건강 칼럼

봄철 불청객 감기, 생활 속 예방하려면

김 관 일
경희대한방병원 폐장 · 호흡기내과 교수

올해처럼 모든 봄꽃이 앞다투어 피고, 며칠새 낙화하는 때는 기억에 처음인 듯하다. 봄 온도가 예년보다 높아지면서 20도를 넘나드는 일교차도 만만치 않게 예보되고 있다.

대체 아침 기온에 맞는 옷을 입을지, 낮 온도에 맞출지 벌거벗은 고민이 시작되는 계절이다. 올해의 봄은 이처럼 일교차가 예년보다 훨씬 심하고 한주 만에 10도 이상 기온이 떨어지는 변화무쌍한 모습을 보이고 있다.

이렇게 온도 변화가 큰 계절에 유독 감기를 달고 사는 사람들이 많다.

우리 몸은 체온을 일정 수준으로 유지하려는 항상성을 가지고 있는데, 체온 유지를 위해서는 우리 몸의 피부, 근육, 교감신경 등의 기관들이 에너지를 쓰게 된다. 체온 유지에 에너지를 쓰게 되면, 면역 세포 등을 생성하거나 다른 기관에 사용할 에너지가 모자라게 된다.

즉, 우리 몸을 보호할 힘이 줄어든다고 생각하면 된다. 올해처럼 기온이 큰 폭으로 변화하게 되면 체온 유지를 포함한 우리 몸의 항상성을 지키는데 더 많은 에너지를 써야 하므로 면역세포의 기능이 약해져 외부의 바이러스나 감염균 노출에 약해지게 된다. 게다가 요즘엔 코로나 방역이 거의 해제되면서 마스크를 벗고 사람들과의 잦은 모임으로 외부 항원에 노출될 기회가 늘어나 코로나 시기에 활동이 뜸하던 감기, 독감 비율이 급속도로 증가하고 있는 상황이다.

한의학에서 감기는 외부에서 들어오는 사기(邪氣)와 우리 몸을 지키는 기운인 정기(正氣)의 힘의 균형 상태로 설명된다. 사기는 외부에서 들어오는 바이러스나 감염균으로, 우리 몸의 기운은 우리 몸을 보호하는 항상성을 유지하는 시스템의 안정성으로 이해하면 조금 쉬울 것이다. 따라서 우리 몸의 기운을 잘 지키게 되면 외부에서 들어오는 사기에 상관없이 감기를 예방할 수 있게 된다.

항상성을 유지하기 힘든 사람은 누구일까? 바로 어린아이, 당뇨 등 만성 질환자, 고령의 노인이다. 이런 분들은 특히 봄철 건강관리에 신경 써야 하며, 39도 이상의 고열이나 근육통이 있다면 독감일 수도 있으니 감별진단이 필요하다.

환절기, 감기를 달고 산다면 어떤 생활습관을 가져야 하는 걸까?

우리 몸의 기운을 지키는 방법은 특별한 비법이 있지 않다. 우선 충분한 영양소 섭취가 필요하다. 적절한 양의 단백질 섭취 및, 비타민 C, D 등의 풍부한 과일, 채소, 견과류 등을 섭취해 주면 좋다. 규칙적인 운동도 필수다. 고강도 운동보다는 가볍게 땀이 날 정도의 유산소 운동을 꾸준히 해주는 것이 좋다. 질 좋은 충분한 수면시간 확보도 몸의 체력을 유지하는데 큰 도움이 된다.

얇은 옷을 여러 겹 겹쳐 입어 급격한 체온 변화를 막아주고 스카프를 둘러 목 부위를 보호해 주는 것도 좋다. 감기 바이러스를 막기 위해서는 철저한 손씻기와 마스크를 쓰는 것이 도움이 된다.

봄철은 일교차뿐만 아니라 미세먼지, 황사, 꽃가루가 기승을 부리는 계절이므로, 호흡기 질환이 있는 사람이나 알레르기가 있는 사람은 감기가 아니더라도 마스크 착용은 꼭 하는 것이 좋다. 또 수시로 따뜻한 물을 마시는 것도 좋다.

생활 속 예방은 질환 관리의 첫걸음으로 매우 중요하다. 다만 증상이 지속되어 질환이 보다 악화되면 이를 바로잡는 데는 시간이 더욱 걸리게 되니, 증상이 오래 지속되거나 점점 심해진다면 가까운 병원을 찾아 상담하길 추천한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

더블린 도착 바이든 대통령 환영하는 어린이들

12일(현지시간) 아일랜드 더블린 국제공항에서 대사관 직원 자녀들이 직접 그린 환영 문구를 들고 조 바이든 미국 대통령을 환영하고 있다.

러시아 전차 잔해 그리는 영국 화가

12일(현지시간) 우크라이나 키이우 시내에서 영국 화가 맥스 데니슨 펜더가 전시 중인 러시아군 전차 잔해를 그리고 있다.

사 설

전주 일부 시내버스 의자 방치

전주 일부 시내버스 가운데 좌석이 고장 난 채로 운행되고 있어 사고 위험이 극히 높다. 어르신 등 교통 약자들은 불만을 털어 놓지만 오랫동안 개선되지 않고 있다. 시민들은 말로만 시내버스 서비스 개선이라면서 비난의 목소리를 높이고 있다.

고장 난 의자는 2인용 보다는 주로 1인용에 많다. 고장 난 의자는 버스 몸체와 제대로 장착이 되어 있지 않다. 버스가 운행할 때면 의자가 심하게 흔들리기 일쑤다. 과속으로 달릴 때는 더욱 심각하다.

버스가 급히 좌회전 혹은 우회전을 할 경우에는 손님이 버스 바닥으로 떨어질 염려가 크다. 특히 순발력이 떨어지는 노인과 어린이 등 노약자 이른바 교통 약자에게는 치명적인 사고로 이어질 수 있다.

손님들은 대부분 고장 난 의자에 엉거주춤하게 앉아 있으면서 불안해한다.

좌석에 앉아서 몸의 균형을 잡기 위한 손잡이나 손걸이도 특별히 준비되어 있지 않다. 항상 사고 위험이 도사리고 있을 뿐이다.

특히 난폭 운전을 할 때면 사고 위험이 더욱 커진다. 의자 방치는 승객들의 안전을 심각하게 위협하는 일이다. 시내버스는 의자 뿐 아니라 하차문 전자·압력감지, 운행노선 부착, 소화기·비상 탈출용 망치 위치 표시 등이 필수다.

정기 점검 시 개선 여부를 확인하여 미흡한 부분들은 개선 명령 등 행정처분을 통해 개선해야 할 것이다. 아직도 극히 일부 시내버스의 경우 무정차, 결행, 승하차 거부, 운전자의 욕설과 난폭 운전이 있다.

BIS 즉 버스정보 시스템 오류 등도 있다. 시내버스 안전사고를 예방하고 안전하고 쾌적한 대중교통 서비스를 제공하기 위해서는 자동차 점검이 필수다. 자동차 안전기준과 운송사업자 준수 사항을 철저히 이행해야 한다.

"징용 조선인은 전쟁 소모품" 충격 주장 제기

징용 조선인은 전쟁 소모품이었다는 충격적인 주장이 제기되고 있다. 사실 이런 주장은 어제 오늘의 일이 아니다. 1938년 4월 일본은 일본 점령지를 대상으로 인적·물적 자원을 동원하려는 '국가총동원법'을 공표한다.

세계열강을 상대로 전쟁을 벌이면서 한계에 직면한 일본이 한반도의 인력 수탈을 본격화한 것이다.

이후 '노무 동원'이라는 미명하에 많은 조선인이 중국 만주, 러시아 사할린, 태평양 남양군도, 동남아시아로 끌려가 중노동에 시달렸다.

최근 국내 어느 작가가 징병 조선인의 수난사를 책 한 권으로 고발했다. 작가는 2021년 KBS 다큐멘터리 '태평양 전쟁의 한국인'을 우연히 시청하고 짐승처럼 울부짖던 징용 조선인들의 처참한 모습에 큰 충격을 받았다.

비극의 역사를 모르고 있었다는 자책과 함께 기록으로 남겨야겠다고 생각했다. 그는 1년간 발품을 팔았다. 전국 고서점과 도서관 수십 곳을 다니며 탐방 벙커, 탄광, 군수공장에서 조선인이 희생된 상황과 증언, 일기와 신문기사 등 '팩트'를 모았다.

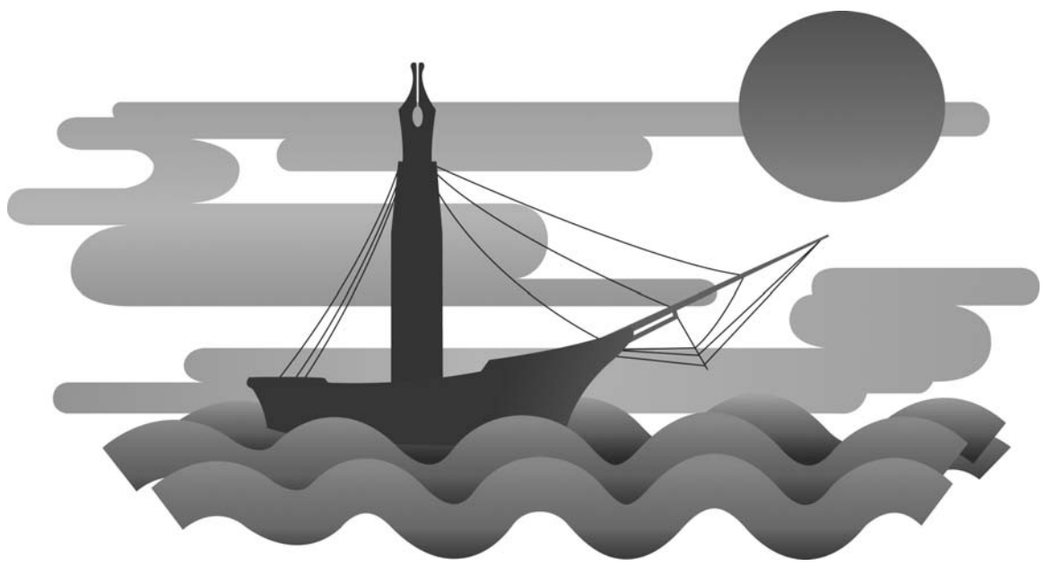
그는 "징용의 범위는 훨씬 광범위했다"며 "중남부 태평양과 북태평양의 섬, 시베리아 최북단까지 끌려간 조선인만 800만 명으로 추산되는데, 그마저도 일본인이 조사한 통계"라고 했다.

작가는 "징용은 한국과 일본 양국 간의 가장 뜨거운 외교 현안이지만 한 치도 앞으로 나가지 못하고 있다"며 "과거가 없으면 미래도 없다"고 했다. 우리 스스로가 그 비극을 똑바로 알고자 연구하고 증거를 남기는 데 게을렀다고 말한다.

그러면서 "우리 손으로 만든 책과 소설은 몇 권이며, 영화는 몇 편이나 되는가"라고 되물었다.

이 책은 시작에 불과하다. 일제 잔재를 기록으로 남겨야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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