

건강 칼럼

장기화된 코로나19 이겨내는 법

이제 완연한 봄이 되었다. 그러나 코로나19는 1년이 넘었지만 아직도 줄어들지 않고 전 세계적으로 사망자가 283만 명에 이르고 있다.

마스크가 생활화 되고 사람과의 거리두기가 일상화가 되어가고 있다. 코로나19이전의 술을 많이 마시는 한국의 방문화가 많이 사라진 느낌이다.

많은 사람이 소망하던 여러 종류의 백신이 나왔다. 그렇지만 백신의 효능에 대한 불신감으로 편한 마음으로 접종을 받지 못하고 있는 실정이다.

장기화되는 코로나19에 어떻게 해야 할까? 이제 우리 주위에는 코로나19가 항상 있다고 보아야 할 것이다.

사회적 거리두기, 마스크 착용, 개인위생, 단체모임의 자제 등으로 철저히 지켜야 할 것이다.

젊은 사람들은 감염이 되어도 무증상으로 넘어갈 수 있다. 그러나 주위의 노약자, 기저질환자에게 감염시킬 수 있기 때문에 항상 주의하여야 한다.

몸이 피곤하거나 감기기운이 있거나 노약자이거나 기저질환이 있는 사람



김범수 우리한의원장

은 언제 어떻게 감염이 될지 모르기 때문에 외부활동을 자제하여야 한다.

현시점에서는 백신을 접종하든, 코로나19가 감염되든, 변종, 변이 코로나바이러스에 감염되든 내 몸에서 이겨내야 한다.

장기화된 코로나19시대의 면역 강화법은 무엇인가?

첫째, 꾸준한 운동, 걷기 등으로 체력을 단련해야 한다. 몸의 근육과 인대, 뼈를 튼튼하게 하여야 한다.

둘째, 자연식위주의 음식을 먹어야 한다. 열을 발생시킬 수 있는 술, 육류, 기름진음식, 패스트푸드, 튀김음식, 인스턴트, 가공식품은 피한다.

셋째, 정신적으로 편안해야 한다. 스트레스, 긴장, 분노, 화병 등은 면역력이 떨어진다.

넷째, 바른 자세를 하여야 한다. 특히 등이 굽어있는 경우, 거북목, 일자목인 경우에는 흉곽에 의하여 심장과 폐가 눌리게 되므로, 폐의 기능이 저하되어 면역력이 떨어지며 전신의 기혈순환도 저하된다.

다섯째, 충분한 수면과 휴식을 취한다. 육체적으로 피곤하거나 과로하지 않고 충분한 수면으로 면역력이 저하되지 않게 해야 한다.

면 몸의 열이 발생하며 열이 올라가면 상열증이 생기고 복부, 하체부위는 기능이 약해지며 면역력도 저하된다.

여덟째, 항생제의 남용을 피해야 한다. 조금만 아파도 바로 항생제를 쓰다 보면 우리 몸에서의 병균에 대항하는 면역력이 저하된다.

아홉째, 환경, 날씨의 과잉보호는 피한다. 어려서부터 항상 춥지도 덥지도 않은 곳에서 과잉보호를 하다보면 외부 환경에 저항력이 떨어진다.

열매, 질병이 발생하면 빨리 치료하여 한다. 감기, 독감, 소화불량, 위장병 등에 걸리면 체력이 떨어지며 면역력도 떨어진다.

열한번째, 사상체질의학적으로 는 체질에 맞는 면역강화 한약, 공진단, 보약 등이 필요하다.

열두번째, 사상체질의학적으로 는 체질에 맞는 면역강화 한약, 공진단, 보약 등이 필요하다.

열셋째, 충분한 수면과 휴식을 취한다. 육체적으로 피곤하거나 과로하지 않고 충분한 수면으로 면역력이 저하되지 않게 해야 한다.

사람, 기저질환이 있는 사람은 면역력이 약하므로 코로나19에 감염이 되지 않게 특별히 주의하여야 한다.

이제 민간 투자자 유치와, 이웃 충남 서천지역의 동의 등이 과제로 떠올랐다. 금란도는 군산 내항의 수심을 유지하기 위해 30년 넘게 퍼 올린 흙이 쌓여져 만들어진 인공섬이다.

그동안 환경 문제 등을 이유로 개발을 반대한 충청남도 서천군이 입장을 바꾸면서 살마리를 찾은 것이다.

지난 2009년 금란도 개발을 추진한 이후로 10여 년 만에, 민간 투자 유치를 통한 개발이 가능하게 됐다.

해양수산부는 2022년 내년에 금란도가 준설토 투기장으로 활

사설 군산내항 인공섬 금란도 개발 문제

최근 군산 내항에 있는 인공섬 금란도 개발에 관심이 커지고 있다. 정부의 항만 재개발 기본 계획에 금란도가 포함되면서 해

양이 마무리되면, 해양문화 관광지구로 지정할 계획이다. 투자할 민간업체도 찾아 나설 예정이다.

해양수산부 기본계획에 고시 되어 있는 것을 보고 투자 계획이 있는 투자 사업자들이 사업 제안을 정부에 제출하면 된다.

이후에 두 지역이 상생하는, 금란도 개발 방안을 마련할 예정이다. 하지만 문제가 있다.

원래대로 한다면 해양수산부에서 실무 추진단을 구성하기로 되어 있다.

원래대로 한다면 해양수산부에서 실무 추진단을 구성하기로 되어 있다.

이제 민간 투자자 유치와, 이웃 충남 서천지역의 동의 등이 과제로 떠올랐다. 금란도는 군산 내항의 수심을 유지하기 위해 30년 넘게 퍼 올린 흙이 쌓여져 만들어진 인공섬이다.

그동안 환경 문제 등을 이유로 개발을 반대한 충청남도 서천군이 입장을 바꾸면서 살마리를 찾은 것이다.

지난 2009년 금란도 개발을 추진한 이후로 10여 년 만에, 민간 투자 유치를 통한 개발이 가능하게 됐다.

해양수산부는 2022년 내년에 금란도가 준설토 투기장으로 활

정읍 내장사 대응전 4번째 전소

전북 도내 목조 문화재 205곳 가운데 스프링클러를 갖춘 곳은 단 1곳도 없을 정도로 화재에 취약하다.

도내 사찰 화재는 곳곳에서 끊이지 않았다. 1986년에는 김제 금산사 대적광전이 화재로 완전 소실되었다.

내장사는 서기 636년 백제 무왕 때 창건됐다. 그러나 불행하게도 지금까지 모두 네 번의 화재를 겪었다.

금산사 화재는 방화 혐의가 매우 짙었다. 그러나 수사 과정에서 유아무야 되고 말았다.

두 번째는 1951년 한국전쟁 중 내장사와 인근 암자가 모두 전소됐다.

문제는 대부분 사찰이 화재에 극히 취약하다는 점이다. 사찰은 대부분 목조 건축물이다.

그러나 내장사 화재는 여기서 그치지 않았다. 9년 만에 네 번째 화재로 또 수난을 겪었다.

안전관리를 담당하는 '문화재 관리원'의 역할도 중요하다. 근본적인 화재 예방 대책을 마련하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

올해 달라지는 원가연계형 전기요금 체계

올해 1월부터 원가연계형 전기요금 체계가 시행되어 전기요금 청구서가 새롭게 변경되었다. 핵심내용으로는 원가변동요인인 연료비 변동은 전기요금에 반영하고 기후환경요금은 별도로 분리하여 투명성을 높인 것이다.

신호가 소비자에게 제대로 전달되지 못하고 전기요금 예측가능성이 저하되었다. 도입된 연료비조정요금은 매 분기마다 연료비 변동분을 주기적(3개월)으로 전기요금에 반영하여 일시 조정에 대한 가격 부담을 완화한다.

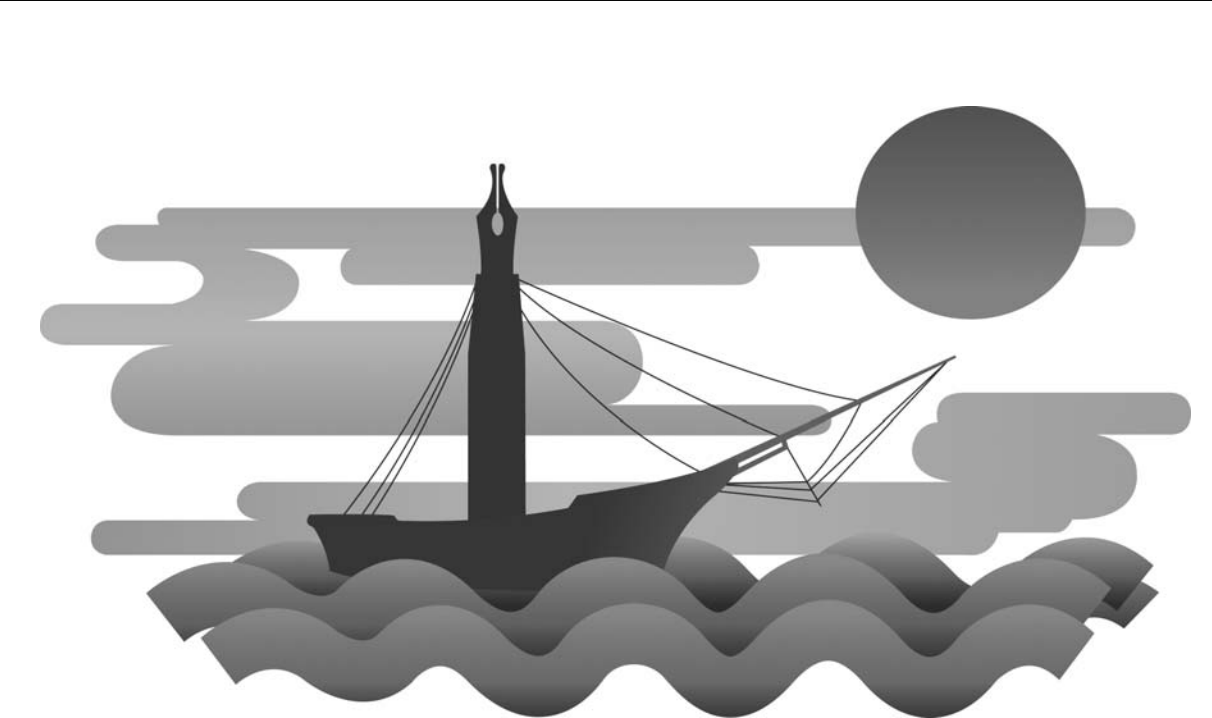


강남준 한전 전북본부 고객지원부 차장

와 혼란을 방지하기 위한 보호 장치(연료비조정대가 상하한 ±5원/kWh)를 마련했으며, 요금 변동에 대한 정

보를 사전 제공하기 때문에 소비자는 요금을 쉽게 예측해 합리적인 전기 소비를 할 수 있다. 기후환경 요금은 깨끗하고 안전한 에너지로 전환하는데 소요되는 비용으로 신재생 보급, 온실가스 감축, 석탄 발전 감축 3가지 비용으로 구성된다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.