

건강 칼럼

‘서병(暑病 - 온열질환)’ 예방·치료하는 한방 음료

며 칠전부터 한낮 기온이 34~35도를 육박하는 뜨거운 여름이 지속되고 전국이 폭염 특보가 발령되는 등 연일 뜨거운 날씨가 이어지고 있다. 일기 예보에 의하면 짧게는 일주일에서 한 달까지도 이런 찜통더위가 지속될 것으로 예측하고 있다.

예로부터 무더위로 인해 발생하는 서병은 온열질환(溫熱疾患)을 일컫는 것으로 열사병, 열경련, 열실신, 열피로·열탈진, 열부종 등이 있다. 주로 햇빛이 뜨거운 낮 시간에 야외에서 발생하며 열로 인해 호흡이 빨라지는 등 전조 증상을 보이는 경우가 많으며 대부분은 땀이 흡수한 열을 배출하지 못해 체온이 상승하면서 나타난다.

열사병 즉 열피로는 무더운 환경에서 심한 운동이나 활동 후 수분이나 염분의 결핍에 의해 나타난다.

증상은 토할 것 같은 느낌과 어지러움, 두통, 경련, 일시적으로 쓰러질 수도 있다. 하루 중 기온

이 제일 높은 오후 2~3시 활동량이 많은 경우 주의해야 한다. 체온이 상승(보통 41도 이하)하면 땀 배출이 지속되면서 탈수 증상이 나타난다.

무력감, 식욕부진, 현기증 등이 나타나면 적절한 치료 및 조치를 취하지 않을 경우 열사병으로 진행되기도 한다.

다른 온열질환과 비슷한 원인으로 발생하지만 인체의 체온조절 능력이 상실해 체온이 비정상적으로 상승하게 되는데 이를 열사병이라 한다.

증상은 두통, 어지러움, 구역질, 경련, 시력 장애 등이 있으며, 의식이 저하되고 몸은 40도 이상으

로 건조하며 붉게 보인다. 호흡이 얇고 느리며 혈압이 떨어지기도 하며 피부가 뜨겁고 건조해 땀이 나지 않는 것이 특징이다.

열사병은 일반인들이 통상적으로 쓰는 비교적 가벼운 열증상이며 열사병은 체온조절능력이 상실된 상태에서 증상 및 상태가 위중한 질환이다.

이러한 여름철 무더위에 우리 조상들은 어떻게 극복했을까?

예로부터 땀과 같은 몸 안 체액의 과도한 배출, 더위와 갈증 등을 극복하는 여러 방법이 있지만 그중 생액산이라는 한방 음료가 있다. 생액산은 원래 더위와 갈증, 땀

은 땀을 흘리는 증상, 해수(기침) 등을 치료하는 데 사용하는 한약 처방으로 인삼, 맥문동, 오미자 이 세가지 약재로 구성돼 있다.

맥문동과 오미자는 포도당과 점액질을 다량 함유해 지양강장하고 체액을 보충하며 감시·혈압 상승작용을 한다.

인삼은 다량의 사포닌 성분은 항노화작용을 하며 체내의 수분을 보호·유지 하며 소화흡수를 촉진시켜 대사 기능을 활발하게 한다.

인삼 맥문동 오미자를 1 : 2 : 1 비율로 적당량(가령 총 60g 약재에 약 2L)의 물을 붓고 끓여 충분히 우려나오게 한 후 여기에 꿀을 타서 시원하게 마시면 좋다. 인삼의 씹사름한 맛과 오미자의 신맛이 어우러져 깔끔하면서도 청량감을 느끼게 해 여름에 불대신 매우 좋다.

더위 먹어 힘이 없고 몸에서 열이 나며 땀을 많이 흘려 몸의 기력과 체액을 소진한 경우, 식욕이 유난히 떨어지거나 무기력, 일시적 어지럼증이 있는 사람에게 좋다.



김이곤 구암한의원 원장

독자제언

보이스피싱 범죄 예방이 최선이다

얼마 전 고창 읍내서 혼자 살고 있는 노인을 상대로 한 보이스피싱 범죄가 발생해 노후 자금으로 아껴둔 이천만원을 사기당하는 일이 있었다. 범죄 수법도 날로 다양해지고 전 국민을 대상으로 하고 있어 어느 누구도 안심할 수 없는 상황이다.

일반 시민은 물론 유명 연예인과 법조인까지도 순간의 잘못된 판단으로 수십만 원에서 수천만 원까지 잃는 일이 발생하고 있다.

“신용정보가 도용돼 계좌가 위험하니 예금을 찾아 냉장고나 세탁기에 보관하고 출입문 비밀번호를 알려주면 형사를 보내겠다.”

신용불량자를 상대로 “낮은 이자로 대출 해줄 테니 신용회복과 대출에 필요한 수수료를 먼저 입금하라”는 식으로 피해자들을 속여 돈을 가로채는 수법 등을 취하고 있다.

경찰에서는 금융기관은 물론 많은 이들이 모인 곳이면 어김없이 보이스피싱 범죄 예방활동을 하고 있다.

금융기관 역시 당황한 표정으로와 적극 해악이나 목돈을 인출하는 고객이 있으면 인출에 대한 정확한 사유를 물어 범죄 피해를 예방하고 있다.

일본 또한 우리나라와 마찬가지로 고령자의 노인연금을 노린 전화 금융사기가 자주 발생해 ‘자동통화녹음기기’ 무상으로 배포하고 있는 실정이다.

녹음 장치는 일반 전화기 외부에 장착해 사용하는 것으로 전화를 받으면 자동으로 “녹음합니다.”라는 음성메시지가 나오면서 수신자가 전화를 끊을 때까지 자동으로 녹음된다.

우리 정부도 일본처럼 자동통화녹음기와 같은 걸 도입한다면 보이스피싱 예방에 조금이나 도움이 될 것으로 생각한다.

금융기관과 경찰의 예방활동과 적극적인 대처 그리고 국민 모두가 조금만 더 주의를 기울이고 명확한 판단을 한다면 보이스피싱 범죄는 뿌리 뽑을 수 있을 것이다.

이상근 고창경찰서 모양지구대 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com 사외이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

동굴소년 영화제작 움직임에 ‘감시위원회’ 구성



태국의 한 동굴에 고립됐다가 17일만에 극적으로 구조된 12명의 소년과 코치의 기적적 생환 드라마를 영화나 다큐멘터리로 제작하려는 움직임이 일고 있는 가운데, 태국 정부가 이들의 권리를 보호하기 위해 특별위원회(특위)를 구성해 제작 과정을 면밀히 감시하기로 했다고 지난 20일(한국시간) 밝혔다. 사진은 태국의 한 동굴에 구조된 소년들의 모습.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다. (우)5604912 전북 전주시 완산구 서노송동 56880 송주빌딩 4층

사설

한 마음으로 지역 발전 위해 매진해야

모두를 한 마음으로 지역 발전에 매진해야겠다. 지난날에도 지역 발전에 매진해야 한다고 여러 번 주문했던 적이 있다. 그래도 지금의 주문을 심상하게 받아들이지는 안 된다. 저변에 곳곳에서 화이부동의 정신을 말했었는데 그것은 지금 풀이겨 생각해보도 매우 바람직한 발언이다. 바로 그 화이부동의 정신으로 전북 발전을 도모해야 한다. 도시사를 비롯해 고위 관계자들은 지역 발전을 한 단계 업그레이드시키려면 생각이 많아야 한다.

지난날 반복해 주문했던 것은 도민의 뜻에 부응해야 한다는 것이었다. 그러므로 전북도는 도민의 열망에 고무되어야 한다. 다들 묵도하는대로 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 낱말이 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤처진 채로 있다. 왜 다른 광역 시도들처럼 안 되는지 생각해 봐야 한다. 고장의 발전에 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다. 지역 발전을 위해서 공조하는 시스템을 가동시켜야 한다. 그렇게 해서 전북도는 지역 발전을 위해 제 몫을 행하는 역적스러움을 보여야겠다.

지금 그 어느 때보다 전북도의 역할이 중요하다. 정부를 상대로 제 몫을 온건히 행해야 한다. 전북도 스스로 제 몫 찾기를 강조해 말했었거니와 다른 광역 시도의 그것보다 역적스러워야 한다. 지역 발전을 위해서는 그래야 한다. 지역 발전을 이끌어내야 한다는 열망을 전북도와 고위 공무원들은 진지하게 받아들여야 한다. 부응하는 차원을 넘어 선도하는 자세를 보여주면 더욱더 좋을 것이다. 결국 말하고 싶은 것은 도민의 열망에 부응해야 한다는 이야기다.

전북도는 지역발전 열망의 열기를 고조시켜야 한다. 그리고 더욱 넓게 증폭시켜야 한다. 도내 대형 국책사업들이 예나 지금이나 더딘 모양새인데 개발 속도를 올려야겠다. 도민들이 전북도에게 주는 주문은 한결 같다. 지역 발전에 매진해 구체적인 성과를 보여 주어야 한다. 전북 발전의 실체를 제대로 보여주려면 실력발휘가 절실하다. 거듭 강조하거나 7조 원 예산 시대를 반드시 열어야 한다. 그래서 또 당부하거나 예산 증액을 위해서도 다들 한 마음으로 매진해야겠다.

현재 기업유치 성적표 괜찮은지 확인을

전북도가 기업 유치에 대해 순창을 막후지도 요격했다. 많은 기업 유치를 일지라도 있을 거라고 달고 외국인 직접 투자(FDI)도 높게 달성할 거라 했는데 그것을 해면 그대로 받아들이지 않은 경우 반감은 일이다. 그런데 생각은 그게 해면 쪽이 크게 엇지 않다. 기업 유치와 관련해서 도민들이 피부로 간지랄 수 있는 실적을 보여주어야 하는데 뒤떨어지지 않은 것이다. 기업유치 작업이 활발하다지만 도민들의 눈높이에는 아직 미치지 못한 것이 사실이다. 지난 수년간 보여준 기업 유치 실적은 민중스러운 게 아니었으니 말이다.

전북도는 기업 유치를 확실하게 해왔다. 도내에는 여전히 일지리가 부족하고 고용 환경도 열악하다. 그 개념을 말하면 실제 기업 유치를 저조할을 그 이유의 하나로 손꼽지 않을 수 없다. 새로운 일지리 창출로 고용률이 전국 평균을 상회한다는 보고가 있었지만 공짜하기 어려워진 게 생각된다. 유치 후파라는 게 개미지단 높았을 뿐 실속이 없었던 것이다. 그리고 유치된 기업에게는 도움을 줄 계획도 세우고 있어야 한다. 수도권이나 내국 지역에 있는 기업들을 이쪽으로 데려오려면 그래야 한다.

전북도는 양해각서를 교환한 기업이 많고도 나뉘어서 안 된다. 전북도가 지난 날 할 때 보고했던 유치 실적을 다시 언급해보자 한다. 일론 생각해 그때의 유치는 대단한 거였다. 1조원에 가까운 계약이 투자될 예정이고 고용창출 효과도 4천 명을 상회한 거라고 보고 했었으니 말이다. 그게 좀 오래된 것이기는 해도 다시 생각해 보면 쓴웃음이 나온다. 수치를 들여다보면 그게 아니었던 것이다. 그 무얼 투자 규모와 실적을 말해줄 수 없는데 적자이라는 내용의 후속 기사가 나왔던 것이다. 그래서 예전에 지적했던 것을 다시 지적하고자 한다. 중요한 것은 양해 각서가 아니라 실제 투입된 돈이다.

전북도는 잘 안고 있을 것이다. 진짜 부자를 하는 기업이라는 진짜로 유치된 기업이다. 전북도가 기업유치 작업을 확실하게 해왔을 이유는 불가분의 관계이다. 기업 유치가 잘 되면 일지리 창출도 잘 되고 기업 유치가 안 되면 일지리 창출도 안 된다. 전북도는 미처하지 않은 사람들에게 회소식을 들려 주어야 한다. 일지리 창출을 위해서도 그렇지만 고용창출을 위해서도 기업유치 작업을 확실하게 해달라는 당부이다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일