

건강 칼럼

습하고 더운 장마철 건강하게 보내기

장 마철만 되면 평소 가지고 있는 질병의 증상이 심해진다고 하시는 분들이 많다.

무엇보다 장마철에는 90%에 가까운 높은 습도와 낮에도 해를 보기 힘든 날씨, 저기압 등 모든 것이 불편하다.

오늘은 장마철 건강관리에 대해서 알아보겠다.

요즘 장마가 시작되면서, 습기가 몸에 영향을 주어서 질병을 일으키는 시기인데, 이렇게 몸에 부담을 주는 습기를 '습사(濕邪)'라고 한다.

동의보감에서는 습사로 인해서 병이 생길 때는, 서서히 질병이 나타나기 때문에, 초기에는 잘 느끼지 못하고, 시간이 지나면서 오장육부에 부담을 준다고 했다.

일단 습기가 우리 몸에 침범하면, 기혈 흐름이 원활해지지 않아서, 무기력증이 생기게 되는데, 비유하자면 스폰지에 물이 스며든 것 같은 현상이다.

온몸이 무거워지고, 기운이 하나도 없고, 몸은 축 늘어지면서, 민사가 귀찮아지고, 의욕이 생기지 않



이광연

경희대의대 외래교수

면서, 식욕도 저하되고, 소화장애등 여러 가지 질환이 생길 수 있다.

늑룩한 습기가 많을 때 건강관리는 어떻게 하는 것이 좋은지 알아보자.

① 세균의 번식이 왕성하기 때문에 물을 반드시 끓여서

② 남은 음식물은 다시 끓이거나, 조금이라도 변질된 음식은 먹지 않는다.

③ 냉장고를 너무 많이 사용하지 않는다

④ 칼, 도마, 행주 등은 자주 삶아서 사용하거나, 햇빛에 말리고, 음식물을 하실 때, 특히 위생 관리에 신경을 써야 한다.

⑤ 과일에는 깨끗이 씻거나, 껍질을

잘 벗겨 먹는다.

⑥ 고기는 잘 익혀서 먹는다.

이런 늑룩한 날씨에는 여러 질환들 중에서 평소 관절염을 가지고 있는 분들은 더 고통스럽다고 한다.

관절염은 뼈와 뼈 사이에 완충 역할을 하는, 연골에 염증이 생기는 질환이다. 날씨가 흐리거나, 비가 오는 날은, 기압이 낮아지기 때문에, 상대적으로 관절내의 압력이 올라가면서, 관절에 분포된 신경이 자극을 평소보다 더 받기 때문에, 관절에 통증이 더 심해지는 것이다.

그래서 이런 분들은 기상대 역할을 하는 경우가 많다.

비 때문에 야외 운동이 어려울 때는, 실내에서 할 수 있는 운동도 좋

은데, 실내 자전거나 런닝머신을 이용해도 좋고, 특별한 기구가 없다면, 가벼운 맨손체조와 스트레칭, 팔굽혀펴기, 바로 누워서, 다리를 하늘로 올리고, 자전거를 타는 것과 같이, 다리를 움직이는 하늘 자전거 타기도 좋다.

다만, 퇴행성 관절염을 앓고 계신 분들은, 무리하게 무릎 관절을 구부리는 운동은, 통증을 악화시킬 수 있기 때문에, 조심하셔야 한다.

또 울무는 소화가인 비위장을 건강하게 만들어서, 소화력을 증진시키고, 설사하거나, 몸이 붓는 부종에도 탁월한 효능을 보이고, 여름철 피부질환에도 도움을 준다.

특히 울무는 영양가가 높아서, 체력보충에도 도움이 되기 때문에, 노인이나 허약자에게 효과적이다.

울무를 씻어 물기를 뺀 후, 프라이팬에 볶아서, 가루를 낸뒤에 차처럼 복용하자.

독자제언

112허위신고 구속 등 강력히 처벌해야

전국적으로 하루 평균 5만2000건의 112신고가 접수되고 이중 허위신고가 2350건에 달하고 있다.

허위신고의 내용으로는 범죄와 관련 없는 생활불편 민원과 근거 없는 거짓신고를 비롯 신고자가 술에 취해 신고의 목적이 없는 내용으로 "빨리 와라"는 등 욕설, 폭언을 일삼는 악성 신고도 상당량이다.

누군가가 가벼운 마음으로 하는 장난전화지만 경찰관이 출동하게 되면 심각한 경찰력의 낭비를 가져온다.

정작 위급한 상황에 제때 출동하지 못하게 되어 위협에 처한 시민이 도움을 받은 것을 지체시키기 때문이다.

이에 경찰은 112 허위 신고에 대해서는 형사처벌의 경우 5년 이하의 징역이나 1,000만원 이하의 벌금, 위계에 의한 공무집행방해죄 적용과 경범

죄처벌법에 의한 60만원 이하의 벌금·구류·과료 처분을 하게되며, 상습적이고 악의적인 경우 구속 등 적극적인 대응을 한다는 방침이다.

112신고는 반드시 범죄와의 관련성이 있는 경우에 이용해야 하며, 범죄와 관련성이 없는 민원성 신고는 110, 범죄 이외 경찰업무와 관련된 민원 신고는 182, 지방자치단체 소관의 민원업무는 120번을 이용하면 실제 도움이 절실하고 급박한 사람에게 즉시 출동하게 된다.

112허위 신고는 타인의 생명을 위협할 수도 있다. 내 가족이 112신고가 절실히 필요할 수 있다는 생각을 가지고 도움이 필요한 사람이 도움을 받을 수 있는 112 신고를 하는 사회를 만들어야 할 것이다.

이종립 정음경찰서 중앙지구대 순경

사외고교는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

독자제언

휴가철 빈집털이 이렇게 예방하자

하계 휴가철을 맞아 지금 피서를 계획하고 있는 사람들의 마음은 한창 들떠 있을 것이다.

즐거운 여름 휴가 계획을 짜는 것도 좋지만, 떠나기에 앞서 빈집관리 계획도 마련해야 할 필요가 있다.

경찰청 통계에 따르면 휴가철인 7-8월 절도건수는 평상시 보다 20%이상이나 증가한다고 한다.

이처럼 범죄는 좀처럼 줄어들지 않고 있는 현실이다.

경찰에서는 절도 발생 취약지역 등에 지속적인 방범순찰등 맞춤형 범죄 예방을 전개하고 있지만 한정된 경찰력 만으로는 모든 범죄를 예방 하기에는 현실적으로 한계가 있다.

따라서 이러한 빈집털이 절도 피해를 예방 하기 위해서는 우선 창문 등에 견고한 방범창등 방범시설을 설치하고 열리면 작동하는 경보장치(비상벨)를 설치 하고 TV·라디오 예약기능활용하기·집 전화기는 휴대전화로 착신 전환·집안에 모형 감시카메라를 설치하는 등 주민 스스로도 적극적인 자위방범구축 등이 필요하다.

대부분의 사람들은 직접적인 절도 피해를 당해 보지 않았기 때문에 설마 내가 그러한 범죄를 당하겠느냐라고 생각하고 관심을 소홀해 질 수밖에 없다.

그렇지만 절도범죄는 매년 꾸준히 발생하고 있고, 어느 누군가가 계속 피해를 보고 있으며 언젠가는 나 자신도 그러한 피해를 당할수 있을 것이라는 생각을 가지고 항상 자위방범 구축에 주의를 기울여야 할 것이다.

절도 피해를 당하게 되면 재산적 손실도 크지만, 그보다 정신적 피해가 훨씬 클 것이다.

또 다시 우리집에 도둑이 들지 않을 까 하는 생각에 오랜 시간동안 심리적인 불안감에 시달리게 되고 심한 경우는 그집을 떠나 이사를 가는 경우도 있다.

더구나 장기간 여행시 집을 비울 경우에는 우유 및 신문등은 떠나기전 배달을 미리 중지하고, 기타 우편물 수취와 전단지 제거는 이웃에게 부탁 해야 한다.

배봉규 원산시 서희파출소팀장

사설

탄소산업 이익 창출 극대화해야

지금은 탄소산업과 관련해 많은 생각을 해야 할 때이다. 어떻게 하면 이익 창출을 극대화할 수 있을 지 도모해야 한다. 도민의 오랜 염원이던 '탄소소재 융복합 기술지원법' 국회본회의에서 의결이 된지도 이제 시일이 상당히 지났다. 그 탄소법은 전북도가 말했던 그대로 우리 전북 도민을 위한 민생경제 법이다. 그리고 전북도는 탄소산업을 두고 백년 먹거리 사업이라고도 말했다. 그러므로 탄소산업을 꾸준히 성장시켜 백년 먹거리 산업으로 키워야 할 책임이 전북도 관계자들에게 있다.

그래서 하는 말인데 지금은 탄소산업과 관련해 이익 창출을 도모해야 할 때이다. 지난날 전북도와 전주시가 탄소산업과 관련하여 활발한 모습을 보여주었던 것은 그래서 기대가 컸다. 경상북도가 탄소산업에 뛰어들어 후발주자의 모양새를 하고 있지만 그쪽은 그쪽대로 분야가 다르다. 그리고 경북이 후발주자이므로 정부 부처의 지원 명분에 있어서는 이쪽보다 딸린다. 탄소산업에 관한 한 우위를 자신하는 이유이다. 그러한 자신감을 토대로 전북도는 탄소산업에 대한 구상을 계속 키

워야 한다. 그런데 전북도와 전주시의 탄소산업에 기대를 거는 것은 그 때문만이 아니다. 예전에 서강대와 탄소융합기술원과 함께 MOU 체결했던 일이 지금 생각난다. 그것은 움직임은 우리 지역 탄소산업의 미래를 위해 매우 바람직했다는 생각이다. 그것은 상호 기술 교류를 말하는 것이고 공동 연구 개발을 말하는 것이니가 맞다. 전북의 탄소산업을 위해서 앞으로 계속 산학연 삼자가 힘을 합치면 그 시너지 효과가 대단할 터이다.

전북도는 지난 수년간 탄소산업에 힘을 쏟으면서 도민들의 기대도 한껏 키워 주었다. 전북지역을 탄소산업의 중심지로 만들겠다고 선언했던 것을 도민들은 생생히 기억하고 있다. 도지사와 시장 이하 관계자들은 탄소 빨리 사업이 탄력을 받도록 해야한다. 예전보다 훨씬 더 많은 힘을 실어야 한다는 주문이다. 전북도와 전주시는 '메가 탄소밸리' 조성사업을 위해 줄기찬 모습을 보여야 한다. 그 완공을 위해 더욱 힘을 쏟아 이익 창출을 극대화 해야 한다는 당부이다.

팬층은 일자리 1만5500 개의 행방은

도지사가 이번에도 일자리 창출이 도정 최고 우선 순위라고 밝혔다. 그래서 도지사가 예전에 팬층은 일자리 1만 5천 5백개를 만들겠다고 말했던 게 다시 생각난다. 도정의 3대 핵심과제인 삼락농정과 토탈 관광과 탄소산업을 통해서 그렇게 하겠다던 것도 생각난다. 그런데 여기 짚어볼 것이 있다.팬층은 일자리의 기준이 무엇인지 궁금하다. 일자리를 마련하는 쪽과 일자리를 구하는 쪽의 눈높이가 다를 수 있기에 하는 말이다.

도내에는 아직도 일자리에 목마른 젊은이들이 많다. 은퇴 세대들도 마찬가지이다. 무슨 좋은 일자리가 없나 알아보는 이들이 적지 않은 것이다. 날마다 일하는 일자리가 아니라거나 급여가 너무 적은 일자리라면 팬층은 일자리라고 할 수 없다. 팬층은 일자리라면 만족할만한 수준은 아니라해도 교통비 걱정은 안 할 정도는 돼야만 한다. 사실이지 도내에는 아직도 정규직 고용이 저조하다. 시간제 일자리만 넘쳐나고 있는 것이다. 현실과 희망이 한 방향으로 상승해야 하는데 서로 상

관관계가 없다는 듯이 반비례고래프만 보여주고 있으니 답답하다.

그래서 다시 알아보고 싶은 게 있다. 그 일자리 창출 약속 말이다. 그 일자리 창출을 말로만 해서서는 곤란하다. 미취업자들은 말할 것도 없고 비정규직 취업자들이 바라는 비는 취직과 고용안정이다. 그런데 매년 희망사항에 그치고 있다. 정만이지 취업자들의 눈높이에 맞는 일자리 창출이 아니다. 도내 근로자 중에 39%가 비정규직이라는 것은 생각할 볼 문제이다. 전북도는 팬층은 일자리 1만 5천 5백 개를 만들겠다고 했으므로 그 결과가 어찌 됐는지 밝혀야 한다.

전북도는 잘 판단해야 한다. 일자리 마련과 관련해서 스스로 평가하는 식의 발표는 함정치 않다. 젊은이들이 일자리를 찾아서 서울과 경기 쪽으로 가고 있는 현실도 직시해야 한다. 지역의 고용현실이 전국의 밑바닥 수준이므로 전북도는 더욱더 분발해야 한다. 비정규직이나 시간제 일자리에 종사하고 있는 이들의 입장을 진실로 고민하려는 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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

