

HEALTH-코와 장의 상관관계

“장이 살아야 코가 산다”



직장인 정민기(31세/가명) 씨는 최근 회사에서 업무량이 늘어나 잦은 야근과 업무에 시달리고 있다. 그래서 인지 평소 앓고 있던 알레르기성 비염의 두통, 재채기, 코막힘 증상이 심해져 한의원을 찾게 됐다.

고대 의사인 ‘설기의안’과 ‘증치준승’에서도 ‘비위, 즉 비장과 위장 등 소화기가 상하면 기혈이 생기지 않아 냄새를 맡을 수 없다’고 언급했다. 즉, 장과 같은 소화기는 호흡기인 코의 어머니가 되는 것으로 식탁의 메뉴는 코 질환의 원인이라 치료약이 되기도 한다는 말이다.

장이 살아야 코가 산다

장이 살아야 코가 산다는 말을 처음 들으면 언뜻 이해가 되지 않는다. 우리가 일반적으로 알고 있는 신체 내부의 장(腸)은 음식물의 소화를 담당하는 기관이다. 또, 흔히 알레르기성 비염이라고 하면 자신의 코 점막과 맞지 않는 물질이 들어왔을 때 코와 기관지 점막이 일으키는 과민반응으로 콧물, 코막힘, 재채기 증상이 대표적인 질환으로 나타

난다. 우리 몸에서는 여과기능을 하는 코에서 이런 증상이 주로 나타나기에 ‘콧병’이라고만 생각하기 쉽다. 하지만 한의학에서 보는 우리 몸의 장기는 하나하나가 개별적인 것이기 이전에 서로 긴밀하고 유기적인 관계에 있다. 코의 호흡기능과 장의 소화기능도 마찬가지로다. 이에 대해 고대 의사인 ‘설기의안’과 ‘증치준승’에서도 ‘비위, 즉 비장과 위장 등 소화기가 상하면 기혈이 생기지 않아 냄새를 맡을 수 없다’고 언급했다. 즉, 장과 같은 소화기는 호흡기인 코의 어머니가 되는 것으로 식탁의 메뉴는 코 질환의 원인이라 치료약이 되기도 한다는 말이다. 코와 장의 관계에 대해 유심히 살펴봐야 하는 사람들이 있다. 바로 알레르기성 비염 환자 중에서도 장기간에 걸쳐 코 삽입 약을 가지고 치료했는데도 증상이 진전되지 않은 사람들이다. 이런 사람들은 알레르기성 비염을 일으키는 항원 물질 외에도 날달리 환경의 변화나 정서적 자극, 음식섭취 등에 민감하게 반응하는 과민성 체질이거나 가공 식품을 많이 섭취하거나 불규칙한 식습관 등 장의 면역력을 떨어뜨리는 생활 습관을 가진 사람들이 대부분이다.



면역력이 떨어지거나 예민해진 장은 체내로 들어온 유해물질을 제대로 걸러내지 못하고 결국 과민하게 반응하여 알레르기성 비염의 증상이 더욱 심해지게 된다.

건강한 장을 위한 생활수칙

코가 건강하기 위해서는 무엇보다도 장이 건강해야 한다. 장을 건강하게 하기 위한 생활수칙을 살펴보면, 우선 알

레르기성 비염을 앓고 있는 사람이라면 인스턴트 식품은 되도록이면 먹지 않는 것이 바람직하다. 이런 가공 식품은 안 좋은 기름과 식품첨가물, 향신료 등으로 우리 몸의 면역체계를 교란시킨다. 또, 평소 규칙적인 식습관을 가지는 것이 좋다. 다이어트나 과식 등 불규칙한 식습관은 장에 부담을 준다. 식사는 일정한 시

간에 적당한 양을 천천히 해야 한다. 일찍 자고 일찍 일어나 적당한 운동을 하는 것도 도움이 된다. 늦게 자면 포도당만을 사용하는 뇌와 심장이 계속 활동하기에 항상 배가 고파진다. 식후 활동량이 적으면 음식물이 소화기관에 남아 있어 장에도 과도한 스트레스가 된다. 때문에 적당한 운동으로 음식물의 소화를 돕고, 규칙적인 생활 습관으로 삶을 유지하는 것이 좋다. 코편한의원원 분당서현정 이준원 원장은 “현대를 살아가는 우리들의 생활과 식습관을 생각해보면 누구든지, 언제라도 알레르기를 일으킬 수 있는 예비부대를 만들고 있는 셈이다. 이처럼 불규칙하고 가공식품 위주의 생활로 인해 장의 면역력이 떨어져 악화된 비염일 경우에는 단기간의 치료만으로는 해결되기 어렵다.”라고 한다. “하지만 장기적으로 생활습관을 바로 잡고 꾸준한 건강을 관리하면 반드시 개선될 수 있는 질환이다. 비염의 증상이 오랜 시간 지속되면 집중력 저하로 학업과 업무의 능률이 떨어지고 의도도 소위 바로 얼굴이라고 하는 돌출형 입이 될 수 있기에, 조기에 전문의의 도움을 받는 것이 중요하다”고 말한다

정리-강내영 기자

교보문고-민음사, ‘책 같이 좀 봅시다’ 실시

독서 장애인 정보 접근성 향상 시킨다

현재 국내 시각장애인은 약 30만 명. 노인, 중증신체장애인, 난독증, 학습장애, 문맹인, 다문화 가정 등을 포함한 정보 접근 독서 장애인이 전 국민의 20%에 달한다. 반면 이들을 위한 대체 자료는 연간 출판물의 2%도 안 된다. 이에 교보문고(대표 김성룡)와 민음출판그룹이 함께 ‘책 같이 좀 봅시다’(이하 책같이) 캠페인을 시작한다. 독서 장애인들의 정보 접근성을 향상하고 알 권리를 실현함으로써 독서 장애인이 좀 더 원활하게 사회 및 문화와 소통할 수 있도록 하자는 취지에서 비롯된 이번 캠페인은 2월 1일부터 2월 21일까지 교보문고 16개 전국 매장 및 인터넷교보문고에서 판매되는 도서 판매 수익금 일부를 한국점자도서관에 기부할 계획이다. 행사 도서는 민음사, 황금가지, 사이언스북스, 비룡소 등 민음출판그룹에서 출간된 모든 책이다. 또 캠페인의 일환으로 박완서의 ‘나무·도둑맞은 가난’, 최재천 ‘이화여대

석좌교수의 ‘개미 제국의 발견’, 김향이의 ‘달님은 알지요’ 황선미의 ‘넌 도대체 뭐가 될 거니’ 등 기존 도서 11종이 큰글자도서로 만들어진다. 이에 눈이 보이지 않는 시각 장애인을 위한 점자도서와 달리, 큰글자도서는 시력이 약해서 책을 읽기 힘든 사람과 노인들을 위한 책이다. 지금까지 저작권, 전문 편집자 부재 등의 문제로 기존 출판사가 선택 나서지 않아 큰글자도서 수는 터무니없이 부족한 상황이었다. 이로써 어린이 도서부터 문학, 인문사회과학 서적 등 다양한 양서를 독서 장애인들이 접할 수 있는 길이 다스나마 트일 것으로 예상된다. 광화문 교보문고에 비치된 민음사 특별판매대에 큰글자도서 11종과 점자책 등이 함께 설치될 예정이며 독자들은 이 판매대에서 추후에 점자책으로 만들 도서를 직접 뽑을 수 있게 된다. 독자들이 책을 읽으면서 느꼈던 감동을 독서 장애인들에게 전달할 수 있도록 의견을 표시



◆ 교보문고와 민음사가 장애인을 위한 캠페인을 전개한다. 왼쪽부터 박명호 민음출판그룹 회장, 육근해 한국점자도서관 관장, 김향이 작가, 김성룡 대표이사, 공지희 작가.

하는 장이 만들어지는 셈이다. 이와 관련해 지난 1일, 교보문고 김성룡 대표이사과 박명호 민음출판그룹 회장, 육근해 한국점자도서관 관장 등이 참석한 가운데 캠페인 시작을 알리는

‘사랑의 도서 게이지관’ 커팅식이 열렸다. ‘사랑의 도서 게이지관’은 독자들의 행사 도서를 구입하면 점자책 5,000권 만들기 프로젝트 게이지가 상승하는 형

태로 구성되어 있다. 또 행사 기간 동안에는 큰글자도서 만들기 동참한 작가들 중 일부의 사인회도 가질 예정이다.

Advertisement for 'EduYonhap' featuring a bowl of soup and text about advertising effectiveness.

Advertisement for Lotte Capital (롯데캐피탈) offering loans (신용대출) with details on interest rates and terms.

Advertisement for '이원식세무회계사무소' (Iwonshik Tax & Accounting Firm) listing services like tax planning and auditing.