



건강체크

환경성 질환, 생활 속 예방이 필요하다

환경성 질환은 우리 생활 속에 있는 환경오염 물질에 인체가 노출돼 발생하는 질병이다. 알레르기비염, 아토피피부염, 천식 등이 대표 질환이다. 환경성 질환은 환경오염 물질이 인체의 외부를 자극하거나 인체 내부에 흡수, 축적되어 발생하는 만큼 생활 속 예방이 먼저다.

■환경성 질환에 걸렸는지 어떻게 알 수 있을까?

환경성 질환은 환경오염 물질이 인체의 외부를 자극하거나 인체 내부에 흡수, 축적되어 발생한다.

주기적으로 맑은 콧물 또는 재채기가 나오거나 눈 주위가 간지러운 경우, 환경이 바뀌거나 소재가 끼얹까끔한 옷을 입으면 피부가 건조해지고 발진 등이 발생할 때 환경성 질환을 의심할 수 있다.

미세먼지가 심한 날, 밤이나 운동 후 기침이 나오고 가슴이 답답해지는 느낌이 들면서 호흡하기 힘든 것도 환경성 질환에 의한 증상이다. 환경성 질환은 미세먼지, 꽃가루 등

알레르기 유발 물질로 인한 환경변화뿐만 아니라 라돈, 석면 등 건강에 치명적 위험이 되는 유해 화학물질로 인해 발생하는 경우도 있어 주의가 필요하다.

■환경성 질환인 알레르기비염과 코감기 둘의 차이를 어떻게 구별할까?

알레르기비염은 우리나라 성인의 18.8%가 진단받은 적이 있을 정도로 흔한 질환이다.

건강보험심사평가원에 따르면 알레르기비염 환자는 해마다 늘어 20년간 18배 증가했다.

알레르기비염은 콧속이 붓고 맑은 콧물, 코피가 자주 나는 것이 특징이며, 코감기의 경우 일반적으로 누런 콧물과 기침, 가래, 발열과 오한 등이 동반된다.

특히 알레르기비염은 재채기, 눈 주위 가려움증이 나타나고, 아침저녁에 증상이 심해진다.

사람마다 알레르기를 유발하는 요인은 다르지만 집먼지진드기, 꽃

가루, 반려동물 털 등 유발요인이 없는지 확인하고 그에 따른 치료를 하는 것이 필요하다.

■아기에게 아토피가 있는데 걷기 시작하면 나아진다는 이야기는 사실인가?

아토피피부염은 가려움증과 피부 건조증을 동반하는 염증성 피부 질환으로 소아의 경우 태어난 지 100일 전후에 자주 발생한다.

2022년 기준 전체 아토피피부염 환자 가운데 9세 이하가 28.0%로 소아에서 가장 많이 나타나고 있다. 치료를 하더라도 1~2세까지 증상이 점점 더 심해지고 반복될 수 있어서 꾸준히 관리하는 것이 중요하다.

걷기 시작하는 2~3세가 되면 아토피피부염 증상이 나타나는 기간이 짧아지고 대부분 자연스럽게 사라진다. 아토피 치료를 할 때 최소 2~3년을 바라보고 장기적으로 치료해야 하는 이유다.

목욕 시 미지근한 물로 목욕하고

피부가 건조해지면 간지러운 증상이 더욱 심해질 수 있으므로 목욕 후 바로 보습제를 발라 피부가 건조해지는 것을 막아준다.

■아토피 관리를 위해 식품을 가려 먹고 있는데, 어떻게 해야 할까? 아토피피부염이 식품과 관계되어 있다고 생각하는 경우가 많은데 반드시 그런 것은 아니다.

아토피 환자 중 약 3~40% 정도가 식품 알레르기의 영향을 받아 아토피를 앓는다. 아토피를 낮게 하려는 목적으로 극단적인 식단을 채택할 필요가 없다는 이야기다.

알레르기를 일으키는 식품 역시 개인마다 다르다. 아토피피부염의 원인으로 알려진 식품 중에는 어린이의 성장과 발달에 꼭 필요한 식품이 많으므로 무조건 피해서는 안

된다.

■환경성 질환인 천식과 기침감기는 다른가?

기관지가 좁아지고 염증이 반복되는 천식은 전 세계적으로 환자가 3억 명가량에 이르는 대표적인 환경성 질환 중 하나다.

감기는 바이러스에 의해 발생하지만 천식은 유전적 요인과 환경적 요인이 합쳐져 생기고 호흡곤란, 기침, 쌉쌉거림 등의 증상이 반복해서 발작적으로 나타난다.

의사의 진찰을 통해 천식임이 확인되면 폐 기능 검사 후 결과에 따라 기관지의 염증을 치료하는 천식 조절제, 증상이 있을 때만 사용하는 증상 완화제 등을 사용해 치료할 수 있다.

천식을 유발하는 원인물질인 반려동물의 털, 집먼지진드기, 꽃가루 등을 피하고 기관지가 좁아지도록 자극하는 담배 연기, 스프레이, 대기오염을 되도록 피한다.

경우, 날씨가 흐리거나 저기압일 때 가슴이 답답해지거나 천식 발작이 일어날 수 있으므로 주의한다.

■미세먼지 농도가 높을 때 환경성 질환을 지닌 경우 어떤 기준으로 외출을 자제하는 것이 좋을까?

우리 몸에 미세먼지가 들어오면 면역세포는 미세먼지를 침입자로 간주해 염증반응을 일으킨다. 눈에 들어가면 결막염과 각막염, 코에 들어가면 비염, 기관지에 들어가면 기관지염과 천식을 유발하고 호흡기 기저질환이 악화되는 식이다.

특히 초미세먼지는 국소 염증반응에서 끝나지 않고 우리 몸에 흡수돼 혈관을 타고 전신을 돌아다니며 문제를 일으킨다. 초미세먼지 농도 50µg/m³ 정도까지는 외출을 자유롭게 하되 그 이상부터는 KF80~99등급의 미세먼지 차단이 가능한 마스크를 사용하는 것이 환경성 질환 예방에 도움이 된다.

0/박선철 건보 일산병원 호흡기알레르기내과 교수(건보공단 웹진 발행)

■ 본란은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

김준권 목판화가 '57년만의 귀향전'...백두대간 작품 56점

영암하정웅미술관 '김준권-백두대간에 스미다' 전시회



김준권 작가의 '산운 2301'.

/영암군 제공

영암군립하정웅미술관은 6월 30일까지 '김준권-백두대간에 스미다' 전시회를 연다고 3일 밝혔다.

이번 전시회는 영암군 여러 출신 김준권 작가의 화업 40주년을 기념하는 57년만의 귀향 작품전이다.

김 작가는 1985년부터 40년간 작품활동을 해온 한국 대표 목판화가다. 이번 전시회에서는 백두대간을 탐사하고 사생으로 기록한 최근 작품 56점을 선보인다.

미술관 기획전시실에는 백두대간의 산들을 형상화한 '산운-0901'과 '산운-2301', '산의 노래' 시리즈 등이 전시돼 있다. 특히 두개의 산운 작품은 안료 차이로 백두대간의 웅장함, 황홀한 산맥 빛깔을 표현했다.

상설전시실에서는 월출산의 다양한 풍경부터 가파도의 보리밭 등 김 작가가 국토 곳곳에서 만난 소나무, 대나무, 꽃을 담은 사실적 풍경 작품

도 전시되고 있다. 국토의 최남단 가파도에서 최북단 백두산까지 국토 전체를 백두대간으로 바라보는 김 작가의 인식이 담겨 있는 작품들이다.

같은 장소에는 작품 제작 과정의 일부를 엿볼 수 있는 판목을 가변 설치해 관람의 재미도 더하고 있다.

전시 연계 행사로 갑진년(甲辰年)을 상징하는 용 판화를 찍어보는 체험 공간도 마련됐다. 관람객들이 롤러로 유성안료를 판에 발라 한지에 찍고 작품 서명까지 해볼 수 있다.

하정웅미술관 관계자는 "이번 전시에서 작가가 구현한 백두대간과 그곳에 살고 있는 사람들이 만들어낸 삶의 무늬를 발견하길 바란다"고 말했다. /영암=김형두 기자

김해성 '그림에 디지털 입히다'

광주아크갤러리서 '자연·기술 공존' 꽃 주제 작품 70여점 전시

손그림과 디지털이 만나면? 디지털과 손그림을 융합한 서양화가 김해성의 '꽃각시-드로잉 위드 디지털'전이 5~14일 광주 동구 아크갤러리에서 펼쳐진다.

김해성은 평면 회화를 그리다가 최근 '디지털 회화' 영역을 개척하며 주목받고 있다.

캔버스에 그림을 그린 뒤 스마트폰 스케치 애플리케이션으로 색을 덧입

힌다. 이후 디지털 출력해 해 작품을 완성한다.

이번 전시에서는 '꽃' 주제 작품 70여점을 선보인다. 과학기술 발전 속에서 인간과 자연이 공존하는 유토피아 세상을 꿈꾸는 디지털 그림들이다. 조선대학교 미술대학과 동대학원을 졸업한 김해성은 조선대평생교육원 전담교수이며 여러 미술전의 운영위원·심사위원을 역임했다.

광양, 기획초대전 '시간에 대한 탐구展' 개최

지역 작가 6인 작품 전시

광양시가 오는 5일부터 문화예술회관 1층 전시실에서 '시간에 대한

탐구展'을 개최한다.

이번 초대전은 꽃피는 봄날 시민들의 감성을 자극하는 다채로운 작품을 선보이고자 기획된 첫 번째 전

시회로 (사)한국미술협회광양지부에서 지부장을 역임한 6인의 작가 작품 24점을 만날 수 있다.

참여한 작가는 김선영 서양화가, 김정국 한국화가, 박종열 서양화가, 박종태 서예가, 방우송 미디어·조각가, 채수평 서양화가 등 한국화, 유

화, 서예, 미디어 등 꾸준히 사랑받고 있는 작가들이다.

무료로 관람 가능하며, 관람 시간은 오전 10시부터 오후 5시까지이다. 기타 궁금한 사항은 문화예술과 (061-797-2528)로 문의하면 된다.

/순천=조순의 기자

2000년 11월 25일 창간(일간) 등록번호 광주가-8(2000년 11월 10일) **호남매일** www.homae.co.kr

발행·편집인 고제방	주필 서길원	편집국장 최춘의
대표전화 (062)363-8800	광주광역시 북구 무등로 166(신안동 264-1번지)	
사 장 실 (062) 363-0027	편 집 국 장 (062) 363-8800	
광 고 국 (062) 363-0005	정 · 경 부 (062) 362-6116	
편집국(FAX) (062) 362-0078	사 회 부 (062) 362-6226	
서울취재본부 (02) 783-8117	문 체 부 (062) 362-6116	
인쇄저널도프린테크 (062) 943-0140	지 역 사 회 부 (062) 362-6226	
구독료 연말 : 10,000원 / 1부 500원	본지는 신문윤리규정 및 그 실천요강을 준수한다	

새 희망 새 언론 새 천년

푸른 언론의 길을 지향하는 호남매일과 같이 걸어가지 않으시겠습니까?

NEW AGE NEWSPAPER - THE HONAMMAEIL **호남매일**

- 호남인과 함께 하는 신문
- 정도를 걸어가는 신문
- 공익을 생각하는 신문

▶ 구독신청 및 배달사고 : (062)363-8800
▶ 주소 : 광주광역시 북구 무등로 166(신안 264-1)
▶ 기사제보 · 독자 의견 • TEL : (062) 363-8800 • FAX : (062) 362-0078
▶ 광고문의 • TEL (062) 363-0005
▶ 서울지사(취재본부) : 010-8803-1472
▶ 인터넷 참여 : http://www.homae.co.kr
▶ E-mail : honamnews@hanmail.net honammaeil@naver.com

지국안내	상 무...381-5310	오 치...261-9461	지사안내	화 순...010-2430-5055	함 평...010-3095-5842
총 장...223-4123	서 부...651-0004	문 흥...261-9462	순 천...010-9656-1383	영 광...010-9860-5489	영 암...010-4604-3742
무 등...224-4188	송 암...362-4102	일 곡...573-3200	광 양...010-9656-1383	완 도...010-5066-4708	무 안...010-2050-0136
동 부...234-4235	농 성...362-4102	동 문...525-8894	장 흥...010-5665-8354	나 주...010-5691-1976	진 도...010-8525-4567
학 동...225-0651	진 월...671-7276	두 암...266-1920	담 양...010-3602-3550	신 안...010-3610-9153	해 남...010-3471-6542
광 천...374-2120	봉 선...675-5530	첨 단...971-1920	곡 성...010-5602-1785	강 진...010-3775-2369	광 산...010-7613-4320
화 정...374-3713	중 앙...521-5640	신 창...955-0451	구 려...010-8597-0053	장 성...010-3610-7824	고 흥...010-4644-8383
금 호...376-7153	중 흥...433-1503	월 곡...941-9174	보 성...010-3626-4776		
쌍 촌...371-9684	양 산...574-3745	송 정...010-5524-3638			
	운 암...521-4270				