

건강 칼럼

겨울잔병, 가을부터 미리 준비 2

기온이 떨어지고 일교차가 커지면서 본격적인 가을이 시작됐다. 이때를 두고 하늘은 높고 맑은 살핀다는 천고마비(天高馬肥)의 계절이라고 하는데, 사실 가을은 말만 살이 썬 게 아니라 사람도 같이 살이 썬 계절이다. 선선한 날씨에 추위를 이겨내고자 식욕은 왕성해지는데 오히려 과하게 쏟아져 나오니 살이 쉽게 썬다는 이유가 있다. 바로 식욕을 억제하는 세로토닌이라는 호르몬의 분비가 줄어드는 것인데 세로토닌은 햇빛을 통해 만들어지기 때문에 밤이 길어지면 분비량이 줄어들어 식욕이 올라가게 된다.

결국 입맛이 좋다는 건 세로토닌 조절 시스템이 제대로 작동하고 있다는 증거다. 게다가 하루가 다르게 급격히 변하는 외부 기온에 적응하기 위해 인체는 체지방 축적 시스템을 가동시킨다. 겨울잠을 자는 동물들이 가을철에 잔뜩 먹어 체지방을 늘리는 것과 같은 이치다. 추위에 대비해야 하고 세로토닌 분비도 줄어들고 추식 명절에 한껏 먹어 위까지 늘려놓았으니 살이 오르는 게 당연하다. 오히려 걱정해야 할 것은 가을에 입맛이 없는 것인데 바로 면역력이 상당히 떨어졌다는 신호이기 때문이다. 그래서 오히려 몸무게가 오른 것은 급격하게 많이 썬 것이 아니라면 천천히 관리하면서 정상체중으로 돌아가주면 되지만 입맛이 없다면 문



이 지혜
후한의원 원장

제가 없는 지 살펴보는 것이 필요하다. 입맛이 좋아지는 것과는 별개로 환절기인 가을에 유독 증가하는 질병이 있다. 바로 감기이다. 아침과 밤의 기온차가 심하고 어제와 오늘도 기온차가 달라지는 이 시기에 체온을 유지시키기 위해 더 많은 에너지를 쓰기 때문에 몸이 지쳐 면역력이 떨어지기 쉽고 그로 인해 건조한 가을철, 감기에 걸릴 가능성이 더욱 높아진다. 나이가 들수록 피부 장벽이 약아져 계절에 상관없이 늘 피부가 건조하고 각질이 일어나는게 일반적이다. 특히 가을에는 피부 피지 분비가 줄어들면 피부 표면의 수분량이 줄고 보호막이 약아져 피부건조증이 더 심해진다. 이런 가을철에는 탕에 몸을 담그는 목욕 대신 10분 이내의 샤워로 대신하고 비누칠도 자주 하지 않는 게 좋다. 가을에는 피부뿐 아니라 각질의 수분량도 감소해 안구건조증이 생기기 쉬우니 계절마다 눈이 침침하고 모래알이

있는 것과 같은 이물감이 주 증상인데, 적절한 수분 공급이 없다면 각막이나 결막염으로 이어질 수 있다. 찬 가을 바람에 직접 닿지 않도록 안경이나 차가 심하고 어제와 오늘도 기온차가 달라지는 이 시기에 체온을 유지시키기 위해 더 많은 에너지를 쓰기 때문에 가을철은 알레르기성 비염이 심해지는 계절인데, 감기와 비교를 하자면 감기는 열도 나고 몸도 쉬지만 알레르기성 비염은 호흡기 증상만 있다. 특히 가을철에 시작된 알레르기성 비염을 제대로 관리하지 않으면 겨울내내 시달릴 수 있기 때문에 관리가 필요하다. 아침저녁으로 콧물과 재채기만 쏘는다고 방치하면 부비동염, 흔히 말하는 축농증으로 이어질 수 있다. 차갑고 건조한 바람을 쐬면 비염 증상이 심해지고 비염에 있어서 가장 중요한 건 보온과 보습이다. 평소 물을 자주 마시고 실내에서는 가습기를 틀어놓는 것이 좋다. 환절기 중 콧물을 옆에 있는

영향할이나, 상영향혈을 수시로 지압해주고 따뜻하게 해주는 것도 효과적이다. 가을엔 탈모 또한 눈여겨보아야 한다. 여름 동안 강한 자외선과 분비물 증가로 두피가 약해진 상태라 가을에는 일시적으로 탈모 현상이 발생할 수 있다. 그러므로 가을철에 머리가 빠진다면 일시적인 가을철 탈모인지 병리적인 탈모인지 잘 살펴야 한다. 전체적으로 빠지는 것이 아닌 정수리, 이마 등 특정 부위만 계속 도발이 가늘어지거나 비어 보인다면 계절성으로 빠지는 휴지기성 탈모가 아니다. 특정 부위가 계속 빠진다면 일시적인 탈모가 아닐 가능성이 높기 때문에 적절한 치료를 제공하는 병원이나 한의원에 방문하여 치료받는 것이 필요하다. 마지막으로 가을은 경년기가 심해지는 계절이기도 하다. 감성적이게 되는 것을 흔히 가을탄다고 하는데 만약 이유 없이 성욕이 떨어지고 무기력하거나 피곤하고, 자주 우울하다면 남성 경년기를 의심해봐야 한다. 남성도 40대 중반이 넘으면 경년기 증후군이 나타날 수 있다. 경년기를 보내고 있는 여성도 가을 내기는 함정기는 마찬가지다. 여름보다 상열감은 덜해도 손발이 시리고 저리는 증상이 심해지고 관절이 뻣뻣하고 온몸이 빠르해진단다. 따라서 가을에는 다른 계절보다 영양 섭취 및 운동 등 생활관리에 더 신경쓰는 것이 필요하다.

독자제언

행사장에서 안전 수칙 준수는 필수

본격적인 가을을 맞아 지역 곳곳에서 다양한 행사와 축제가 열리고 있다. 교창에서도 19일부터 23일까지 5일간 교창도양성제가 열려 많은 인파가 몰릴 것으로 예상된다. 이처럼 축제 장소에는 많은 인원이 모이기 때문에 안전을 위해서 안전 수칙을 준수하는 것이 매우 중요하다. 먼저, 행사장에서는 안전요원의 지시에 잘 따라야 한다. 전체적인 행사의 안전을 위해 주최 측에서 안전요원을 배치하고 질서유지와 사고 예방을 위해 노력하고 있다. 통제선이 설치된 곳에 들어가지 않고, 무대가 잘 보이지 않는다고 해서 높은 곳에 올라가거나 난간에 걸터 앉는 것은 위험하므로 삼가는 것이 좋다. 또한, 질서정연하게 움직여야 한다. 많은 사람들로 인해 혼잡하여 멈춰있다면 앞 사람을 밀지 않고 기다렸다가 차례로 이동하는 것이 가장 빠르고 안전한

다. 자칫 사람들과 밀려 넘어지면 다른 사람들도 함께 넘어지면서 대형 사고로 번질 수 있으니 천천히 이동해야 한다. 마지막으로, 행사장으로 이동 시 가능한 자차보다는 대중교통을 이용하자. 부득이 차량으로 이동할 때는 보행자의 원활한 통행을 위해 주·정차를 금지한 곳에는 주차를 피하고 주차 공간이 부족하다면 조금 멀리라도 보행자의 통행을 방해하지 않는 안전한 곳에 주차하는 것이 좋다. 사고 없이 안전하게 축제를 즐기기 위해서는 주최 측의 철저한 안전 관리도 중요하지만, 자신의 안전과 주변 사람들의 안전을 위해 안전 수칙을 잘 숙지하고 따르는 것도 중요하다. 이번 계기를 통해 안전 수칙을 되새기고, 모두가 즐겁고 안전하게 축제를 즐기길 바란다. 최혜진교창경찰서 생활안전교통과 생활안전계 경장

사진으로 보는 지구촌 소식

‘억류 민간인 석방’ 촉구하는 우크라이나 사람들



17일(현지시간) 우크라이나 키이우 독립광장에서 열린 러시아에 투옥된 민간인 여성들을 지지하는 모임' 참석자들이 '불법 억류 민간인 석방' 등이 쓰인 손팻말을 들고 있다.

사설

어느 시인의 시집

고은 시인의 시집 '무의 노래'가 최근 판매 재개된 것으로 확인됐다. 그러나 이를 놓고 찬반 여론이 이어지고 있다. 실천문학사는 올 1월 출간 논란에 사과하며 "여론의 압력에 출판의 자유를 포기해야 하는지에 대한 결정이 날 때까지" 도서 공급을 중단하겠다고 밝힌 바 있다. 책 출간 사실이 알려지자 대중들의 반발은 거셌다. 해명도 사과도 없는 복귀와 이를 가능하게 한 출판사를 비판하며 도서 불매 의사까지 제기됐다. 한편 지난 7월26일 경기 양평 두물머리 생태학교에서 시인의 구술을 기리는 행사가 열렸다. 헌정 문집 '그리움 너머 그가 있네'에는 200여 명의 문인과 예술인이 참여한 것으로 전해지고 있다. 고은(高銀)의 본명은 은태(銀泰), 법명은 일초(一超)다. 1933년 군산에서 태어났다. 9세까지 서당에서 한문을 익혔으며, 1949년 미용국민학교를

졸업했다. 1946년 군산중학교에 수석 입학해 미술과 문학에 관심을 가졌다. 1·4후퇴 때 선유도로 피난했다가 군산으로 돌아와 군산북중 교사 등을 지냈다. 그 뒤 방황을 거듭하다가 1952년 불가에 들어가 탁발하는 등 많은 기행을 남겼다. 10여 년간 가짜 고은이 전국 여러 곳에서 나올 지경이었다. 1962년 환속해 폭음과 방탕을 계속하다가 제주도에서도 서관을 설치하고 고등공민학교를 열었다. 서울 선학원(禪學院)·불교 총무원 간부, 전 등사 주지, 해인사 주지대리 등을 지냈다. 고은 시인은 지난 2017년 인천에서 발행되는 계간지 '황해문화' 겨울호에 그의 성추문 행적을 묘사한 최영미 시인의 글이 실리면서 지탄을 받아왔다. 당시 고은 시인은 "나는 나 자신과 아내에게 부끄러운 행동을 한 적이 없다"고 밝혔다.

어느 교장의 발명 발상기법

전북교육청 산하 어느 전직 교장의 '발명 발상기법'이 지금도 관심을 불러일으키고 있다. 당시 전북과학교육원은 "발명 아이디어에 대한 자신감, 학부모가 먼저"라는 슬로건을 만들 정도로 '발명'에 인기가 있었다. 지금부터 13년 전인 2010년 5월 전라북도과학교육원은 부설 발명교실에서 특별한 연수를 했다. 발명의 달을 맞아 전주시와 완주군 관내 초·중등학교 학부모 50명을 대상으로 '학부모 발명 연수'를 실시한 것이다. 이날 연수에는 당시 전라고등학교 서정모 교장을 초빙했다. 이날 서 교장은 '아이디어 창출 및 발명 발상기법'이라는 주제로 발명 특강 및 발명 체험 활동을 진행했다. 그는 "21세기 지식기반 사회에 필요한 창의적인 자녀를 길러내려면 학부모가 먼저 발명에 대한 사고 마인드 형성이 필요하다"고 강조했다. 그는 또 "발명은 소수의 선

택된 사람이 하는 것이 아니라 누구나 할 수 있다는 자신감을 가져야 한다. 특히 발명의 시작은 메모임을 명심하여 생활 속에 메모의 습관을 기르는 일이 중요하다"고 역설했다. 서정모 교장은 조선조 세종시대에 만들어진 해시계의 원리 이해를 위한 종이공작 '양부일구' 만들기 등 발명 체험 활동의 시간도 가졌다. 당시 발명 연수에 참여한 학부모들은 "어렵다고 생각한 발명을 특강을 통해 나도 할 수 있다는 자신감이 생겼고, 발명 체험 활동을 통해 우리 조상의 지혜를 터득할 수 있는 매우 유익한 시간이었다"고 전했다. 창의적인 인간 육성을 실현하려면 어린 자녀들에게 가정에서부터 생활 속의 불편한 점을 찾아 해결하려는 태도가 필요하다. 그 중심에는 학부모의 발명에 대한 관심과 마인드가 형성되어 있어야 하는 것이 매우 중요하다.

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 교장 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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**