

건강 칼럼

피부·호흡기 알레르기 질환, 예방하는 방법은

춥고 건조한 겨울 날씨로 급변하는 이 시기에는 호흡기와 피부가 이에 적응하기 위해 많은 부담을 느끼게 된다. 이...



장 인 옥
미소로한의원 부신점 원장

비유할 수 있다. 별것 아닌 일에도 과도하게 반응한다면 매우 소모적 방법이다. 가장 쉬운 방법은 도파하는 것, 그리고 근본적인 해결 방법은 과민 반응을 하는 내 몸을 바르잡는 것. 날씨가 추워지면서 두꺼운 이불이나 옷을 꺼내기 시작하고, 환기에는 소홀해지기 쉬운데 알레르기의 주범인 집 먼지 진드기에 유의해야 한다.

출 후에는 꼼꼼한 세안과 더불어 미온수로 코세척을 하고, 입었던 옷은 세탁하는 것이 좋다. 옷이나 이불류는 면과 같은 천연소재나 알레르기 방지 제품을 활용하도록 하고, 세탁제와 바디용품도 자극물질이 적은 것을 사용해야 한다.

는 것이 도움이 된다. 아토피 피부염이나 두드러기 등 피부질환 또한 실내온도가 너무 높을 경우 가려움, 발적 등의 증상이 악화될 수 있기에 난방을 과도하게 하는 것은 추천하지 않으며, 가을, 겨울철 습도는 가습기나 빨래를 이용하여 50%~60% 정도로 유지하는 것이 피부 건조감과 호흡기 부담을 줄일 수 있다.

생활습관을 교정하는 것은 매우 중요하며 큰 도움이 되지만, 알레르기 질환 극복을 위해서 항원을 피하는 요법만이 능사는 아니다.

알레르기를 친구의 장난에 과도하게 반응하는 나의 모습에 비유하였는데, 장난꾸러기 친구를 때면 피해 다닐 수는 없는 노릇인 것처럼 근본적인 해결 방법은 내 몸의 잘못된 시스템을 개선해 나가는 것이다. 내 몸속 잘못된 신호등을 빨리 고쳐 놓아야 빨간 불에 차가 급출발하는 착오를 막을 수 있다.

생활 속 노력만으로 알레르기 탈출이 어렵다면, 무너진 신호체계를 바로잡는 한의학치료를 통해 건강을 되찾는 것도 방법이 될 수 있다. 현명한 대처를 통해 재채기, 콧물, 가려움증으로 다가오는 것이 두려운 환절기, 겨울철이 아닌, 형형색색 아름다운 변화의 계절을 만끽할 수 있기를 바란다.

사설

갈수록 심각한 북한 경제

북한이 초유의 경제난에 직면했다. 코로나로 인한 국경 봉쇄, 국제 제재, 그리고 자연재해 등 3중의 어려움을 겪기 때문이다. 당초 북한은 지난해 코로나19 확진자가 한 명도 없다고 주장했다.

그러나 요즘 평양의 방역 단계도 초특급 수준으로 격상했다. 2중, 3중 봉쇄 장벽을 평양에 구축했다. 일부 상점이나 음식점, 목욕탕 등의 영업을 중지시키고 주민 이동에도 제한이 걸렸다.

지난해 말 김정은 위원장은 물자 반입 금지령을 어긴 핵심 간부를 처형했다. 환율이 떨어졌다는 이유로 평양의 거물 환전상을 처형하기도 했다. 그러나 북한 환율이 단기간에 급락한 건 북한 당국의 외화 사용 금지 조치 때문인 것으로 분석된다.

북한은 최근 주민들의 어로 활동과 소금 생산까지 중단시켰다. 이는 바닷물이 코로나19 때문에 오염되는 것을 우려한 조치다.

지역 봉쇄도 잇따라 단행되고

있다. 북중 접경의 해산시가 외화 및 빈입 유통이 적발되면서 봉쇄된 이후 나선시, 남포시까지 잇따라 봉쇄됐다. 그러나 봉쇄 조치를 더욱 옥죄면서 위험 신호가 감지되고 있다.

식료품 가격은 최근 4배 가까이 폭등했다. 북한 장마당의 설렁탕, 밀가루, 식용유, 조미료 등 4대 필수품은 모두 100퍼센트 중국에서 들어오고 있다. 이들 품목이 거의 고갈된 상황이다.

중국과의 교역 규모는 지난해 4분의 1 수준으로 급감했다. 사실상 교역이 중단된 상태다. 김 위원장 집권 이후 산업 기동률이 최저 수준으로 떨어진 것이다. 올해 쌀 생산량도 20만 톤 정도 감소할 것으로 전망된다.

북한 경제가 해결 되려면 최고 지도자의 확실한 정책 변화가 없이는 어렵다. 베트남의 도이 모이, 중국의 흑묘백묘 등의 정책이 절실하다. 김정은 위원장에게 결단의 시간이 오고 있다. 가장 중요한 것은 경제 문제 해결이다.

전주 시외버스터미널 문제

전주 시외버스 터미널을 현대화해야 한다는 여론이 높다. 전주 시외버스 터미널은 승차 시설이 열악하고 편의시설도 크게 부족하다. 외부 방문객들에게도 나쁜 인상을 주고 있다.

전주 시외버스터미널은 지난 1973년에 준공됐다. 이후 48년이 지났다.

그러면서 노후화된 시설로 이용객들의 안전 위협은 물론이다. 대기 장소도 부족해 이용객들이 큰 불편을 겪고 있다.

전주 시외버스 터미널의 규모는 2632㎡로 군산시외버스터미널(7,923㎡), 익산시외공용터미널(6,527㎡)의 3분의 1 수준에 그친다. 특히 일선 시·군 단위 터미널보다 노후화가 더 심각하다.

터미널 입구 도로의 교통 상황부터 매우 복잡하다. 넓고 협소해 마치 70~80년대 시절 모습을 연상시키게 한다.

전북의 관문이라고 말하는 것조차 민망할 정도다. 인근 전주천 등 주변 환경 또한 어수선하다.

전주 시외버스 터미널과 전주 고속버스 터미널은 떨어져 5분 거리이다. 1980년대 지어진 고속버스 터미널은 2015년 150억 원을 투자하여 재건축을 해서 그나마 시설이 개선됐다.

전주 시외버스 터미널도 2만 4897㎡의 부지에 지하 1층, 지상 10층 규모의 터미널을 신축하겠다는 계획이 지난 2016년에 세워졌다.

그러나 5년이 지난 지금까지 전혀 진전이 없다.

터미널 사업자, 토지·건물주, 상인들 간의 보상 가격을 둘러싼 이해관계로 사업 추진에 어려움을 겪고 있다. 전주 시외버스 터미널은 모든 도민이 이용하는 전북 대중교통의 중심 거점이다.

도내 14개 시 군과 연결되는 곳이다. 전북의 심장과도 같은 곳이다. 언제까지 낡고 초라한 전북의 관문을 이대로 방치할 것인가 답답한 일이다. 전주 터미널을 복합 문화 공간화한 광주와 대구, 대전의 사례에서 벤치마킹해야 할 때이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

화목보일러가 화재 보일러가 되지 않게 하려면

겨울이 서서히 다가오고 있는 요즘 폭 한 번은 가정에서 점검하여야 할 곳이 화목보일러이다.

화목보일러는 봄과 여름철에 사용하지 않아 먼지와 가연물이 쌓여 청소하지 않고 작동시키면 예기치 못한 화재 보일러가 될 수 있기에 사용하기 전 꼭 정비점검이 필요하다.

화목보일러를 안전하게 사용하기 위해서는 화목보일러 주변을 둘러보면 서 먼지나, 페비닐 등 가연성 물질을 보일러 주변에 두지않고 사용 전 안전수칙을 철저히 지켜야 한다.

화목보일러는 나무가 원료로 열감을 구하기 쉽고 상대적으로 난방비를 절감할 수 있어 농촌 가정에서 많이 사용하지만, 산림과 인접하면 산불로 확대될 위험이 크고 가스보일러와 달리 설치·검사 관리 등에 안전관리 규정이 없어 예방관리에 취약하다는 단점이 있다.

이에 화목보일러 설치 시 자동화산소화용구 또는 간이스프링클러 설치를 설치할 수 있도록 안전관리 규정을 두어 국민의 재산을 보호할 필요가 있다.

전라북도 소방본부에 따르면 최근 2015~2021년 11월까지 화목보일러 화재는 267건으로 연평균 53.4건이 발생하였고, 산림과 인접한 남원지역은 32건으로 8.4%의 화목보일러 화재가 발생했다.

특히 화목보일러의 주요 화재 원인은 '부주의'로 전체 화목보일러 화재 중 79.4%를 차지했다. 부주의로 인한 화재는 대부분 타고 남은 재를 방치하거나 화목보일러 주변에 목재 등을 가까운 곳에 보관하고 연통이나 화목보일러의 잘못된 설치로 인해 발생했다.

세부적으로 살펴보면 화목보일러 주변에 목재, 종이 등 연료를 쌓아두어



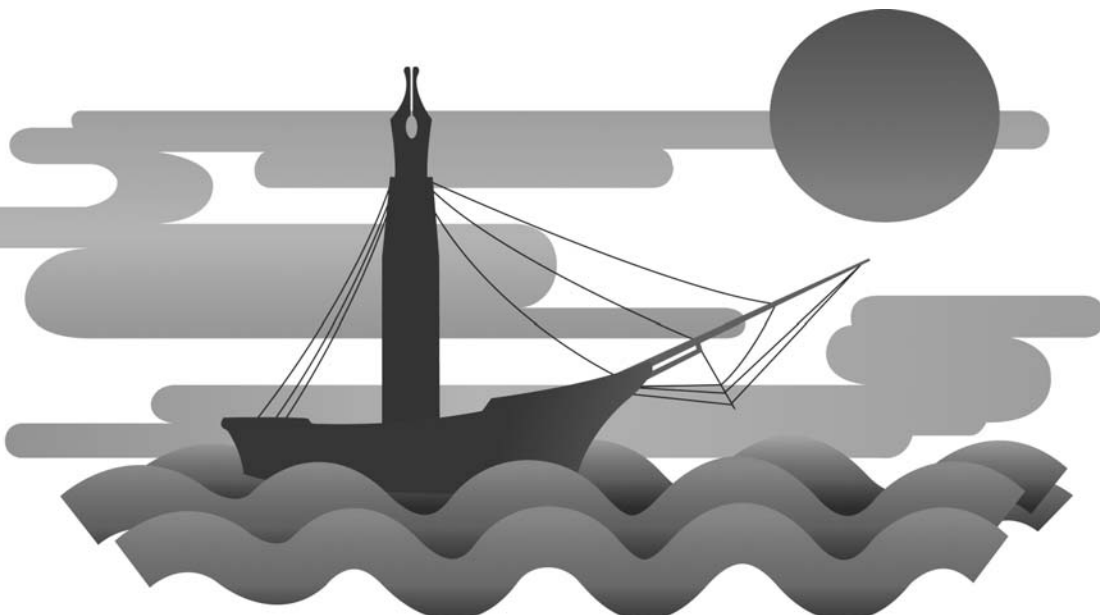
최 용 모
남원소방서
현장대응단 팀장

복사열에 의해 불이 붙거나, 연료 투입구 뚜껑을 닫지 않아 불타가 외부로 나는 불씨가 없도록 하자 등이며, ▲주기적으로 연통 속 타르를 제거하기 위한 청소로 화목 보일러 폭발사고를 방지하고, 보일러는 발화대를 두어 지면으로부터 띄워 설치를 해야 한다.

또한 화목보일러의 덜 꺼진 '재'를 부적절한 장소에 방치해 화재가 발생

구독·광고문의
063-288-9700

전주매일 홈페이지
www.jjmaeil.com



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