

EDU TALK

#에듀_토크

#토·톡·존

가을이면 심해지는
비염. 수능을 앞두고,
콧물·코막힘을 피할 방법이
절실히 기만 합니다. 완치가
힘들다는 비염, 어떻게
다스려야 하나요?

증상이 심할 때는 비염약 필수!

“아침에는 쌀쌀하고 낮에는 덥고, 결국 계절성 비염이 터져버렸네요ㅠㅠ. 보통 9월 중순부터 조심해야 하는데, 깜박하고 9월 초를 그냥 무방비 상태로 지냈더니 콧물이 줄줄 흘러나옵니다. 이비인후과를 가야 하는데, 너무 바쁘면 보관해둔 비염약을 사용해요. 복용하고 남은 약봉지에 네임펜으로 날짜와 증상을 기록해두고 6개월 정도 보관하거든요. 비염 증상이 초기가 넘어간 상태에서는 약 복용이 필수더라고요. 병원이 휴무라면, 약국에서 구입 가능한 알레르기약을 복용해요.”

토닥토닥
Talk Zone

토·톡·존

찬바람은 마스크가 호적수!

“비염 관리 일등 공신은 마스크예요. 찬 공기를 피해주면 확실히 증상이 덜해요. 요즘은 코로나로 인해 마스크 쓰는 게 흔한 일이지만, 10년 전 아이 초등학교 때는 마스크 쓴 아이들이 거의 없었죠. 저희 아이는 어릴 때 부터 비염이 너무 심해서 덴탈 마스크를 대량으로 구입해 등굣길에 챙겨줬어요. 지금 생각하니 그때가 딱 10월쯤이었네요. 코로나 기간에는 비염이 심하지 않았던 걸 생각하면, 마스크가 비염의 호적수인 듯합니다.”



꾸준히 효과 보는 ‘코 세척’

“콧물이 많고 코가 막히면 집중력이 떨어져 공부하기 힘들죠. 아이는 하루 한두 번 식염수로 코를 세척해요. 세척 시 ‘아’ 소리를 내면 목 뒤로 식염수가 넘어가는 것을 방지하고 반대편 코로 식염수가 흘러나오거든요. 심하지 않은 비염에는 효과가 있어요. 코점막이 많이 부풀어 올라 코가 꽉 막힌 상태에서는 하지 않아요. 귀로 넘어갈 수 있거든요. 겨울에는 상온에 둔 식염수도 차가워서 전자레인지에 살짝 돌려 세척용기에 담아줘요.”

10월의 불청객 ‘비염’ 대책

취재·사진 김기선 리포터 quokka@nazeil.com

진드기가 원인이라면, 오래된 솜이불 버리기

“비염의 원인은 다양하지만, 진드기로 인한 비염은 깨끗한 환경을 유지하는 게 기본이에요. 이불, 베개, 쿠션 안의 솜은 오랜 기간 사용하지 않고 갈아주고, 이불을 새로 장만할 때는 진드기 차단 소재로 만든 제품을 구입해요. 방이 건조하지 않게 습도계를 두고 습도를 40~50%로 유지해주죠. 방청소도 자주 하는데 특히 베갯잇을 자주 빨아요. 집안일하면서 비염 케어까지… 힘들긴 하지만 환경이 깨끗해지면 기분도 좋아지고, 부지런한 습관이 몸에 배니 긍정적인 부분도 있어요.”

영양제와 따뜻한 차로 면역력 UP

“아이가 코를 킁킁거리기 시작하면 면역력에 각별히 신경을 써요. 비염이 심해서 안 받아본 치료가 없었는데, 비염 ‘찐고수’들이 추천한 고함량 프로폴리스를 먹이니 좀 덜하긴 해요, 물 대신 비염에 좋다는 차도 알아봤는데, ‘작두콩차’랑 ‘수세미차’를 가장 손꼽더라고요. 인터넷을 검색해보니, 수세미차는 찬 성질이고 작두콩차는 따뜻한 성질이라고 해서 번갈아 끓여줘요. 아이가 코를 킁킁대는 10월께 주전자를 꺼내 끓이기 시작해요. 차를 끓이는 게 번거로우면 배도라지청을 따뜻한 물에 타서 먹이기도 해요.”

한의·양의 상비약 총동원!



“아이가 코가 자주 헐어서 머리도 아프다고 해요. 이비인후과와 한의원에 다니다 보니 소청룡탕 시럽과 한방 사탕도 상비약으로 사용해요. 답답해할 때는 코 주변을 지압해서 코를 시원하게 하고요. 요즘에는 이비인후과에서 처방받은 코점막에 뿌리는 스테로이드 스프레이도 사용해요. 스테로이드는 부작용 때문에 꺼렸는데, 병원에서 걱정하지 말고 적극적으로 사용하라고 하더라고요. 평소 관리를 잘해 약복용은 되도록 피하려고 신경 쓰고 있어요.”

찬물 피하고, 따뜻한 찜질팩으로 관리

“아이가 차가운 음료수를 먹고 비염 증세가 심해진 기억이 있어서 물도 상온에 둔 물만 마셔요. 따뜻한 물은 기본이고, 찜질도 좋다고 해서 눈이랑 코를 모두 가릴 수 있는 넓은 팩을 사용해요. 아이가 밤에 집에 돌아오면 핸드폰만 보려고 하는데, 눈과 코에 따뜻한 찜질팩을 올려주니 3~4분은 누워서 잠시 쉬더라고요. 전자레인지에 30초 돌려서, 아침 기상 전과 취침 전에 준비해줘요.”



‘토닥토닥 Talk Zone(토·톡·존)’은 학부모님들의 공간입니다. 입시 고민에 소소한 푸념, 깨알같은 일상 꿀팁까지 학부모님들이 공감할 만한 소재와 이야기들로 채워질 예정입니다. 이번주에는 입시 막바지인 고3 수험생들의 건강 관리 이야기를 들어봤습니다. <내일교육> 학부모님들의 보호구역! 토·톡·존이 언제나 응원합니다_ 편집자