"알레르기 비염, 증상에 맞는 약물치료 중요"

지루한 한파가 끝나고 화창한 햇살과 다양 한 꽃이 개화하며 외부활동을 하기 좋은 시 기인 봄은 누구나 반기는 계절이다. 그런 데 '계절의 여왕'이라는 봄만 되면 우리를 찾아오는 불청객들이 있다. 알레르기 비염 과 춘곤증이 단골손님이고, 최근에는 '홈 트' 열풍을 타고 어깨나 무릎 통증을 호소 하는 사람도 늘었다.

감기로 오인 방치땐 후유증 가능성 춘곤증 예방엔 규칙적 운동 필수적 어깨운동엔 밴드 활용해 근육 균형

●외래 환자 3위 질환, 알레르기 비염

2016년부터 지난해까지 건강보험심

사평가원의 '외래 다빈도 질병 통계'에

따르면 알레르기 비염은 부동의 3위를

유지할 정도로 흔한 질환이다. 특히 봄

꽃이 개화하면서 꽃가루가 날리는 3월

코감기와 증상이 비슷하지만 자세히

보면 차이가 있다. 알레르기 비염은 발

작적인 재채기와 맑은 콧물, 코막힘, 가

려움증이 주 증상이며 눈이나 코 가려

움, 눈 충혈, 두통, 후각 감퇴 등이 동반

된다. 코감기는 인후통, 몸살, 발열 등의

2주 이상 콧물이 나오거나 봄철과 같

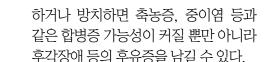
은 특정 계절에 증상이 나타나고 심해지

면 알레르기 비염을 의심할 필요가 있

다. 단순 감기로 생각해 감기약만 복용

감기는 바이러스가 주요인이다.

부터 환자가 늘어난다.



에이치플러스(H+) 양지병원 이비인 후과 신동주 전문의는 "전문의 문진, 검 진과 함께 면역글로블린E검사, 피부반 응 검사 등을 통해 원인을 찾고 노출을 최소화하고 증상에 적합한 약물치료를 다. 병행해야 한다"고 설명했다.

●춘곤증, 비타민과 가벼운 운동으로 극복 춘곤증(春困症)은 이름처럼 '봄철에

기운이 없고 나른한 피로감을 느끼는' 일시적인 증상이다. 피로감, 졸음, 소화불량, 식욕부진,

전신증상이 일반적이다. 발병원인도 코 무기력, 현기증, 불면증 등이 대표적인 증상인데, 보통 1~3주 정도면 사라진 다. 춘곤증을 이겨내려면 왕성해진 신진 대사로 비타민 요구량이 늘기 때문에 신 선한 채소나 과일 등을 통해 영양공급을 하고 가벼운 산책이나 체조 등 맞는 운 동을 규칙적으로 하는 것이 좋다.

이유없이 나른하고 한낮에 졸음이 자주 오는 춘곤증이나 운동으로 인한 어깨통증은 봄철만 되면 생기거나 늘어나는 증상들이다. 우리 국민 외래진료

3위 일 정도로 흔한 알레르기 비염 역시 봄철 환자가 늘어나는데, 증상을 오인하거나 방치하면 더큰 합병증으로 발전될 수 있어 빠른 진단과 치료가

가정의학 전문의 황혜림 대동병원 건 강검진센터 과장은 "당뇨병, 간이나 갑 상선 질환, 빈혈, 류마티스, 만성스트레 스, 불면증 등은 춘곤증과 비슷한 경우 가 있어 증상이 길어지거나 심해진다면 진단을 받아 보는 것이 좋다"고 조언했

●어깨나 무릎 통증도 봄철 운동서 빈번

의외로 봄철에 자주 생기는 증상이 운 동으로 인한 어깨나 무릎 등의 통증이 다. 봄을 맞아 운동을 시작하는 사람들 이 많은데, 활동량이 적은 겨울에 많이 쓰지 않아 굳은 어깨나 무릎의 근육과 관절에 무리를 주는 동작을 할 경우 주 의해야 한다.

계단오르기나 스탭퍼는 걷는 것보다 운동강도와 열량 소비가 많아 다이어트 를 하는 사람들이 선호한다. 무릎 앞쪽 에서 관절을 감싸 보호하고 무릎을 움직

일 때 지렛대 역할을 하는 슬개골 연골 은 갑자기 많은 운동을 시작하거나 층 계. 언덕을 오르내리며 많이 걸을 때 이 상이 생기기 쉽다. 앉았다 일어설 때 무 릎에 통증이 느껴지거나 소리가 나면 주 의 깊게 살펴야 한다.

사진제공 | 대동병원·목동힘찬병원·클립아트코리아

어깨 통증이나 손상도 봄철 많이 발생 하는 증상이다. 어깨가 굳어있는 상태에 서 무리하게 운동을 하면 어깨힘줄인 회 전근개 손상을 입을 수 있다. 어깨 힘줄 및 인대, 근육 등에 노화가 진행되면서 단순한 동작에도 빈번하게 발생한다.

최경원 목동힘찬병원 원장은 "어깨는 회전근개와 삼각근이 균형을 이루면서 강화돼야 하는데 한 축이 무너지거나 하 나만 강화되면 평형이 깨져 통증이 생긴 다"며 "겉으로 보이는 삼각근 강화에만 집중하면 통증이 발생하기 쉬워 고무밴 드 등을 이용한 회전근개 강화운동으로 근육 평형을 맞춰줄 필요가 있다"고 설 명했다. 김재범 기자 oldfield@donga.com

건강

목요일 15 **스**로 **> 등** 2021년 4월 15일

박병모 자생의료재단 이사장, 국민훈장 동백장



박병모 이사장(오른쪽)과 권덕철 보건복지부 장관.

박병모 자생의료재단 이 사장(오른쪽)이 13일 정부 세종컨벤션센터에서 열린 '제49회보건의 날' 기념식 에서 국민훈장 동백장을 수상했다. 박병모 이사장 은 한방의 표준화·과학화

를 위한 연구 활동을 이끌어 세계화에 앞장서고 보건의 료 취약지역에서 의료봉사 및 사회공헌활동 등에 나선 공로를 인정받았다. 국민훈장 동백장은 국가가 경제, 사 회, 교육, 학술 분야에 공을 세워 국민 복지 향상과 국가 발전에 기여한 인물에게 수여한다. 이날 시상은 권덕철 보건복지부 장관이 맡았다.

동국제약 '훼라민퀸 클래스' 참가자 모집



동국제약은 29일 진행하는 '2021 온라인 훼라민퀸 원 데이 클래스'(사진) 참가자 를 모집한다. 1월 1000명 이 넘는 신청자가 몰렸던

첫 클래스에 이어 이번 2차 클래스도 온라인 비대면으로 진행한다. 이번 클래스에서는 유리나 크리스털 등을 엮 어 만드는 인테리어 아이템 선캐처(suncatcher)를 만들 예정이다. 18일까지 신청자들 중 선정된 70여 명에게 재 료 키트와 설명서를 사전에 배송한다. 40~50대 여성이 면 훼라민퀸 홈페이지를 통해 신청할 수 있다.

비보존제약. 제약바이오협회 자진탈퇴

의약품 임의 제조로 논란을 빚은 비보존 제약이 한국제약 바이오협회를 자진탈퇴한다. 비보존 제약은 "최근 있었던 의약품 임의 제조와 관련해 책임을 통감한다"며 9일 제약 바이오협회에 자진탈퇴 의사를 전달했다. 최근 식품의약 품안전처는 비보존제약과 바이넥스에 대한 행정조사를 실시해 첨가제를 변경허가 받지 않고 약을 임의 사용하거 나 제조기록서를 이중 작성한 것을 확인했다. 이에 한국제 약바이오협회는 3월 31일 2차 윤리위원회를 열고 비보존 제약과 바이넥스에 대한 자격 정지 처분을 결정했다.

소버스 '참 어린 콜라겐'…펀딩 5095% 달성



기능식품 전문 브랜드 소 버스는 온라인몰, 네이버 스마트스토어 등을 통해 신제품 '참 어린 콜라겐 (사진)을 정식 출시했다.

3월 17일부터 4월 5일까지는 크라우드 펀딩 플랫폼 와 디즈를 통해 '참 어린 콜라겐'을 선보여 목표금액의 5095%를 달성했다. 소버스는 펀딩 성공 및 정식출시를 기념해 할인 프로모션을 진행한다. '참 어린 콜라겐'은 식약처에서 2중 기능성을 인정받은 개별인정형 원료 피 쉬콜라겐 펩타이드를 주원료로 한 건강기능식품이다. 피부 보습과 자외선에 의한 피부 손상 보호 등에 도움을 줄수있다.

"광동 침향환 유사품에 주의하세요"

일부 오픈마켓서 유사제품 판매 광동제약 민형사 강경대응 예정

광동제약은 >>> Kwangdong 자사 인기 제

품인 침향환의 유사제품이 시중에 유통되 는 것에 대해 소비자 주의를 당부하며 강 경대응을 예고했다.

광동 침향환은 광동제약이 한방 노하우 를 집약해 전통원료인 침향과 녹용 등을 배합해 개발한 제품이다. 침향과 녹용의 배합함량이 26%로 비교적 높은 데다 배우 김영철을 광고모델로 꾸준히 마케팅 활동 을 펼쳐 제품 인지도가 높다.

그런데 광동 침향환의 인지도와 매출이 높아지자 일부 오픈마켓의 판매자가 이를

악용해 관심있는 구매자를 특정 사이트로 방문하도록 유도한 뒤 다른 제품을 판매하 는 사례가 늘고 있다. 현재 몇몇 오픈마켓 에서 '광동 침향환'을 검색하면 본 제품이 아닌 비슷한 유사제품이 검색되고 있다. 이 업체들은 포털 검색 시 '광동 침향환' 키 워드를 상품명으로 노출하고 제품 이미지 도 무단으로 도용하고 있다.

광동제약 관계자는 "광동 침향환은 오픈 마켓 판매를 하지 않는 품목이며 공식 상담 센터에서만 판매하고 있다"며 "이외의 판매 경로는 유사제품이거나 정상적인 유통과정 을 거치지 않은 제품"이라고 설명했다.

광동제약은 현재 해당 업체들에게 경고 장을 발송한 상태이며 시정하지 않을 경우 민형사상 법적 절차를 밟을 예정이다.

북미 건기식 브랜드 '네이처스 바운티' 국내 상륙

한국솔가, 비오틴 구미 수입 판매

한국솔가는 북미 건강기능식품 '네이처 스 바운티 비오틴 구미'를 공식 수입해 국 내에서 처음 판매한다.

네이처스 바운티는 1971년 설립된 미국 건강기능식품 브랜드로 50여 개국에서 제 품을 판매하고 있다. 과학적으로 검증된 순수한 성분을 활용한 고품질의 제품을 선 보이며 현재 원료 수급부터 유통까지 수직 적으로 통합해 가격 경쟁력을 확보했다.

네이처스 바운티 비오틴 구미는 천연 라 즈베리 향을 사용한 구미 형태의 3중 복합 기능성 건강기능식품이다. 하루 2개로 비 오틴 900µg를 섭취할 수 있다. 면역기능 에 필요한 아연과 유해산소로부터 세포를 보호해 주는 항산화 원료 셀레늄, 비타민



네이처스 바운티 비오틴 구미

재 하국솔가 공식 온라인 스토어 솔가몰에서 구매할 수

박미숙 한국솔가 대표는 "한국솔가에서 공식 유통하는 네이처스 바운티 제품은 식 품의약품안전처로부터 안정성과 기능성 을 인정받았기 때문에 구매 전 제품에 표 기된 건강기능식품 마크와 한글 라벨을 꼭 확인하고 구매하시길 바란다"고 말했다.

김재범 기자

E 등도 함유했 다. 합성향료

와 글루텐 무

첨가 제품으로

채식주의자도

안심하고 섭취

가능하다. 현

박경호의 운수 좋은 날

4월 15일(목) 음력: 3월 4일 문의: (02) 812-1201, 도원학당



행운색:청색 길방:동



행운색:적색 길방:남

가만히 앉아 일을 할 수가 없다.

호랑이 호랑이

이다. 욕심이 많은 날이다.

행운색:검정 길방:북

토끼 토끼

일이다. 공연히 분주한 날이다.

행운색:적색 길방:남

8 길방:남

신살에 원진, 귀문살이다.



동안 누리는 복록이다.

지살과 역마의 만남이다.

행운색:적색 행운색:청색



오늘의 날씨 15일(목) 서울 10/0 인천 10/0 춘천 8 4 19 대전 10/0 전주 20/10 19 부산 10/10 광주 20/10 대구 20/20 8 17 창원 10/20 제주 20/20 지역 최저 17 최고기온°C

人 The sportsdonga					제3558호	
발행인·편집'	인 이인철	편집국장 연제:	호 사업총괄	김상수	광고국장	이승욱
편집부장 산업경제부장	안도영 양형모	스포츠부장 사진부장	정재우 고종철	엔터테인! 인쇄		이정연 아일보사
광고문의	02-361-161	2 구독신청	1588-2020	FAX	02-361-	1617
www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 충정로 29						
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 〈일간〉 2008년 3월 24일 창간						
본지는 신	문윤리강령 및 그	1 실천 요강을 준수	합니다. 구독료	. : 한달 12,	000원, 1부	700원
대표전화	02-361-161	0 제보·5	 ■フ 02-361-	1616 sc	ol@donga	com