, 마스크를 착용해서 콧속으로 이물질이 들어가는 것을 피하는 것은 모든 사람에게 좋다. 하지만 알레르기 비염 증세를 일으키는 원인 항원은 여러 가지 물질이기 때문에 꽃가루만 피한다고 되는 것은 아니다. 알레르기 비염 증세를 일으키는 원인 항원을 안다면 그것

알레르기에 눈 비비면 결막염

점안약 등 치료 받아야

춘곤증, 병은 아니지만 특이 증세

햇볕아래 스트레칭·산책이 좋아

을 피하는 것이 최고의 예방이자 치료가 될 수 있으나 원인 항원을 모르는 경우도 많다.

◇알레르기 비염 때문에 눈이 충혈되기도 하나요?

알레르기성 비염이 있는 분들은 비염만 단독으로 있거나 많은 알레르기 집합(알레르기 결막염, 아토피 피부염, 천식 등)을 동반하는 경우가 많다. 즉, 항원이 코에 과민 반응을 일으키면 알레르기 비염 증세가 생기고, 눈에 과민 반응을 유발하면 결막 충혈 등의 알레르기 결막염 증세가 나타난다. 물론 알레르기 비염의 가려움 증세 때문에 눈을 자주 비비는 등 물리적인 자극에 의한 결막염(충혈)이 생길 수도 있다.

◇알레르기 결막염의 합병증이 있나요?

어떤 물질이 자신에게 알레르기를 일으키는지 정확히 안다면 그 원인을 피하는 것이 알레르기 결막염을 예방하는 가장 효과적인 방법이다. 그것이 아니라면 진료를 보고 알레르기 반응을 줄여주는 점안약 등의 치료를 받는 게 좋다. 특히 각막 병변이 동반된 경우 적절한 치료가 이루어지지 않으면 시력에 지장을 주는 합병증이 남을 수 있으므로 유의해야 한다.

◇춘곤증도 질병인가요?



김혜지 가정의학과 과장이 불철만 되면 과도한 콧물 때문에 고생하는 회사를 진료하고 있다.

(건협 제공)

사람은 계절의 변화와 같은 급작스러운 환경 변화에 대한 부적응으로 여러 가지 신체 및 정신 증세를 보일 수 있다. 춘곤증의 대표적인 증상으로는 피로감, 졸음 외에도 식욕부진, 소화불량 등을 들 수 있다. 봄에 나타나는 여러 가지 비특이적인 증세를 흔히 '춘곤증'이라고 일컫는다. 하지만 그 원인과

치료가 불분명하므로 질병으로 분류하지는 않는다.

◇춘곤증은 치료할 필요가 없나요?

춘곤증은 질병으로 분류하지는 않지만 증세가 계속되거나 심해질 때는 다른 질병의 초기 증세일 수도 있으므로 의사의 진찰을 받아보는 것이 좋다. 춘

곤증을 극복하기 위해서는 규칙적인 식사를 하되 과식은 삼가야 한다. 신선한 과일과 야채 섭취도 도움이 된다. 또 충분히 수면을 취하는 한편 스트레칭이나 산책과 같은 간단한 운동을, 특히 햇빛이 있을 때 병행하면 좋다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대생체의료시험연구센터, 중소기업 연구개발 지원한다

장비이용 비용 정부가 70% 부담

전남대생체의료시험연구센터(센터장 박상원 교수)는 중소벤처기업부가 주관하는 '2021년도 중소기업기술개발지원사업 연구기반 활용플러스 사업'에 참여해 지역 중소기업의 효율적인 연구개발을 지원하고 있다.

올해 진행되는 '2021년도 중소기업기술개발지원사업 연구기반 활용플러스 사업'은 대학·연구기관 등이 보유한 연구시설·장비 및 수준 높은 시험 연구센터의 서비스를 중소기업에 지원하는 일종의 바우처사업이다.

연구기반 활용플러스 사업의 총 사업비는 83억 원으로 '기업선도형'과 '기반플러스형'으로 구성된다. 기업선도형은 최대 1000만원까지 지원하며, 기반플러스형은 최대 5000만원까지 지원한다.

장비이용 비용은 정부가 70%를 지원하고 기업이 30%를 부담함으로써, 기업의 비용부담이 적어 중소기업의 연구 활동 활성화에 큰 효과를 볼 수 있다.



전남대학교치과병원 3층 전남대생체의료시험연구센터

전남대생체의료시험연구센터는 연구기반 활용사업에 시험장비(만능재료시험기, 피로시험기, 경도시험기, X선회절분석기, 열팽창계수측정기, 조사현미경, 고속가공기, 오실로스코프)를 운영하고 있다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

호남대 유재연 교수 '총체적 음성치료법' 발표

대한후두음성언어의학회

춘계학술대회 참석

호남대학교 언어치료학과 유재연 교수가 최근 '제54회 대한후두음성언어의학회 춘계학술대회'에서 '총체적 음성치료법(Holistic Voice Therapy)'에 관한 주제발표를 했다.

세종대학교 대양AI센터에서 개최된 이번 춘계학술대회에는 의과대학 교수, 이비인후과 전문의, 언어 재활사 등이 온라인 및 오프라인으로 참가했다. 유재연 교수는 심포지엄 세션 주제발표를 통해 호흡, 발성, 공명 등의 치료에 효과적으로 적용할 수 있는 약센트 기법, 성대기능 훈련, 공명음성 치료 등에 대해 소개했다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

입안 소독용 '가글제', 삼키지 말고 뱉으세요

어린이 손 닿지 않는 곳에 보관을

식품의약품안전처는 4일 구강 소독용 의약품 '가글제'로 입안을 헹구고 나면 삼키지 말고 뱉어 내야 한다고 안내했다.

의약품 가글제는 입안을 헹구기 구강과 인두 등 특정 부위에만 닿도록 하는 액상 제제다. 제품 표시에 '가글'이라는 용어나 '삼키지 마세요' 같은 문구가 쓰여 있다

과량의 가글제를 마시게 된 경우 메스꺼움과 구토 등이 나타날 수 있다. 증상에 따라 의사 또는 약사와 상담해야 한다. 특히 보관 시 어린이가 실수로 삼키는 사고가 발생하지 않도록 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관해야 한다.

가글제 사용 전 성분도 잘 확인해야 한다. '클로르헥시딘' 성분 가글제는 장기간 투여 시 입안 정상 미생물의 불균형을 유발할 수 있어 보통 10일을 넘지 않게 사용하는 것이 바람직하다.

/연합뉴스

산업현장 작업환경 개선 및 근로자의 건강을 지켜주는 호남기업 집진기

창사 32년 (주)YHB ECO

www.yhbeco.co.kr

미스트크리너

절삭유 미스트/오일미스트 제거
원심력 및 필터기술 적용
99.8% 집진 효율



더스트크리너

먼지, 분진, 각종 더스트 제거
카트리지 / 백필터 적용



전기집진기

산업/요식업소
연기·기름·미세먼지 98% 제거
생활민원해결!



호남지역 대리점 모집
무점포/무자본 판매하실 분

광주공장 영업부 : 광주광역시 광산구 하남산단10번로 115-33(안창동)

TEL : 062 - 953 - 2995
H·P : 010-2051-6401

서울영업본부 : 서울시 금천구 가산디지털2로 14 대륭테크노타운12가 501호 TEL : 02 - 2029 - 6400 ~ 3