

건강 칼럼

한여름 상열증 · 상열하한증 증세는?

아 직 여름이 아닌데 한여름과 같은 무더운 날씨가 계속된다. 지구온난화의 영향이 아닌가 생각된다. 겨울후반부터 시작한 코로나19는 아직도 기승을 부리고 있다. 보통 겨울에 발생한 전염병은 여름이 되면 자연스럽게 없어지는 것이 일반적이다. 그러나 계속되는 것은 아주 강한 변종코로나바이러스이다. 또한 인위적인 바이러스가 아닌가 하는 의심도 들게 한다.

코로나19가 무더운 여름에도 전염이 된다면 여름철에 열이 많은 사람들은 특히 주의하여야 한다.

이런 여름에는 상열증, 상열하한증으로 고생하는 사람이 많을 것 같다. 평소 열이 많은 사람들은 여름에 가장 힘들어 한다.체질적으로는 소양인과 열대음인, 태양인이 힘들다.

▲상열(上熱)증, 상열하한(上熱下寒)증은 무엇인가?

상열증은 가슴과 머리쪽으로 열이 올라가는 증세다. 상열하한증은 상체로 열이 올라가면서 하체, 즉 상복부, 하복부, 손, 발, 하체가 차지는 증세가 같이 나타나는 것이다. 심한 경우에는 냉증으로 오해하는 경우도 많다.

▲상열증, 상열하한증의 증세는 무엇인가?

상체, 머리, 가슴으로 열이 오르면서 얼굴이나 가슴 쪽이 붉어지는 증세를 호소한다. 머리가 아프거나 어지럽기도 하다. 머릿속과 얼굴에 여드름처럼 흉관이 나거나 가려운 증세를 호소하는 경우도 있다. 머리가



김수범

우리한의원장

침, 비강건조, 중이염, 구내염, 비염, 편도선염, 결막염이 재발하기도 한다. 코와 눈이 건조하고 목소리가 잠긴다. 머리가 항상 무겁고 찌뿌둥하며 모든 일에 짜증이 나고 화도 많이 나며 기운이 빠지기도 한다. 술을 조금만 먹어도 얼굴과 가슴에 열이 나는 증세가 심해지기도 한다. 모두 열이 머리와 상체로 올라가는 상열증이다.

여기에 좀더 심해지면 상열하한증으로 변한다. 열이 머리와 가슴상부에만 풀리면서 복부, 아랫배, 손, 발은 냉증을 느끼는 것이다 그래서 본인이나 느끼기에는 자신의 몸이 차다고 생각한다. 열이 극도로 올라간 증세다.

▲상열증, 상열하한증은 왜 생기는 것일까?

열이 많이 생기는 음식을 먹기 때문이다. 특히 술, 기름기, 육류, 고열량의 음식, 매운 음식, 과식을 하는 경우이다. 여기에 화병, 분노, 과로, 스트레스로 인하여 열을 많이 받는 경우에도 역시 상열증이 생긴다. 자신의 상열증이 오는 원인이 무엇인

가를 알아서 예방을 하는 것이 중요하다. 체질에 따라서 상열증의 원인이 다르기 때문에 자신의 체질을 알고 열을 내리는 체질음식을 먹는 것도 중요하다. 식이요법으로 안 되는 경우에는 체질에 따른 전문 치료한약을 복용하여야 한다.

▲사상체질에 따른 상열증, 상열하한증에 대한 예방법은 무엇인가?

소양인은 몸 안에 화와 열이 많은데 여름에 더운 날씨가 계속되면 더욱 열을 받게 된다. 원래는 성격이 급하여 화가 나면 바로 표현을 한다. 그러나 주위환경이 표현을 못하고 참아야 하는 상황이 된다면 다른 체질보다 열이 더 많이 생기게 된다. 증세가 오래되면 열이 더욱 올라가서 상열하한증으로 가는 경우가 많다. 여기에 술, 육류, 고열량의 음식, 매운 음식을 많이 먹으면 더욱 심해진다. 따라서 몸의 시원하게 유지하기 위해서는 신선한 수박, 참외, 딸기, 오이 등의 시원한 성질의 야채나 여름과일, 열대과일을 먹으면 좋다. 또한 조개, 오징어, 복어, 새우 등과 같이 시원한 음식을 먹으

면 좋다.

태양인들은 소양인보다는 열은 덜 나지만 화가 많아 급해지고 마음의 안정이 안 된다. 자신이 하고 싶은데 하지 못하면 화가 올라가는 경우가 많다. 음식은 맵고 담백한 조개, 해삼, 새우, 붕어 등의 어패류를 먹으며 고열량의 음식을 피해야 한다. 마음을 안정하고 상기되는 기를 단전으로 내려주는 것이 좋다.

태음인중 열대음인은 상열증으로 고생을 많이 한다. 술, 육류, 고열량의 음식을 많이 먹고 욕심이 많이 내면 열이 발생을 한다. 얼굴이 검붉으면서 땀이 많이 나고 잠지 못하고 육하니 올라오는 경우가 많다. 술, 육류, 고열량음식, 매운 음식을 피한다. 또 고 열, 재물, 음식 등에 대한 욕심을 적게 갖는 것이 좋다. 열을 내리기 위해서는 땀을 내주고, 미역, 다시마, 버섯, 콩, 된장, 야채 등을 먹으면 좋다.

소음인은 원래 몸이 차기 때문에 한여름에도 더위를 크게 타지 않고 에어컨 바람에 추위를 느낀다. 가끔 열이 올라가는 경우는 스트레스, 분노가 오래 쌓여서 풀리지 않으면 울광증으로 변하면 상열증이 생긴다. 보혈, 보음을 하여 열을 내려 주어야 한다. 대부분의 소음인은 여름에 땀이 나면서 탈진이 되어 힘든 경우가 더 많다. 따뜻하고 소화 잘 되는 음식으로 식사를 해야 한다. 도미, 조기, 갈치 등의 생선이 좋으며 대추차, 당귀차를 마셔 보혈을 하며 상열증의 열을 내려주고 마음을 안정시켜 주는 것이 좋다.

사설

코로나 차단 위해 다들 긴장해야

전북도가 코로나 차단에 나서고 있다. 당연한 대응이 아닐 수 없다. 8월 들어 코로나가 더욱 확산돼 단 하루도 편할 날이 없기 때문이다. 저번에 목회자들이 단체로 코로나 확진 환자들을 발생시키더니 이번에는 체육문화 시설들 여러 곳에서 집단적으로 확진환자가 발생해 여간 골치가 아픈 게 아니다. 이 끈질기고도 연속적인 불행은 어쩔 것인가. 여기저기서 우후죽순처럼 솟아오르고 있는 집단 발병으로 이제 일상의 회복은 물 건너 갔다. 이렇다가는 7월이 돼도 예전 같은 일상 회복은 어렵지 않다.

대다수의 국민들이 코로나의 퇴치를 염원하고 있긴한 돌아오는 상황을 보면 한탄스러울 뿐이다. 진정 되는 듯 하다가도 재발이 되고 있기 때문이다. 그런데 새로운 확진자들 중에는 그 감염원을 알 수 없는 이들도 많다. 저번에 확진감사때문에 7차 감염 환자까지 발생했으니 그럴만도 하다. 정말이지 감염이 감염은 두려움의 대상이 아닐 수 없다. 행여 이렇다가 방역 관계자들이 피곤에 지쳐 소리지르자 걱정이야.

시민의식도 연대의식도 내팽치

고 자기 하고 싶은대로 내대던 이들이 원망스럽다. 발병 환자들이 하루 50명 플로블어나고 있으니 장님 통탄스런 일이 아닐 수 없다. 방역 수칙을 제대로 지켜달라 이런 불행이 없었을 터인데 말이다. 우리 전북의 경우 아직은 정정 지역이지만 안심해서는 안된다. 다들 코로나 차단을 위해 긴장해야 한다. 특히 방역 관계자들이 코로나 차단에 적극 나서야 할 이유는 분명하다. 허를 뚫리면 공든 닭이 무너지는 것은 시간 문제이기 때문이다. 거듭 당부하거니와 만에 하나라도 허를 찔리는 일이 없도록 늘 긴장해야겠다.

코로나를 상대로 하는 전쟁은 방역 당국만 하는 것이 아니다. 분명히 일반 시민들도 할 일이 있다. 인천 개척교회 목회자들의 집단 감염 사태 이후 여러 곳에서 머리를 저고고 있는 코로나 확산 사태는 그 교훈이 크다. 개인주의에 바탕한 제멋대로의 행동은 곤란하다. 코로나 극복에는 방역 수칙을 반드시 지키려는 정신 태도가 큰 힘을 발휘한다. 우리 전북의 경우 방역 수칙을 철저히 지켜 코로나 청정 지역으로 계속 나아가야 한다는 당부이다.

도시 재생사업이 지지부진하다

도시 재생 사업이 지지부진하다는 보도이다. 전북도와 각 지자체는 도시 재생 사업에 열심을 내야겠다. 익산시와 정읍시가 지난해 국비 예산 대비 집행률이 60% 미만이라는 지적을 받고 있는데 보다는 분할해야겠다. 물론 전북도 또한 분할하는 모습을 보여야겠다. 지난해 국비 확보 300억원에 비해 올해 220억원의 국비 확보는 너무했다. 이래가지고서야 어디 도시 재생 사업이 원활하게 추진될지 의심스럽다.

도내에는 많은 빈집들이 있다. 오래 전 보도에 따르면 1만호를 육박한다고 했다. 그러므로 지금 좀 더 많은 빈집이 있으리라는 짐작이다. 전북도와 각 시군은 그 빈집들을 무작정 두고만 볼 게 아니다. 재활용 방안을 찾아야 한다. 해마다 빈집이 11% 정도 증가하고 있는데 고민거리가 아닐 수 없다.시골 지역도 문제지만 도심지 지역은 그 정도가 더욱 심각하다. 농촌의 빈집 증가율보다 10 배에 달하고 있는 것이다.

전북도와 각 시군은 빈집을 처치 곤란한 골칫거리로만 볼 게 아니다. 도시 재생 자원이라는 인식으

로 바라보면 재활용 방안이 생길 터이다. 정부의 100대 국정과제의 하나인 도시재생 뉴딜 사업이 본격적으로 가시화되고 있는 지금이다. 전북도는 정부의 공모에 응한 결과 좋은 성적을 보여줘 도민에게 기쁨을 준 적이 있다. 전북도는 도내 빈집들을 어떻게 하면 재활용할 수 있을지를 계속 생각해야 한다. 도시 재생 사업도 따지고 보면 재문 찾기가 아닐 수 없다.

저번에도 말했다시피 방침했다가는 서울시의 잔치판이 될 수도 있다. 서울시가 수도권 맞춤형 정책으로 위협을 주고 있는 것이다. 정부의 도시 재생 뉴딜 정책이 도내에 혜택을 줄 것이지만 그래도 뒤로 물러나 처분만 바라서는 안 되는 이유이다. 본보는 도시 재생 사업에 욕심을 내야 한다고 여러 번 재촉한 바 있다. 특히 전주시를 향해 그런 말을 자주했다. 전주시는 수년 전부터 가장 인간적인 플랜 5G를 추진하겠다고 밝힌 바 있다. 그 인간적인 플랜 5G를 위해 서라도 전주시는 더욱 열심을 내야 한다. 구도심의 빈집들은 골칫거리가 아니라 공공의 자원이라는 이야기다.

사진으로 보는 지구촌 소식

버지니아주 도심의 남부군 리 장군의 동상



백인 경찰의 과잉진압으로 비무장 흑인 조지 플로이드가 숨진 사건을 계기로 인종 차별 논란을 야기했던 옛 남부연합 관련 기념물들이 철거되고 있다. 사진은 버지니아주 도심에 남아있는 남부군 리 장군의 동상.

독자제언

가출 청소년들에게 관심과 애정을 갖자

통계상으로 1년에 2만명 정도의 청소년이 가출하고 있다. 이들 대부분은 가족과 관계가 좋지 않거나, 학교폭력을 당하거나 비행경험 또는 어른들의 무관심, 또래 집단 내에서의 폭력 등을 경험한 것으로 알려져 있다. 청소년들은 경제적, 사회적, 정신적, 신체적으로 미성숙한 상태로 다양한 위험에 노출되어있다. 길거리로 나와 돈을 벌기 위해 또래 가출 청소년들과 어울려 강력범죄에 가담을 하거나 반대로 범죄의 피해자가 되기도 한다. 문제는 이러한 가출 청소년의 행방이 묘연해 파악이 되지 않고 되돌릴 수 없는 상황에 이르러야만 발견이 된다는 점이다.

최근에는 가출청소년의 평균 연령이 점점 낮아지고 있다. 가출청소년의 범죄 형태도 지능화 되어 가고 있다. 가출 청소년의 비행 예방과 보호를 위해서는 컴퓨터와 보호시설을 늘리는 등 제도적인 대책도 필요하지만 한 때의 실수로 방황한 청소년에 대해 불량학생으로 낙인찍기에 앞서 관심과 애정을 먼저 보여야 할 것이며 가출 청소년 문제는 남의 일이고, 그들은 남의 자식이라는 무관심 또한 버려야 한다. 청소년이 바로 설수 있는 사회, 그런 사회의 근간에는 올바른 가치관과 건전한 문화를 만들어나가는 어른들이 있어야 한다.

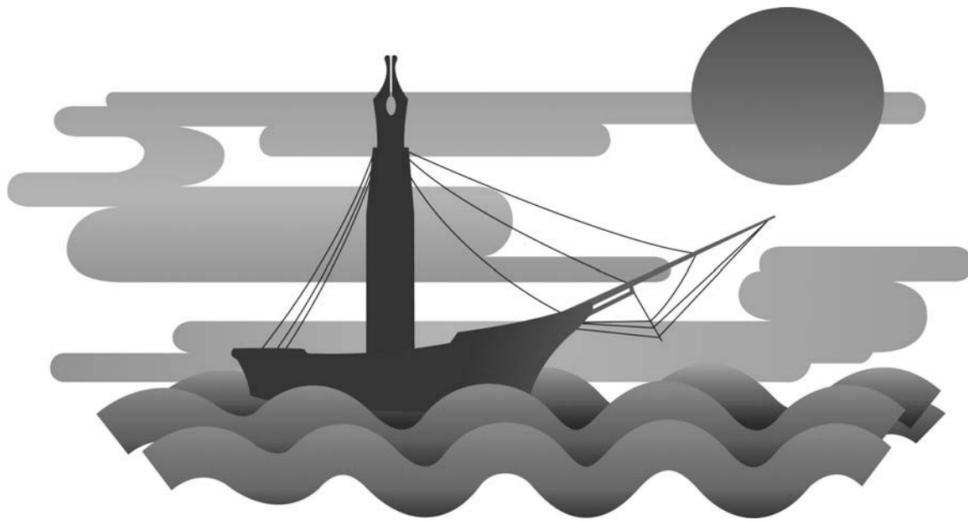
박재원 전북경찰청 1기동대장

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 독자중심 · 지역중심

전주매일