

건강 칼럼

오미클론 변이 바이러스의 대처법은?

오미클론 변이바이러스가 연 말을 강타하고 있다. 지난 11월에 남아프리카공화국에서 처음 확인된 변이바이러스로 알파, 베타, 감마, 델타에 이어서 5번째 우려 변이 바이러스로 지정되었다. 초기의 오미클론바이러스는 스파이크 단백질에서 델타바이러스의 2배에 해당하는 32개의 돌연변이가 발견되었다.

특히 스파이크 단백질 중에 인체 세포와 가장 먼저 접촉하는 수용체결합 영역에서 델타변이에서는 2개의 돌연변이가 생겼지만 오미클론에서는 무려 10개가 발생했다고 한다. 전반적으로 델타변이바이러스보다 강력하고 전염력도 5배 정도 될 것으로 알려졌으며 돌파감염도 발생을 하여 백신의 효능도 의심되고 있다.

다행히도 최근의 발표에 의하면 오미클론 변이가 감기바이러스에서 일부 유전자를 가져온 '혼종'이라는 연구결과가 나오고 있다. 전파력은 강하지만 치명률이 독감수준으로 떨어지며 호흡곤란 증상은 없다는 분석이 나오고 있다. 주로 두통, 현훈, 식욕감퇴, 체력저하, 기침 등이 나타난다고 한다. 그렇지만 연구가 계속 진행되는 상태이기 때문에 아직은 방심할 수는 없는 상태다.

오미클론에 대처하는 방법은 무엇일까? 아직 오미클론에 딱 맞는 백신은 없다. 그렇지만 기존의 백신을 맞은 사람들이 증상으로 진행되는 비율이 적다는 보고가 있다. 자신의 방법으로 부작용에 대한 염려도 있지만 기저질환이 없고 백신에 대한 두려움이 없다면 백신을 맞을 필요가 있다. 다음



김수범
우리한의원장

에는 자신의 위생과 방역을 철저히 하여야 한다.

가장 중요한 것은 자신의 면역력을 강화하는 것이다. 코로나19의 변종, 변이 바이러스가 나오면, 백신 접종을 하던 자신의 면역력이 강해야 하기 때문이다.

면역력을 강화하는 방법은 무엇인가?

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

둘째, 자연식위주의 음식을 먹어야 한다. 열을 발생시킬 수 있는 술, 육류, 기름진음식, 패스트푸드, 튀김음식, 인스턴트, 가공식품은 피한다. 콩류, 생선, 아재, 통곡류, 해조류, 과일 등의 자연식품, 무공해, 저농약, 유기농 식품을 위주로 먹는 것이 좋다.

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

너무 긴장하거나 열을 받거나 화를 내면 몸의 열이 발생하여 열이 올라 가면 상열증이 생기고 복부, 하체부

은 기능이 약해지며 면역력도 저하된다. 항상 마음을 안정하고 욕심을 적게 하고 화와 열을 단전으로 내려서 면역력을 강화한다.

넷째, 바른 자세를 하여야 한다. 특히 등이 굽어있는 경우, 거북목, 일자목인 경우에는 흉곽에 의하여 삼장과 폐가 눌리게 되면 코로나19와 관련이 많은 심, 폐의 기능이 저하되어 면역력이 떨어지며 전신의 기혈순환도 저하된다. 바른자세로 흉곽, 목을 바르게 하여 삼장과 폐의 순환을 도와야 한다.

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

여섯째, 과도한 성생활을 피해야 한다. 한의학에서 면역을 강화하는 방법 중에 정력유보하는 한약은 바로 정을 보충하는 것이다.

남성의 정액(精)으로서 선천적인 원의 원천이며 면역력의 근원이다. 과도한 성생활로 정력을 소모하면 면역력이 급속히 떨어진다. 정(精)을 몸 안에 보존함으로써 면역력을 유지할 수 있다.

일곱째, 노약자, 어린이, 허약한 사람, 기저질환이 있는 사람은 면역력이 약하므로 코로나19에 감염이 되지 않게 개인위생과 방역에 철저히 하여야 한다.

여덟째, 항생제의 남용을 피해야 한다. 조금만 아파도 바로 항생제를 쓰다 보면 우리 몸에서의 병균에 대한 면역력이 저하된다. 항생제가 병을 막아주기 때문이다. 그러나 새로운 변종바이러스나 강력한 세균이 나타나는 경우에는 스스로 방어해 본 경험 없이 치명적인 영향을 받게 된다. 평소 항생제를 적게 써서 스스로 외부에 저항하여 이길 수 있는 면역력을 강화해야 한다.

아홉째, 환경, 날씨의 과잉보호는 피한다. 어려서부터 항상 축지도 많지 않은 곳에서 과잉보호를 하면 외부 환경에 저항력이 떨어진다. 더울 때는 담뱃대 추울 때는 솜옷을 생활을 하여 환경과 기후에 적응할 수 있는 면역력을 강화하는 것이 필요하다.

열째, 질병이 발생하면 빨리 치료하여야 한다. 감기, 독감, 소화불량, 위장병 등에 걸리면 체력이 떨어지면 면역력도 떨어진다. 이때 코로나19에 감염이 되면 치명적인 영향을 받을 수 있다.

마지막으로 사상체질의학적으로는 체질의 약한 장부를 강하게 하여야 한다. 태음인은 폐의 기능을 강화하고, 소양인은 신장의 기능을 강화하고, 태양인은 간의 기능을 강화하여 면역력을 키워야 한다. 한의약의 면역을 강화하는 한약, 공진단, 보약 등도 도움이 된다.

사설

새만금 착공 30년 세월

새만금 사업이 첫 삽을 뜬 지 30년이 됐다. 지난 1991년 11월 28일 새만금 간척사업이 시작됐다. 그동안 새만금 사업은 수많은 부침을 겪었다.

새만금 사업은 1999년 새만금 환경 문제와 관련해 민관 공동 조사를 수용하면서 2년 간 공사가 중단됐다. 환경운동연합의 헌법소원으로 시작된 새만금 관련 소송은 2001년부터 2006년 3월 대법원 확정 판결 때까지 5년간 이어졌다.

지금까지 새만금 기반시설 가운데 유일하게 완공된 것은 새만금 동서도로다. 새만금 신항만은 2025년, 신공항은 2028년에야 완공된다. 올해부터는 수변 도시 조성 및 관광 명소화 사업 등 2단계 사업이 본격화 된다.

그러나 예산이 제대로 확보되지 않으면 지난 30년 동안의 지 지부진한 상황이 반복될 수밖에 없다. 새만금 기본 계획 변경으로 공공주도 사업 비중이 늘었다.

그러나 여전히 민간에서 투자 받아야 할 사업비가 전체의

40%가 넘는 9조 7천억 원에 달한다. 전라북도도 국내의 시장에서 주도권을 잡고 있는 상용차와 탄소 소재, 그린수소 중심의 산업 벨트 조성 및 융복합 등이 포스트 새만금 사업으로 꼽힌다.

자식 정보와 바이오 생명 같은 미래지향적 친환경 산업에 대한 수요도 급증한 만큼 지역 맞춤형 전략도 마련해야 한다. 국내외 산업·경제 흐름을 두루 파악하고 있는 외부 전문가 집단, 경제계 등이 참여한 논의의 기구도 절실하다.

새로운 전략 사업들이 들어설 수 있도록 지역에 토대를 마련하고 명분을 쌓는 일도 필요하다.

앞으로 남은 과제와 주목할 사업들을 꼼꼼히 챙겨야 한다.

전라북도와 정치권 그리고 도민 모두가 보다 적극적으로 대응하여 새만금 사업이 조기에 완공될 수 있도록 해야 한다. 동북아 경제 중심지로 비상할 '글로벌 명품 새만금'을 만들어야 할 때이다.

민주당 청년선대위 서난이 의원

더불어민주당이 청년선대위 공동위원장에 서난이(35) 전주 시의원이 발탁됐다. 이른바 '이재명 선대위'가 정면적 핵심 작업에 돌입한 가운데 발표된 첫 안인 서난이이다. 조직 명칭은 '다이너마이트 청년선대위'로 정했다.

청년 선대위에는 △민주당 끈대짓 그만해 위원회 △남참여힘 다스려 위원회 등 2개 조직이 신설된다. 청년 선대위는 모두 2030 청년 중심으로 꾸렸다. 서난이 의원은 8년 차 지방의원으로서 풀뿌리 정치인이다.

2014년 당시 28세 나이로 전주 시 비례대표 의원으로 당선돼 정치에 입문했다. 당시 전북 최연소로 시의원에 당선되었다.

이후 2018년 지방선거에서는 전주병 카 선거구에서 당선돼 재선에 성공했다. 전주시의회 예결위원장을 역임했으며 현재는 복지환경위원장을 맡고 있다.

서난이 의원은 전주시 청년 희망 도시 구축을 위한 조례안 대

표 발의, 청년 건강권을 명시한 전주시 청년 기본 조례안 대표 발의, 전주시 성매매 피해자 등의 자활지원 조례안 대표 발의, 전주시 공정무역 육성 및 지원에 관한 조례안 대표 발의 등 다양한 입법 활동과 청년 관련 정책 개발을 하고 있다.

서 의원은 "청년의 삶에 승용을 띄워줄 다이너마이트가 되겠다"며 "청년의 삶이 갈등과 격차로 구분되지 않고 균형을 유지할 수 있도록 다양한 시도를 이어나가겠다"고 밝혔다.

민주당 이번 인선은 수도권과 지역 청년에 기회를 고루 배분하겠다는 의미를 담은 것 같다. 세대 내 갈등보다 균형 있는 기회 확장에 주안점을 둔 것으로 평가된다. 민주당에 대한 비호 감은 여전히 높다. 끈대 이미지를 벗어나지 못하고 있어 이를 깨는 다이너마이트가 필요하다.

이번 대선은 이대남, 이대녀로 갈라지는 선거가 아니라 보이지 않고 들리지 않던 청년들을 위한 선거여야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

과테말라 성모 잉태 축제, 불타는 악마

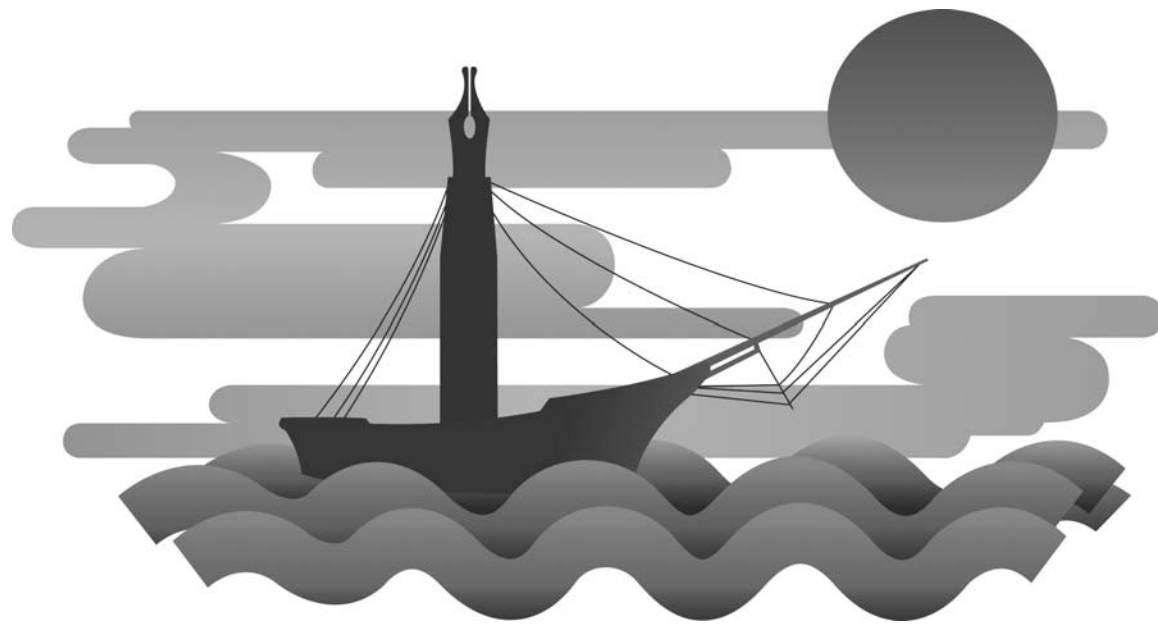


7일(현지시간) 과테말라 수도 과테말라시에서 '원죄 없는 성모 잉태' 축제가 열려 악마 인형이 불에 타고 있다.

영국 크리스마스 시계 조명 앞 사진 찍는 방문객들



7일(현지시간) 영국 런던 남서부 햄프턴 코트 팰리스에서 크리스마스 시즌을 맞아 '팰리스 오브 스타더스트' 점등 행사가 열려 방문객들이 시계 조명 앞에서 사진을 찍고 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 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.