

건강 칼럼

더울 땀 이열치열, 과연 맞는 말일까?

**예**부터 한국은 이열치열(以熱治熱)이라 하여 무더위에 뜨거운 보양음식을 즐겨 먹는 문화가 자리잡고 있다. 열은 열로써 치료한다는 원리를 따르는 것이지만 막상 날씨가 너무 더우면 따뜻한 음식보다 차가운 음식이 당긴다. 우리나라의 전통방식인 이열치열이 우리 몸에 더 건강하다는 게 과연 일리가 있는 말일까. 이열치열은 실제로 한방에서 쓰이는 치료 방법 중 하나이다. 몸이 겹은 덥고 속은 찬 상태인 경우 냉한 속을 다스리기 위해 양기를 북돋우는 처방을 쓴다. 한의학적으로 볼 때 여름은 알년 중 양기가 가장 왕성한 시기인데 체내의 양기 또한 왕성해져서 땀을 흘리고 더위를 타지만 오히려 속은 차가워지는 상태가 되기 쉽다. 이런 경우 인삼이나 황기가 든 음식으로 몸 속 양기를 북돋워서 차가운 속을 달래주는 게 좋다. 겹은 덥지만 속은 차가운 상태에

서 찬 음식을 먹으면 오히려 안 좋다. 몸이 더 차가워져서 건강을 해칠 수 있기 때문이다. 심한 경우 복통이나 설사 증상이 나타날 수 있으므로 따뜻한 성미를 지닌 음식으로 소화기능을 원활히 하는 게 좋다. 여름철에 성질이 따뜻한 음식을 먹는 이열치열이 실제로 효과가 있다는 얘기다. 하지만 이열치열이 모두에게 통하지는 않는다. 소음인, 태음인은 효과를 볼 수 있지만 평소 열이 많은 태음인과 소음인은 이열치열을 함부로 따라해서는 안 된다.



우재혁  
분당자생한방병원 원장

먼저 태음인은 열이 많은 체질이 기때문에더운음식보다는찬음식과담백한음식이더유용하다. 여름뿐 아니라 겨울에도 차가운 음식이 좋고, 닭고기나 돼지고기 등 따뜻한 성질의 음식은 피한다. 태음인은 선천적으로 코, 편도선, 인후부, 기관지, 피부, 폐 등의 질환이 잘 발생하는데 아주 뜨겁거나 찬 성질을 가진 음식보다는 중간 정도의 따뜻한 성질을 가진 음식이 잘 맞는다. 소음인은 소화기능은 좋으나 비뇨생식 및 신장 기능이 약하다. 체질

상 열이 많기 때문에 뜨거운 음식, 매운 음식처럼 열을 높이는 음식은 몸에 안 맞는다. 마지막으로 소음인은 여름만 되면 땀을 못 추고 체력이 극도로 떨어지는 체질이다. 소화기 기능이 가장 약한 체질이기 때문에 찬 음식을 많이 찾게 되는 여름에 유독 탈을 많이 겪는다. 이 때문에 차가운 성질의 음식은 피하고 가능한 한 따뜻한 성미를 지닌 음식을 먹는 것이 좋다. 여름철에 기가 손상되면 기혈순환이 잘 되지 않아 기운이 없고, 기력이 떨어지는 기허증 증상을 겪는 사람들이 많다. 수박·참외·포도 등 여름 제철과일로 지친 몸에 활력을 공급하고, 본인의 체질에 맞는 보양식과 보약으로 몸의 기력을 보하는 것도 필요하다. 평소 허약하거나 전신적으로 무력감이 잘 오는 사람은 인삼, 맥문동, 오미자로 구성되는 생맥산(生脈散)을 복용해보자. 지치기 쉬운 여름철

독자제언

가마솥 더위, 폭염주의보 대처법

전국이 한여름의 불청객 폭염에 휩싸이면서, 시민들의 밤잠을 설치게 하는 열대야 현상이 연일 지속되고 있다. 폭염은 사나운 불발더위를 뜻한다. 기상청에서는 일 최고 기온이 33°C 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상되면 폭염주의보를 발령하고, 일 최고 기온이 35°C 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상되면 폭염 경보를 발령한다. 기상청에 따르면 7월 전국 평균 폭염일수는 5.5일로 평년 3.9일보다 자주 발생했으며, 이는 8월 전국평균 평년 5.3일 수준의 폭염이라고 한다. 7월 전국 평균 열대야 일수 역시 평년 2.3일보다 1.7일이 많은 4일이었으며, 전국이 북태평양 고기압의 영향을 받아 고온 다습한 공기가 다량 유입되며, 열대야 현상이 9월 초까지 지속될 것으로 예상했다. 밤에도 폭풍 쪼는 열대야 현상. 폭염 속 건강관리, 어떻게 해야 할까? 먼저, 폭염주의보가 발령되면, 야외 활동을 자제하는 것이 좋다. 자외선이 강한 시간대인 오전 10시부터 오후 2시까지의 가급적이면 야외 활동을 자제하고, 평소보다 수분 섭취를 늘리는 것이 좋다. 야외활동으로 장시간 노출되면 일사병과 경련, 실신 등의 위험성이 있고, 수분 부족으로 인한 탈진을 일으킬 수 있기 때문이다. 폭염 속 차량 관리는 어떻게 해야 할까? 첫째 한여름 낮 야외에 주차된 차량의 온도는 바깥온도의 3배 이상, 최고 100°C까지 치솟는다. 차량의 온도를 낮추기 위해서는 창문을 살짝 내려주는 것이 좋다. 둘째, 라이터, 부탄가스를 차 안에 두지 않아야 한다. 라이터와 휴대용 부탄가스 등 인화성 물질이 든 제품은 압력이 높아져 폭발 위험이 있기 때문이다. 셋째, 캔 음료, 페트병을 두고 내리지 않는 것이 좋다. 차량 내부 온도가 70°C를 웃도는 가운데 공기가 통하지 않는 캔 음료, 페트병은 급격히 팽창해 폭발할 수 있다. 넷째, 창문이 닫힌 차 안에 노약자나 어린이를 혼자 두면 안 된다. 무더운 여름, 폭염 속 안전 수칙을 숙지해 건강한 여름을 보낼 수 있길 바란다.

김동녕 정읍경찰서 과교파출소 경위

독자제언

나를 보호하기 위하여 자동차 라이트는 필수

어둠한 밤 라이트를 켜지 않고 마주 달려오는 차량 때문에 깜짝 놀란 적 있을 것이다. 라이트는 운전자의 생명과 연결된 연결고리라고 해도 과언이 아니며, 특히 하얀 야간에 비추는 라이트는 나를 보호하기 위한 보호막인 역할을 한다. 하지만 대부분의 사람들은 깜깜한 야간에만 라이트를 켜야 한다고 알고 있지만 사실 주간에도 전조등을 키고 운전하는 것도 생명을 보호하는데 큰 역할을 한다. 주간에 라이트를 키고 달리는 차를 보면 '초보운전일 것이다', '촌스럽다' 등 여러 운전자들에게는 이러한 고정 관념이 자리 잡고 있을 것이다. 그러나 그 인식의 변화가 있어야 하는 시점이 지금이 아닐까 싶다. 주간에 라이트를 켜면 어떤 장점이 있을까? 주간에 전조등을 켜면 타인에게 자

신의 위치를 쉽게 인식할 수 있게끔 도와주며 상대방운전자는 주의력과 식별력이 증가되어 안전운행을 할 수 있게 된다. 또한 미국 및 유럽의 대부분의 국가(핀란드, 노르웨이, 스웨덴, 덴마크 등)는 주간에도 전조등을 켤 수 있도록 의무화제도를 실시하여 그 결과로는 교통사고 감소 효과가 크게는 약 40%정도 작용한다는 사실이 통계로 증명되었다. 우리나라에서도 약 15%가량의 사고 감소효과가 있음이 조사된바 있으며 그 감소에 따른 비용편익은 4천 249억원 수준이다. 이익을 떠나 주간 전조등 권 운영은 대형 교통사고를 막을 수 있는 예방 장치가 아닐까 생각된다. 주간에도 전조등을 켜으로써 교통사고 예방효과를 증가시키며 나와 타인까지 배려하는 안전지킴이 운전자가 되길 희망한다.

김윤애 정읍경찰서 상동지구대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전주시의 '인간적인 도시' 조성사업

전주시가 인간적인 도시 조성 사업 계획을 밝히 기대가 크다. 그래서 시장이 예산에 시정 브리핑룸에서 기자회견을 갖고 포부를 밝혔던 게 생각난다. '가장 인간적인 도시 전주를 만들겠습니다'라고 말한 것이 그것이다. 그 기자회견의 자리는 그동안의 실적을 말하는 기회이기도 했다. '복은 현안을 풀어나가는 시기이자 핵심 가치인 사람과 생태와 문화의 토대를 마련한 소중한 시간이었다'고 자평했으니 말이다. 그래서 전주시에게 또 물어볼 말이 생겼다. 구도심 활성화 사업이 어떻게 돼 가고 있는지 궁금하다. 말이 나온지도 해가 목이 말라서 물어볼 말이 있다. 이 같은 지적에 전주시 측은 말할 길이 잘 오는 사람은 인삼, 맥문동, 오미자로 구성되는 생맥산(生脈散)을 복용해보자. 지치기 쉬운 여름철

립막이 오래가고 있는 작금이다. 그리고 그게 언제까지 갈 것인지 현재로서는 알 수가 없다. 집착된 대 정부로부터 예산이 확보돼 공사가 시작될 때까지 그것은 그대로 일 공산이 크다. 지금 풍터가 된 그 자리는 차량들을 위한 주차장으로 쓰이고 있다. 그런데 그게 너무 오래 가선 안 된다. 시장을 비롯해 주무 관계자들은 너무 채근하는 거 아니냐고 말할 지도 모르겠다. 사실 채근하는 거 맞다. 채근하는 이유는 분명하다. 지역발전은 위해서 열심을 내야 한다는 주문이다. 도시 재생사업은 중요한 현안이다. 사업에 속도를 내겠다고 해놓고 비슷한 말만 반복하는 것은 모양이 좋지 않다. 전주시는 뛰어야 한다. 오래 전에 말했던 바 '도시 공간 재창조' 이든 최근 들어서 말하고 있는 '인간적인 도시 조성' 이든 뭔가를 보여줘야 한다. 이 같은 지적에 전주시 측은 말할 길이 잘 오는 사람은 인삼, 맥문동, 오미자로 구성되는 생맥산(生脈散)을 복용해보자. 지치기 쉬운 여름철

벤처기업들의 현황이 다시 또 궁금하다

전북도가 중소기업들을 돕고 있는데 반가운 일이다. 그런데 그 뉴스를 접하고 생각나는 게 있다. 도내 벤처기업들의 현황이 다시 또 궁금하다. 벤처기업들이 고전하고 있다는 보도를 예전에 이따금 접한 적이 있어서 말이다. 수출 전선의 참정역할을 해오다가 지난 수년간 재미를 못 보았다는 데 지금은 좀 나아졌는지 알고 싶은 것이다. 그래서 수출 증가율이 전국에서 가장 낮았다는 보도도 다시 생각나는 요즘이다. 도내 벤처기업들에 대한 이같은 궁금증에 대해 전북도는 대담이 축적돼 있어야 한다. 만약 그 대답할 말이 마땅치 않다면 전북도는 관심을 가져야 한다. 그동안 벤처기업 육성을 말해왔던 것과 결과가 판판이라면 더욱 그래야 한다. 도내 미취업자들이 고대하는 일자리 창출이 제대로 안 되고 있는 이때, 벤처기업들도 젊은이들을 위한 희망이 되지 않으면 안 된다. 전북도에 대해 대담이 축적돼 있지 않다면 그 대답할 말을 위해서 노력해야 한다. 전북도는 벤처기업과 관련해 빛이 비치는 쪽에만 포커스를 맞추었던 게 아닌지

반성해야 한다는 이야기이다. 전북도가 벤처기업들과 관련해 일자리 창출 성과를 말한 지도 오래 되었다. 이제 어느 직장이든 시간제나 기간제 같은 일자리는 젊은이들의 마음을 살 수가 없다. 그러므로 전북도는 고용 안정을 위해 벤처기업들 쪽에도 신경을 써야 한다. 도내 벤처 기업업의 상당수는 젊은 기업인들의 창업에서 출발했다. 지난날 일자리 창출이라는 게 벤처기업업 양산과 맞물려 돌아갔던 것을 상기하지 않으면 안 된다. 그런데 오늘날 그 결과가 어찌됐는지 너무 조용하다. 전북도가 벤처기업들을 위해서 해야 할 게 있다. 끈단을 겪는 이들이 있다면 흔들리지 않게 붙들 어줘야 한다. 경제 버팀목 역할을 해주리라 기대했던지 돌아온 것은 답답한 현실뿐이려 해도 도와야 한다. 전북도가 언젠가 말했던 대로 투자자를 많이 발굴해줘야겠다는 것이 그것이다. 그 발굴 작업을 통해서도 벤처기업들을 도와야 한다는 이야기이다. 오늘날 벤처기업들을 돕는 것은 고용 안정 효과를 위해서도 마땅한 일이다.



**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 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**