

건강 칼럼

코로나19, 시니어에 미치는 영향

코로나19로 인하여 많은 변화가 일어나고 있다. 초기의 코로나19의 확진자의 증가는 세계적인 입국거부의 상황을 만들었다. 그 후 코로나19가 전 세계적으로 급속도로 확산이 되고 확진자와 사망자가 폭증하였다.

특히 유럽과 미국의 사망자수의 증가는 코로나19의 심각성을 느끼게 한다. 상대적으로 대한민국의 신속성, 투명성, 시민의식이 인정을 받았다. 코로나19 대처능력은 한국의 위상을 많이 높였다.

▲코로나19는 시니어에게 어떤 영향을 주었나?

코로나19는 시니어에게는 치명적이었다. 코로나19는 무증상의 잠복기간에도 전염이 일어났으며 면역기능도 공격하는 특성이 있다. 젊은 사람들은 감염이 되어도 증세가 없이 회복이 되고 면역이 생길 수 있다. 문제는 젊은 사람은 감염이 되어도 본인은 문제가 없다. 그러나 주위 가족 등의 시니어에게 전염을 시킬 수 있다.

시니어는 코로나19에 감염이 되면 확진자가 되기 쉬우며 회복이 되지 않고 사망하는 비율이 높다. 바로 면역기능이 약하고 기저질환을 한 두 가지 이상 갖고 있기 때문이다. 시니어들은 감염이 되지 않게 최대한 노력을 해야 한다. 기저질환이 진행이 되지 않게 해야 한다. 면역기능을 증가 시켜야 한다.

▲일상생활에서의 어떻게 해야 코로나19를 예방할 수 있을까? 운동으로 체력을 단련해야 한다.



김수범

우리한의원장

몸의 근육과 인대, 뼈를 튼튼하게 하여야 한다. 자신의 체질에 맞는 운동을 함으로써 체력을 길러 면역기능을 강화하여야 한다.

고혈압, 당뇨, 동맥경화, 간, 폐질환이 있는 경우에는 질병에 맞는 식이요법을 해야 한다. 자연식위주의 식습관이 필요하다. 열을 발생시킬 수 있는 술, 육류, 기름진음식, 패스트푸드, 튀김음식, 인스턴트, 가공식품은 피한다. 콩과류, 생선, 야채, 통곡류, 해조류, 과일 등의 자연식품, 무공해, 저농약, 유기농식품을 위주로 먹는 것이 좋다.

바른 자세를 하여야 한다. 시니어가 되면 등이나 허리가 굽는 경우가 많다. 등이 굽으면 흉곽에 의해 심장과 폐가 눌리게 된다. 심, 폐의 기능이 저하되어 면역력이 떨어지며 전신의 기혈순환기능도 떨어진다.

마음이 안정되어야 한다. 스트레스, 긴장, 분노, 화병, 불안감 등은 몸의 저항력과 면역기능이 떨어진다. 너무 긴장하거나 열을 받거나 화를 내면 몸의 열이 발생하며 열이 올라가면 고혈압, 당뇨, 심혈관질환 등의 기저질환이 악화되는 경우가 많기 때문이다.

때문이다. 항상 마음을 안정하고 욕심을 작게하고 단전에 기를 내려 단전에 쌓이게 하여 면역기능을 강화한다.

과도한 성생활을 피해야 한다. 한 의회에서 정액은 정(精)으로서 선천적인 힘의 원천이며 면역력의 근본이다. 과도한 성생활로 정력을 소모하면 면역력이 급속히 떨어진다. 정(精)을 몸 안에 간직할수록 면역력이 강화된다. 동의보감에 보면 코로나19와 같은 온역병이 생기는 원인을 겨울에 정(精)을 저장하지 못하면 온역병에 걸린다고 하였다. 정(精)을 저장하지 못한다는 것은 정력을 과하게 소모를 하거나 먹는 것을 잘 먹지 못하여 정(精)이 만들어지지 않았다는 것이다. 그래서 정, 정력을 보하는 공진단(供眞丹) 등의 한약재를 처방하여 선천의 정(精)인 정(精)을 도와 면역력을 강화하였다.

항생제의 남용을 피해야 한다. 조급한 아파도 항생제를 남용하다보면 자신의 몸에서 바이러스에 대항하는 면역기능이 작동하지 않기 때문이다. 평소 가벼운 바이러스에 대항하여 이기는 경험을 많이 가져야 한다. 코로나19, 사스, 메르스 등과 같은 새로운 변종바이러스가 나올 수 있기 때문이다. 치료제가 나오는 것은 전염병이 한참 지난 후에야 나올 수 있다. 믿을 수 있는 것은 자신의 면역력뿐이다. 새로운 변종바이러스에 전염이 되어도 싸워서 이겨야 한다.

환경, 날씨에 과잉보호는 피한다. 적당히 추위도 견디고 더위도 견디는 체력을 길러야 환경의 변화로 인한 질병에 살아남을 수 있다. 항상 춥지도 덥지도 않은 온실과 같은 곳에서 과잉보호를 하다보면 외부 환경의 변화에 적응을 하지 못한다. 동의보감에 보면 코로나19와 같은 전염병을 온역(溫疫)병이라고 하였다. 온병이 오는 이유는 겨울에 추워야 하는데 춥지 않고 따듯하면 봄에 온역병이 생긴다고 하였다. 즉 지구온난화로 겨울에 따듯하다보니 코로나19, 사스, 메르스와 같은 전염병이 최근에 자주 발생하는 것이 아닌가 생각된다. 그렇다면 지구온난화가 계속되는 이상 변종바이러스, 전염병이 계속 될 수 있다는 이야기다.

충분한 휴식을 취해야 한다. 육체적으로 피곤하거나 과로하지 않아야 하며, 충분한 수면으로 면역기능이 저하되지 않게 한다.

질병이 발생하면 빨리 치료해야 한다. 감기, 독감, 소화불량, 위장병 등에 걸린 상태에서 코로나19에 감염이 되면 치명적인 영향을 줄 수 있다. 시니어 들은 체력이 떨어지고, 면역력이 저하되고, 기저질환이 많기 때문에 코로나19에 감염이 되지 않게 특히 주의하여야 한다.

이제는 경험을 많이 가져야 한다. 코로나19, 사스, 메르스 등과 같은 새로운 변종바이러스가 나올 수 있기 때문이다. 치료제가 나오는 것은 전염병이 한참 지난 후에야 나올 수 있다. 믿을 수 있는 것은 자신의 면역력뿐이다. 새로운 변종바이러스에 전염이 되어도 싸워서 이겨야 한다.

환경, 날씨에 과잉보호는 피한다. 적당히 추위도 견디고 더위도 견디는 체력을 길러야 환경의 변화로 인한 질병에 살아남을 수 있다. 항상 춥지도 덥지도 않은 온실과 같은 곳에서 과잉보호를 하다보면 외부 환경의 변화에 적응을 하지 못한다. 동의보감에 보면 코로나19와 같은 전염병을 온역(溫疫)병이라고 하였다. 온병이 오는 이유는 겨울에 추워야 하는데 춥지 않고 따듯하면 봄에 온역병이 생긴다고 하였다. 즉 지구온난화로 겨울에 따듯하다보니 코로나19, 사스, 메르스와 같은 전염병이 최근에 자주 발생하는 것이 아닌가 생각된다. 그렇다면 지구온난화가 계속되는 이상 변종바이러스, 전염병이 계속 될 수 있다는 이야기다.

충분한 휴식을 취해야 한다. 육체적으로 피곤하거나 과로하지 않아야 하며, 충분한 수면으로 면역기능이 저하되지 않게 한다. 질병이 발생하면 빨리 치료해야 한다. 감기, 독감, 소화불량, 위장병 등에 걸린 상태에서 코로나19에 감염이 되면 치명적인 영향을 줄 수 있다. 시니어 들은 체력이 떨어지고, 면역력이 저하되고, 기저질환이 많기 때문에 코로나19에 감염이 되지 않게 특히 주의하여야 한다.

사설
코로나 극복하려면 계속 협조하고 순종해야

코로나 19가 세계적으로 맹위를 떨치고 있다. 유럽의 이탈리아와 스페인과 프랑스와 영국과 독일에 서 많은 사망자가 나온 것은 이제 두루 잘 알려진 사실이다. 미국은 새삼스럽게 언급할 필요조차 없게 됐다. 날이면 날마다 확진자와 사망자가 속출하고 있기 때문이다. 21일 아침 9시 기준으로 누적 확진환자가 78만3200명에 이르고 사망자는 4만1816명에 이르고 있다. 그리고 지금 지구는 꽤나 상태인데 러시아와 터키와 브라질과 인도도 아우성이다.

한국은 대만과 함께 발병국 중에서는 그래도 모범 사례 국가이다. 하지만 긴장을 풀 수 없는 나라이다. 신규 확진 환자가 하루밤새 십 여명 씩 발생하고 있기 때문이다. 그리고 사망자도 멈추지 않고 있다. 그래서 건강이 약한 요양원 노인들이 걱정된다. 따라서 가정에 있는 일반 노인들도 80대 이상의 고령이라면 보통 이상의 경계심을 보여야겠다. 이런 때는 집에 가만히 있는 것이 좋다. 종교 생활도 현상에배가 중요하긴 하지만 그래도 당국의 말에 먼저 순종해야 한다. 그리고 불나

들이도 필수로 자제하고 움직이지 않는 것이 상책이다.

지금 전북도와 보건 당국은 잘 하고 있다. 그것도 아주 잘 하고 있다. 도내에 코로나 누적 확진환자가 있는 것은 사실이다. 그래도 그것은 전북도와 보건 당국이 잘못해서가 아니다. 그리고 확진환자도 상당수는 완치된 상태이다. 따라서 다른 광역 지자체와 비교해 우리 전북은 청정 지역이라고 해도 과언이 아니다. 그런데 문제가 있다. 당국의 요구에 역행하는 이들이 일부 있는 까닭이다. 미국과 유럽 여러 나라들을 반면 교사의 사례로 보아야 한다.미국과 유럽 여러 나라들이 갈수록 사태가 심각한이유가 무엇이겠는가. 그것은 개인주의에 바탕한 제멋대로의 행동이 가장 큰 원인이다. 그래서인지 그쪽은 지금 질서가 엉망이다.

경제를 살려야 한다는 쪽과 방역 당국자들이 서로 대치하는 상황도 보여주고 있다. 우리는 정령 그대서는 안된다. 코로나를 퇴치하고 정상을 회복하려면 당국의 요구대로 협조하고 순종해야만 한다.

이제 지역 발전을 위해 예산 증액에 관심을

이제 지역 발전을 위해 예산 증액에 관심을 모아야겠다. 전북 발전은 그 무엇보다도 예산 증액이 말을 하고 있다. 증액된 예산 확보가 없다면 지역 발전 계획은 그 어떤 것이라도 허무하다. 아무리 거창하게 공표를 했다해도 그렇다.

그래서 여기 다시 할 말이 있다. 지역발전을 약속하던 프로젝트 사업들에 애정을 가져야 한다. 지금은 행방이 묘연한 까닭이다. 사업 발굴과 함께 청사진 그리기가 요란했는데 그뿐이라면 곤란하다.

예산 증액을 위한 마음가짐은 때가 이를 수록 좋다. 아직 불확실인데 때가 너무 이르지 않느냐고 반문해선 안된다. 전북도는 발전 청사진 공표에 걸맞게 지대한 관심을 가져야 한다.지금의 이 시점에서 프로젝트 사업 발굴과 추진에 대해 짚어볼 바가 있다. 사업을 발굴 했으면 추진을 해서 지역의 발전과 연결해야만 하는데 그게 성공적이지 못했기에 하는 말이다. 추진의 구체적인 추진의 모습을 보여줘야 진짜 프로젝트 사업이 아니냐는 물음을 주고 싶은 오늘이다. 도민들은 지역이 발전하기를 고

대하고 있다. 전북도가 도민의 뜻에 부응하려면 예산과 달리야 한다.내년 예산이 증액될 것으로 믿고 있지만 소폭 증액은 의미가 없다. 물가 인상을 반영하는 정도의 증액으로는 지역 발전을 이끌어낼 수 없다. 도내 젊은이들이 고대하는 바 많은 일자리 창출을 위해서라도 대폭 증액이 있어야 한다. 정부 측 인사는 "현장의 목소리를 듣고 정부가 할 수 있는 최대한의 지원 조치를 강구하겠다"고 했지만 지금까지 달라진 것은 하나도 없다. 진짜 중요한 것은 지원 약속이 아니라 실제 손에 쥐어지는 돈이라는 이야기다.

해마다 가을과 연말이면 도지사와 행정부지사과 정무 부지사가 릴레이 행보를 보여줬지만 전북도는 올해 기일총 노력해야겠다. 지역의 낙후를 떨쳐버리려면 각각의 사업들을 본래도에 올려놓아야만 한다. 도민들이 바라는 바는 항상 똑같다. 더 많은 일자리가 창출됨과 동시에 고용도 안정되기를 바라고 있다. 전북도는 8조원 예산시대를 목표로 치열한 머리 싸움을 해야 한다. 전북도는 지역 발전을 위해 더욱 힘써주기를 바란다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“언론이 곧 바이러스”



20일(현지시간) 미 메인주 아우구스타의 주지사 지역 앞에서 코로나19 확산 예방을 위한 지역 대표령에 반대하는 시위대가 손팻말을 들고 시위를 벌이고 있다.

독자제언

회전교차로의 올바른 통행 방법

가끔 운전을 하다보면 도로위의 작은 섬 '회전교차로'를 만나게 된다. 최근 국토교통부는 교차로에서의 교통사고를 획기적으로 줄이기 위해 회전교차로의 설치를 확대하고 있는 추세이다. 회전교차로란 교차로 중앙에 원형 교통섬을 두고 자동차가 교통섬을 중심으로 반시계 방향으로 회전하여 통행하게 하는 시설을 말한다. 회전교차로의 장점은 교통사고의 감소와 교통흐름을 원활하게 하는 데 있다. 회전 교차로에서는 신호등이 없어 불필요한 신호대기가 없으므로 차량의 흐름이 원활해지고, 같은 시간 대비 많은 교통량을 소화할 수 있다.

또한 위와 같은 이유로 차량의 공회전이 감소되어 에너지 절약 및 대기질 개선 효과가 있다. 이렇게 유용한 회전교차로의 올바른 통행방법으로 ▲회전교차로 반시계 방향으로 통행 ▲진입차량은 회전차량에 양보 ▲회전교차로 진입 시 서행 ▲회전차로 진입 시 좌우 깜빡이를 켜고, 회전차로 진출 시 우회전 깜빡이를 키다가 있다. 교통사고는 언제 어디서 일어날지 모르므로 항상 조심해야 하며, 올바른 교통지식과 운전습관을 가져야한다. 립될 것이다. 신혜지 남원경찰서 교통관리계 순경

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 행태를 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