건강 칼럼

# 무더운 여름철 상열증 열을 내려줘야

김수범
우리한의원장

올해는 무척 더운 것 같다. 에어컨을 틀어도 웬만해서는 시원하지가 않다. 실내도 덥지만 실외는 찌는 듯한 찜통을 실감하게 한다. 아침과 저녁으로는 선선해야 하는데 덥고 습기찬 아열대 날씨가 계속된다. 아마도 지구온난화의 영향을 받아서 그렇지 않은가 의심이 된다. 지속적인 무더운 날씨에는 모든 일이 짜증스러워지고 사소한 일에도 남과의 다툼과 분쟁도 많아진다.

특히 열이 많은 사람들은 얼굴이 붉어지고 머리에 땀이 흘러내리며 머리가 빠지고 머리에 열이 나고 아프며 터질 것 같고 잠도 잘 안 온다.

또 상열하한증이 있는 사람은 머리와 가슴은 열이 많이 올라가면서 손발, 아랫배는 차지면서 몸이 찬 것으로 생각하고 따듯한 음식을 많이 먹는다.

실제적로는 열이 많은 것이므로 따뜻한 음식을 먹으면 열이 더 많아지므로, 열을 내려주어야 손발이 따듯해진다. 만일 따뜻한 것을 계속 먹으면 열이 점점 더 많아지고 손발은 더 차진다.

여름철에 열이 많은 사람들은 미리부터 열을 내려주어야 무더운 여름을 시원하게 보낼 수 있다. 열을 내리는 것은 사상체질에 따라서 다르기 때문에 자신의 체질에 따라 여름을 이겨내는 것이 중요하다.

여름은 역시 열이 많은 체질이 힘들다. 여름에 가장 힘든 체질은 소양인이다. 성격이 급하고 기분이 나쁘면 바로 표현하기 때문에 가슴에 쌓이는 화는 적으나 상대방에게 영향을 많이 주며 후회를 많이 한다.

그러나 원래 급한 성격대로 하지 못하고 참을 수밖에 없는 상황이 오래되면 가슴이 터질 듯이 답답해지는 증세가 나타나고 머리가 아프거나 눈이 충혈되거나 뒷목이 뻣뻣하거나 안절부절 못하고 후끈 후끈 열이 오르며, 가벼운 일에도 쉽게 화를 내고 얼굴, 머리, 가슴 등에 종기가 많이 생기게 된다. 따라서 무더운 여름을 잘 보내기 위하여서는 자기 나름의 여름을 시원하게 보내는 방법을 알아 두는 것이 필요하다.

가장 좋은 방법은 시원한 성질의 수박, 참외, 키위, 메론 등의 여름과일, 열대과일이나 오이, 날배추, 가지, 호박 등의  녹황색야채를 많이 먹는 것이 열을 내리고 이뇨작용을 도와주어 마음을 차분하게 하여 준다. 시원한 팥빙수를 먹는 것도 좋다.

태음인도 열이 많은 경우에는 소양인과 같이 매우 힘들다. 다른 사람보다 땀을 많이 흘려서 가만히 있어도 땀에 젖는 경우가 많다. 남에게 화를 내거나 조금만 긴장이 되어도 갑자기 답답하고 땀을 흘리는 경우가 많다. 바로 여름철에 화와 열이 많아서 나타나는 증상이다. 열을 받게 되면 더욱 식사양이 많아지고 술, 고기를 더 먹게 된다.

몸 안에 흡수된 영양분은 다시 화와 열로 변하여 갈증이 나며 더위를 더욱 타게 되며 다시 술이나 육류를 먹게 되면 더욱 열을 받게 된다. 땀을 내주어 열을 빼며 저열량의 음식, 해조류, 채식, 견과류를 먹으면 좋다. 차로는 오미자차를 시원하게 마시면 좋다.

소음인은 몸이 차기 때문에 열이 많지 않아 무더운 여름에도 열이 생기지 않고 따스한 것을 느낀다. 오히려 냉방이 심한 곳에서는 추위에 떨고 감기에 걸리기도 한다. 또한 평소에는 땀이 잘 안 나는데 땀이 나기 시작을 하면 기운이 빠지며 탈진이 되는 것이 특징이다. 소음인도 상열증이 생기는데  그것은 가슴의 화, 스트레스를 풀지 못하여 울광증이 되는 경우에 열이 많이 오르게 된다. 울광증이 있는 경우에는 보혈을 하는 당귀차를 마시면 좋다.

태양인도 화가 많아 여름이 되면 화가 많이 올라가 안정이 안 되며 더욱 저돌적으로 변하다. 무더운 여름이 되면 소양인 보다는 덜하지만 화가 많이 올라가서 분노가 생기고 화를 참기 힘들어 한다. 화가 심한 경우에는 구토하는 증세가 나타나기도 한다. 항상 마음을 안정하고 차분하게 수양을 하는 것이 좋다.

모든 일을 함에 신중하게 하고 마음을 안정하고 화를 적게 내며 담백한 음식을 복용하는 것이 좋다. 화를 내리기 위하여서는 새우, 조개, 오징어 등의 시원한 음식과 포도, 머루, 다래 등을 먹으면 좋다.

## 사 설

### 호주 ACM사 크레인 공장에 대한 기대

전주 덕진구의 반월동에 호주의 크레인 제조업체가 들어서 기대가 크다. 듣던 중 매우 반가운 소식이 아닐 수 없다. 그동안 우리 지역 사회에 밝은 소식이 드물었는데 말이다. 반월동에 호주의 크레인 공장이 들어선 것에 반색하는 이유는 여기 구태여 설명할 나위도 없다. 일자리 창출과 함께 지역 경제 활성화 바람이 불었으면 하는 희망 때문이다.

전주시에 따르면 호주의 ACM사의 공장 개소식의 자리에는 많은 이들이 함께 했다. ACM사의 사장과 임원들은 물론이고 전북도와 전주시의 고위관계자들과 KOTRA 관계자들이 자리를 함께 했으니 그 기대가 어느 정도인지 짐작할 만 하다. 인근 주민들도 앞으로 일이 잘 풀려 나가기를 바라는 마음으로 공장 개소식을 지켜보았을 터이다.

ACM사는 지난 1976년에 호주에 처음 설립된 이후 착실히 성장해 온 기업이지 싶다. 철도와 전력, 토목과 건설, 그리고 자원개발 등에 활용되는 대형 크레인과 중소형 크레인을 생산하는 전문 크레인 제조업체라는 보도가 그 이력을 말하고 있는 것이다. 그동안 ACM사는 한국과 인연도 깊었다는데 지난 칠팔 년 동안 크레인의 일부 부품을 한국에서 수입해 모듈로 제작해 완제품을 생산했다는 것이다. 이번에 ACM사의 공장이 전주에 둥지를 틀게 된 데에는 대한무역투자진흥공사의  소개도 한몫 했다는데 고마운 일이다.

반월동에 호주의 크레인 제조업체가 들어선 것과 관련해 기대를 하는 이유는 또 있다. ACM사가 2년 내 3백만 달러를 투자해 공장을 증축하겠다는 의지를 밝혔기 때문이다. 그렇게 되면 더 많은 일자리와 더 큰 지역경제 활성화도 기대해 볼 수 있을 터이다. 관계자에 따르면 최대 35명의 신규 일자리 창출도 내다볼 수 있다는 전언이다. 반드시 그렇게 되도록 전북도와 전주시는 관심을 갖고 꾸준히 도움을 주었으면 하는 바이다.

### 비정규직 일자리만 늘어서야

도내에 일자리다운 일자리가 부족하다. 정규직 일자리가 예나 지금이나 저조한 까닭이다. 괜찮은 일자리가 늘기는 고사하고 비정규직만 늘고 있으니 말이다. 그래서 고용 환경이 오히려 예전보다 못하다는 불만이 나오고 있다. 정규 일자리가 늘기는커녕 비정규 기간제 일자리만 늘고 있으니 안타까운 세월이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 현실은 그게 아니라서 유감이다.

그래서 다시 전북도에게 물어보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다. 그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 전북도는 관심과 열정을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 임시 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 그것은 바로 정규직 일자리이다. 그런데 그 정규직 일자리와 고용안정이 결과적으로 식언이 되고 있다. 노력을 전혀 안 한 것은 아닐 터인데 피부에 와 닿는 실감이 없으니 문제이다.

비정규직만 늘어서야 말이 안된다. 얼마 전에 도내 근로자의 39%가 비정규직이라고 지적했는데 지금은 40%를 훌쩍 넘었으리라는 짐작이다. 고용 구조의 현실이 이런데도 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 일자리 구하기에 목마른 젊은이들을 생각해야 한다. 전북도는 정직하게 말해야 한다. 이제 일자리 창출과 관련해서 괜찮다는 식의 발표는 합당치 않다. 전북도는 우리 지역 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다. 정규직 일자리를 어떻게하면 더 많이 늘릴 수 있을까 고민해야 한다.

다시 말하거니와 생색 수준의 비정규 일자리만 내놓는 것은 생각해볼 문제이다. 그런데 암담한 것은 공무원 사회만이 아니다. 건설업종이며 서비스업종 외에도 도내의 거의 모든 업종이 고전을 면치 못하고 있으니 말이다. 일자리다운 일자리가 줄고 있는 판에 고용의 질도 갈수록 열악해지고 있다는 호소는 그래서 나오고 있다. 현실이 이처럼 곤란한 수준이라면 전북도는 다방면으로 분발해야 한다. 그런 모습을 각 시군 지자체도 함께 보여주어 마땅하다. 비정규직 일자리에 종사하고 있는 젊은이들의 장래를 헤아려 보라는 것이다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

독자제언

### 가정폭력 숨기기보단 적극적 해결해 나가는 자세 필요

가정폭력이란 배우자, 자신 또는 배우자의 직계존비속, 동거하는 친족 등 관계있는 사람 사이에서 신체적·정신적·재산상 피해를 주는 일체의 행위를 말하는데 '4대악 척결' 이라는 국정슬로건 중 하나가 '가정폭력 ' 이다.

무슨 이유로 국가가 한가정의 문제에 관여하느냐라는 의문이 생길 수 있을 것이다. 그것은 오래전부터 행해진 가부장적 문화에 따른 인식 때문으로 보인다.

가정폭력은 아직 가치관이 형성되지 못한 자녀들에게 부정적인 가치관을 자리 잡게 하고 그로 인해 성격장애, 폭력 증가 등으로 학교폭력, 성폭력 등 또 다른 범죄의 양상을 불러일으키게 된다.

현재 가정폭력이 발생하면 '가정폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법' 에 따라 응급조치, 임시조치 및 보호처분의 대상이 된다.

출동경찰관은 현장에서 피해자의 상태를 확인하고 피해자와 가해자를 분리하여 조사한다. 만약 피해자가 신고를 취소한 경우 그것이 피해자의 자유의사에서 비롯된 것인지도 세밀하게 따져본다.

그리고 그 피해자는 충격 해소 및 안정을 위해 '가정폭력 방지 및 피해자의 보호 등에 관한 법률' 에 따라 상담, 긴급피난, 가정폭력 보호시설 입소 등의 보호 및 지원을 받을수 있도록 도와준다.

이후에도 가정폭력 피해가정 사후 모니터링을 통해 피해자에게 가정폭력 전담경찰관이 다시 전화나 가정을 방문 상담을 시도, 피해정도에 따라 지원 가능여부를 파악 해주고 있다.

가정폭력을 숨기는 자세보다는 적극적으로 해결해 나가려는 자세가 필요하다.

김완수 부안경찰서 서림지구대

독자제언

### 긴급 신고전화 112.119.110 3개 번호 통합 운영

현행 복잡했던 20개 긴급 신고전화가 112.119.110 3개 번호로 통합 운영된다.

지난 7월 1일부터 20개 긴급신고전화가 112(범죄와 관련된 긴급상황),119(화재·구조·구급·해양·전기·가스등 재난과 관련 긴급상황),110(각종행정·요금·범칙금·생활 민원과 전문상담) 3개 번호로 통합되는 '긴급신고전화통합' 서비스를 광주·전남·제주등 3개 지역을 시범 개통후 15일 부터는 전국으로 시범 서비스 지역이 확대 되고 10월말에는 전면적으로 시행될 예정이다.

아직 우리 주변에서는 긴급신고전화 통합운영에 대해서 많이 생소한 분위기이다.

아울러 국민들은 개별신고전화를 몰라도 112,119,110으로만 전화하면 편리하게 긴급신고 또는 민원상담 서비스를 제공 받을 수 있게 된다.

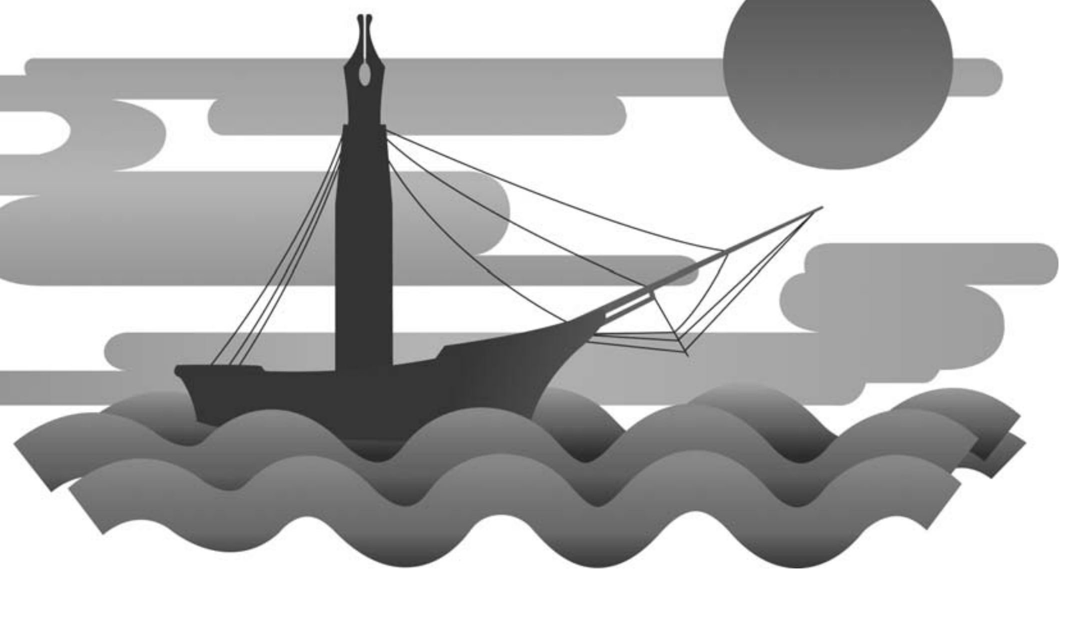
긴급신고공동 관리센터를 중심으로 신고접수 단계부터 기관간 신고정보를 실시간 공유해 반복적인 설명을 하지 않아도 되고 어느 번호로 걸어도 동일한 신고접수 처리가 가능해진다.

종전에는 긴급신고전화번호가 20개나 되어 긴급한 사건이 일어났을 경우 전화하면 해당기관 전화번호가 아니라며 다른 긴급신고 전화번호를 안내하여 재 신고를 부탁 하는 경우가 대부분이기에 긴급사건의 골든타임 확보하는데 차질이 많았다.

이러한 불편함을 줄일수 있도록 하기 위해 시행한 제도 이다.

이와 관련 경찰청 통계자료에 의하면 지난 한해 112신고 1870만여 건 가운데 단순민원과 상담등 이른바 비범죄신고가 840여만 건으로 전체 45%를 차지 했다.

배봉규 완산서 서학파출소 팀장



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