

건강 칼럼

장기화된 코로나19 이겨내는 법

이제 완연한 봄이 되었다. 그러나 코로나19는 1년이 넘었지만 아직도 들어들지 않고 전 세계적으로 사망자가 283만 명에 이르고 있다. 많은 사람들을 위협하고 경제적과 사회적 생활에 막대한 영향을 미치고 있다. 오랫동안 코로나19의 생활이 지속되다 보니 이제 적응이 되는 느낌도 있다. 많은 것이 직접적인 아닌 비대면으로 많이 진행되고 있다.

마스크가 생활화 되고 사람과의 거리두기가 일상화가 되어가고 있다. 코로나19 전의 술을 많이 마시는 한국의 밤문화가 많이 사라진 느낌이다.

많은 사람이 소망하던 여러 종류의 백신이 나왔다. 그렇지만 백신의 효능에 대한 불신감으로 편한 마음으로 접종을 받지 못하고 있는 실정이다. 체력이 약하거나 기저질환이 있거나 면역기능이 약한 사람은 주의해서 접종을 해야 할 것이다. 백신에 대한 검증이 좀 더 필요한 시점이기도 하다.

장기화되는 코로나19에 어떻게 해야 할까?

이제 우리 주위에는 코로나19가 항상 있다고 보아야 할 것이다. 사회적 거리두기, 마스크 착용, 개인위생, 단체모임의 자제 등으로 절실히 지켜야 할 것이다. 젊은 사람들은 감염이 되어도 무증상으로 넘어갈 수 있다. 그러나 주위의 노약자, 기저질환자에게 감염시킬 수 있기 때문에 항상 주의해야 한다. 둘이 피곤하거나 감기기운이 있거나 노약자이거나 기저질환이 있는 사람



김 범 수
우리한의원장

은 언제 어떻게 감염이 될지 모르기 때문에 외부활동을 자제 해야 한다.

현시점에서는 백신을 접종하든, 코로나19가 감염되는, 변증, 변이 코로나바이러스에 감염되는 내 몸에서 이겨내야 한다. 강한 자신의 면역력이 필요한 때이다.

믿을 수 있는 것은 자신의 면역력뿐이라는 생각으로 살아야 할 것 같다.

장기화된 코로나19시대의 면역 강화법은 무엇인가?

첫째, 꾸준한 운동, 견기 등으로 체력을 다려야 한다. 몸의 근육과 인대, 뼈를 튼튼하게 하여야 한다. 튼튼한 체력으로 코로나19를 이겨낼 수 있다.

둘째, 자연식위주의 음식을 먹어야 한다. 열을 발생할 수 있는 술, 육류, 기름진음식, 페스트푸드, 튀김음식, 인스턴트, 가공식품은 피한다. 콩류, 생선, 야채, 통곡류, 해조류, 과일 등의 자연식품, 무공해, 저농약, 유기농식품을 위주로 먹는 것이 좋다.

셋째, 정신적으로 편안해야 한다. 스트레스, 긴장, 분노, 화병 등은 면역력이 떨어진다. 너무 긴장하거나 열을 받거나 화를 내

면 몸의 열이 발생하며 열이 올라가면 상열증이 생기고 복부, 하체부분은 기능이 약해지며 면역력도 저하된다. 항상 마음을 안정하고 옥심을 적게하고 화와 열을 단점으로 내려서 면역력을 강화한다.

아홉째, 환경, 날씨의 과잉보호는 피한다. 어려서부터 항상 출지도 덥지도 않은 곳에서 과잉보호를 하다보면 외부 환경에 저항력이 떨어진다. 더울 때는 쉽게 추울 때는 춥게도 생활을 하여 환경과 기후에 적응할 수 있는 면역력을 강화하는 것이 필요하다.

열째, 질병이 발생하면 빨리 치료하여 한다. 감기, 독감, 소화불량, 위장병 등에 걸리면 체력이 떨어지며 면역력도 떨어진다. 이 때 코로나19에 감염이 되면 치명적인 영향을 줄 수 있기 때문이다.

여섯째, 과도한 성생활을 피해야 한다. 한의학에서 정액은 정(精)으로서 선천적인 힘의 원천이며 면역력의 근본이다. 과도한 성생활로 정력을 소모하여 면역력이 급속히 떨어진다. 정(精)을 몸 안에 갖고 있음으로서 면역력을 유지할 수 있다.

일곱째, 노약자, 어린이, 허약한

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

여덟째, 항생제의 남용을 피해야 한다. 조금만이라도 바로 항생제를 쓰다 보면 우리 몸에서의 병균에 대항하는 면역력이 저하된다. 항생제가 병을 막아주기 때문이다. 그러나 새로운 변종바이러스나 강력한 세균이 나타나는 경우에는 스스로 방어해 본 경험에 없어서 치명적인 영향을 받게 된다. 평소에 항생제를 적게 써서 스스로 외부에 저항하여 이길수 있는 면역력을 강화해야 한다.

아홉째, 바쁜 자세를 하여야 한다. 특히 등이 굽어있는 경우, 거북목, 일자목인 경우에는 흉곽에 의하여 심장과 폐가 눌리게 되면서 폐의 기능이 저하되어 면역력이 떨어지며 정신의 기혈순환도 저하된다. 바른자세로 흉곽, 목을 바르게 하여 심장과 폐의 순환을 도와야 한다.

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

여섯째, 과도한 성생활을 피해야 한다. 한의학에서 정액은 정(精)으로서 선천적인 힘의 원천이며 면역력의 근본이다. 과도한 성생활로 정력을 소모하여 면역력이 급속히 떨어진다. 정(精)을 몸 안에 갖고 있음으로서 면역력을 유지하여 면역력을 키워야 한다.

사설

군산내항 인공섬 금란도 개발 문제

최근 군산 내항에 있는 인공섬 금란도 개발에 관심이 커지고 있다. 정부의 행간 재개발 기본 계획에 금란도가 포함되면서 해양 관광지로 거듭날 수 있는 길이 열렸기 때문이다.

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

면적이 2백만 제곱미터로, 축구장 240여 개 크기와 맞먹는다. 해양수산부가 지난 2020년 금란도 개발을 행간 재개발 기본계획에 포함시키면서 비로소 관광지로 만들 수 있는 발판이 마련됐다.

그동안 환경 문제 등을 이유로 개발을 반대한 충청남도와 서천군이 입장장을 바꾸면서 살마리를 찾은 것이다.

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

해양수산부는 2022년 내년에 금란도가 준설로 투기장으로 활

용이 미루리되며, 해양문화 관광지로 지정할 계획이다. 투자할 민간업체도 찾아 나설 예정이다.

해양수산부 기본계획에 고시되어 있는 것을 보고 투자 계획이 있는 투자 사업자들이 사업 제안을 정부에 제출하면 된다. 해양수산부는 전북과 충남이 참여하는 실무 추진단을 꾸린다는 방침이다.

이후에 두 지역이 상생하는, 금란도 개발 방안을 마련할 예정이다. 하지만 문제가 있다. 최근 충남 서천군 의회 등에서 다시 반대하는 기류가 확인되기 때문이다. 실제로 실무 추진단 구성에 발목이 잡히는 분위기다.

원래대로 한다면 해양수산부에서 실무 추진단을 구성하기로 되어 있다. 군산시는 일단 해수부의 추진 내용을 기다리는 상태다.

인공섬 금란도는 10년 넘게 제자리 걸을만 하던 끝에 겨우 개발할 수 있는 길이 열렸다. 전북과 충남의 관광자원으로 거듭날지 주목된다.

정읍 내장사 대웅전 4번재 전소

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

정읍 내장사 대웅전도 기본적인 스프링클러만이라도 갖추다면 전소 피해는 막을 수 있었다.

내장사는 서기 636년 백제 무왕 때 창건됐다. 그러나 불행하게도 지금까지 모두 네 번의 화재를 겪었다. 특히 내장사 대웅전은 4번 모두 불에 타 사라지는 아픈 역사를 남겼다. 첫 번째는 정유재란 때인 전소였다.

두 번째는 1951년 한국전쟁 중 내장사와 인근 일자가 모두 전소됐다. 세 번째는 2012년 10월 31일 발생해 대웅전이 전소됐다. 2012년 당시 화재는 누전으로 추정되었다. 그 뒤 시민 성금과 국가 예산으로 2015년 복원됐다.

그러나 내장사 화재는 여기서 그치지 않았다. 9년 만에 네 번째 화재로 또 수난을 겪었다. 바로 2021년 을 3월 5일 대웅전이 전소된 것이다. 특히 마지막 네 번째 화재는 방화로 드러나 충격을 주었다.

문제는 대부분 사찰이 화재에 극히 취약하다는 점이다. 사찰은 대부분 목조 건축물이다. 일단 불이 붙으면 순식간에 전체로 옮겨 붙는다.

먼저 목조문화재와 전통사찰의 화재 취약 요소를 사전에 제거해야 한다.

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

사회기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

올해 달라지는 원가연계형 전기요금 체계

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

새로운 전기요금 체계는 LNG, 석탄

등의 수입원료 가격 변동을 반영한 연료비 조정 요금과 기존의 전기 요금 총액에 포함되어 있던 기후환경 요금을 분리해 고객에게 청구한다. 이전 전기요금 체계는 유가 등 연료비를 적시에 전기요금에 반영하지 못해 가격



강 남 구
한전 전북본부
고객지원부
차장

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.

따라서 연료 구입에 사용한 비용에 따라 전기요금이 변동되기 때문에 연료비가 낮은 시기에는 전기요금이 낮아지게 된다.

그리고 급격한 요금 인상·인하 및

반반한 조정 등에 의한 소비자의 피해

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. 기후환경 비용을 분리 고지함으로써 관련 비용에 대한 소비자의 인식을 높이고, 고객의 에너지 절약, 친환경 에너지 전환 비용의 투명성 확보 등의 효과를 기대해 볼 수 있다.

변경된 전기요금 체계 등 기타 궁금한 사항은 한전 사이버점과 한전 고객센터(국번 없이 123)에 문의하면 자세한 안내를 받을 수 있다.

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 빼고 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.