

건강 칼럼

여름감기 냉방병 이겨내기

무더운 날씨가 계속된다. 이제 찬바람이 조금씩 불 때...



김수범 우리한의원장

자연히 시원한 곳을 찾게 된다. 어딜 가든지 시원하여야 한다. 식당을 가든...

서늘하다. 이러한 환경은 여름감기와 냉방병의 원인이 된다. 인위적인 환경에 건강한 사람들은 잘 견디어 내지만...

방거나 면역기능이 저하가 되어 있는 사람은 몇 번 이러한 상황에 노출되면 바로 여름철 감기인 냉방병에 걸리게 된다.

또한 실내의 환기를 잘 안하는 에어컨 밑에 오래 있는 사람도 폐와 기관지에 영향을 받는다. 사무실 등과 같이 냉방시설이 잘 되어 있는 곳에서는 시원하게 냉방은 잘 되지...

한의학적으로 보면 실외에서 더위에 열려진 땀구멍이 실내에서 땀구멍이 닫혀지기 전에 찬바람이 들어 가게 된다. 즉 전문용어로써는 "찬 기운에 손상되었다"는 뜻으로 상한(傷寒)이라 한다. 원래는 겨울이나 환절기에 갑자기 찬바람을 많이 쐬거나 추위지면 나타나는 감기를 말한다.

평소에 건강한 사람은 이러한 온도의 변화에 잘 적응을 하여 냉방병에 걸리지 않지만 몸이 약하거나 과로가 심하거나 스트레스를 많이 받거나...

하면 생명을 잃을 수도 있다. 어떻게 하면 여름감기, 냉방병을 예방할 수 있을까?

여름감기, 냉방병을 예방하기 위해서는 먼저 실내의 환기를 잘 시키고 하루에 몇 번은 실외에 나와 외부의 공기를 마셔야 한다. 실내의 온도도 외부와 5도 이상 차이가 나지 않게 하며 약간 덥게 느끼게 하는 것이 좋다.

체질적으로는 태음인들이 땀을 많이 흘린 후에 갑자기 강한 에어컨을 쐬거나 찬곳에 들어가서 찬기운을 쐬게 되면 체질적으로 폐, 기관지가 약하여 쉽게 감기, 독감, 냉방병 등에 걸리기 쉽다.

인들도 화와 열이 많은데 너무 찬 것을 먹거나 찬 곳에서 생활을 하다보면 냉방병에 걸릴 수 있다. 소음인들은 몸이 차서 가벼운 더위에 더위를 안타지만 너무 찬 곳에 오래 있다보면 추워서 냉방병에 걸리기 쉽다.

사설

현안사업 추진, 예산 증액이 말한다

내년도 예산 증액을 위한 행보가 계속 요망되는 시점이다. 그런 점에서 최근에 도지사가 기재부 장관을 만난 것은 잘 한 일이다.

오랜 편견 때문이라고 해도 이대로는 곤란하다. 정부 탓만하기에는 세월이 아깝다. 지역 발전이 더딘 게 정부의 비협조 때문이라고 되뇌어서는 안 된다.

전북도의 행보에 주위의 힘있는 이들의 도움이 절실한 요즘이다. 새만금 내부 개발 사업이 추진되고는 있다지만 그 속도라는 게 거북이 걸음보다 느려서 영 미덥지 않은 것이다.

전북도는 지금 비상한 각오를 다져야 한다. 발전 보폭이 마음에 안 든다고 여러 번 지적했거니와 예전처럼 예산의 소액 증가에 의미를 부여해선 안 된다.

골목 경제를 활성화시키려면

최근의 보도를 보니 전북도가 골목 경제를 활성화 시킨다는 방침이다. 지역 경제의 선순환과 공동체 복원이 그 목표라는데 반가운 소식이다.

형 마트들의 독식으로 지난 십수년 간 그 얼마나 많은 상점들이 사라졌는가. 그 열연한 사실을 외면하지 말아야 한다. 도내 모든 시군 지자체가 그동안 말 따로 실행 따르의 행정을 한 것은 부인할 수 없는 사실이다.

전북도의 말 그대로 골목 경제를 염려하지 않으면 안 되는 때가 바로 지금이다. 그동안 영세한 업체 쪽에 눈길을 주어야 한다는 목소리가 여러 번 있었지만 별로 달라진 것이 없다.

지난 십 수년간 그랬거니와 돈이 돌지 않는 지역 경제는 정체된 상태이다. 영세한 상인들이 체감 경기를 부정적으로 말하고 있는 데 그 밑에 귀를 주지 않는다면 골목 경제 활성화 운운은 설득력이 없다.

독자제언

이륜차 안전모 착용 생활화 해야

본격적인 여름철에 접어들면서 도로 곳곳에서 이륜차를 볼 수 있다. 도로 위에 이륜차가 늘어남에 따라 이륜차 사고도 증가하고 있다.

최근 전주시 완산구 서화광장에서 이륜자동차와 경차가 충돌한 큰 사고가 발생하였다. 이륜자동차의 운전자는 안전모를 착용하여 생명을 지킬 수 있었다.

경찰에서는 이륜차 안전모 미착용 단속을 강화하고 있으며(도로교통법 제50조 제3항 위반) 범칙금 2만원, 동승자 미착용 시(동법 제160조 제2항 제3호) 운전자에게 과태료 2만원을 부과하고 있다.

하지만 이러한 단속에도 불구하고 주로 배달 아르바이트를 하는 10대들의 경우 머리가 흐트러지거나 답답하다는 이유로 미착용하고 노인은 전용 안전모 대신 공사용 안전모를 착용하는 경우가 많다.

안전모를 착용하더라도 규격에 맞게 착용하는 것이 좋고 이륜차는 자동차처럼 에어백이나 안전벨트 같은 안전장치가 따로 없기에 안전모 착용이 유일한 안전장치인 만큼 항상 생활화하는 것이 좋다.

이국인 완산경찰서 서화파출소 순경

독자제언

급박한 상황의 소방차에 양보하는 미덕을

요즘 극장가에는 '소방관' 과 그들의 활동을 소재로 한 영화들이 개봉하여 많은 인기를 얻고 있다.

최근에 개봉한 영화 (터널)에서는 터널이 무너져 내린 재난 상황을 기점으로 하여 터널 안에서 구조를 기다리는 시민과 무너져 내린 터널 밖에서 정수를 구하기 위해 고군분투하는 구조대장의 모습을 볼 수 있다.

우리 또한 재난 속에 갇힐 수 있다. 우리 또한 재난 속에 갇힐 수 있다. 우리 또한 재난 속에 갇힐 수 있다. 우리 또한 재난 속에 갇힐 수 있다.

현직 소방관들의 자세와 다르지 않았다. 사이렌을 울려 봐도 제 갈 길을 가는 데에만 바쁜 자동차들과, 신호가 바뀌었다고 소방차의 앞길을 막고 지나가 버리는 교차로의 자동차들은 이미 긴급한 사고현장에 가있는 것 같은 소방관들의 마음을 일순간 답답하게 만든다.

도로에서 만난 소방차를 앞에서 사소한 비뽀를 급박한 상황에 잠시 양보하는 미덕은 이 세상 무엇보다 아름다운 일이 될 것이다.

김성수 정읍소방서 방호구조과 소방장

Large advertisement for 'Jeonju Daily' featuring a boat illustration and text about supporting local journalism. Text includes: '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