

건강 칼럼

폭염, 발생하기 쉬운 질병과 체질별 예방법은?

지구가 점점 뜨거워지고 있는 것 같다. 전 세계가 이상기후로 몸살을 앓고 있다. 남극, 북극의 빙하가 녹아내려 해수면이 올라가고, 섬과 해안도시의 해수면이 높아져 점점 육지가 좁아지며 섬들은 물에 잠길 위험에 놓였다. 홍수, 폭설, 폭염, 지진, 화산폭발, 해일 등의 예상치 못한 이상기후로 많은 사상자가 나오기도 하였다.

보통 예측된 기후로 대처가 가능했지만 요즘은 예측할 수 없어 피해가 크다. 이번 여름도 예측하지 못했다. 폭염이 어느 정도로 심할지, 홍수, 태풍, 해일들이 어느 정도일지 아무도 예상을 못한 다. 여름을 어떻게 지낼 수 있을까 불안한 마음이 크다. 최악의 상황을 예측하고 대비하는 수밖에 없다.

폭염이 지속되면 나타나는 증상이나 병은 무엇일까? 먼저 열사병이다. 폭염이 지속되어 실내외에서 고온 환경이 지속이 되면 체온이 조절되지 않아 중추신경에 영향을 주는 증세로 체온이 40도 이상으로 상승할 때 발생한다. 고열, 두통, 어지러움, 혼란, 의식 저하, 발작 등이 일어 날 수 있다.

다음은 열탈진이다. 오랜 시간 무더운 작업장, 고온 환경에서 활동을 하는 경우에 체내의 수분과 염분이 소실되어 나타난다. 피로, 어지러움, 두통, 메스꺼움, 구토, 근육 경련 등이 나타날 수 있다.

다음은 일사병이다. 운동장, 해수욕장 같이 더운 공기와 강한 햇빛 아래서 장시간 오래 노출되면 체온 조절이 어려워져 발생한다. 어지러움, 두통, 피로, 무기력함이 나타나며 심한 경우에는 실신이나 정신 이상이 발생할 수 있다.

다음은 탈수증이다. 무더운 날씨로 땀을 많이 내거나 체내 수분이 과도하게 소실되어 발생한다. 갈증, 어지러움, 피



김수범
우리의원장

로, 두통, 심한 경우 혼수상태에 이를 수 있다. 마지막으로 피부질환이다. 외부의 폭염, 높은 온도와 습도로 인해 피부의 기능이 떨어지며 피부가 물러지면서 다한증, 습진 등의 피부 질환이 발생하기 쉽다.

폭염증상의 예방하는 방법은 무엇인가? 일반적으로 고온이나 햇빛이 강한 시간대의 외출과 야외 활동을 피하고 실내외의 시원한 환경을 만들어 준다. 외출할 때는 모자, 양산 선글라스, 시원한 옷의 착용이 필요하다. 규칙적으로 충분한 수분과 염분의 섭취를 하며 시원한 환경에서 휴식도 필요하다. 샤워를 자주 하여 피부의 순환을 돕고 선풍기와 냉방기를 적절히 사용하여 시원한 환경을 만든다.

폭염에 대한 사상체질별 대응방법은 무엇인가?

폭염에 가장 힘든 체질은 소양인이다. 갑하고 직선적이고 열이 많다. 평소 열이 많은데 외부의 기온까지 올라가 더욱 열을 받는다. 가슴이 답답하고 머리가 아프고 어지러고 사소한 일에도 열을 받는다. 열이 올라가면 비순환도 안되고 무기력해지고 피곤하고 의욕이 없어진 다. 또 가슴, 겨드랑이, 얼굴, 머리에 땀이 많이 나며 탈모, 코피, 안구충혈 등의 증세도 나타난다. 몸의 상부인 가

슴과 얼굴, 머릿속에 표루지, 열증, 흥분 등이 많이 생긴다. 땀이 나면 열이 빠져 나가지만 안 나면 각종 열증, 두통, 현훈증, 흥분 등의 증세가 심해진다. 상체인 머리, 가슴의 열을 내려고 위와 장의 열을 내리고 변비를 풀어주어야 한다.

열을 내리는 음식으로는 굴, 게, 새우, 조개, 해삼, 전복, 멍게, 복어, 잉어, 오징어, 문어 등과 같은 어패류, 해물류 등이 좋다. 또 여름과일 열대과일인 수박, 참외, 포도, 딸기, 배론, 바나나, 파인애플, 키위 등도 몸 안의 열을 내려준다.

폭염으로 탈진이 되면 삼복음식인 입자수탕이 좋다. 국수에 참깨국물과 오리 고기를 넣어 시원하게 먹으면 열이 내려가고 음기가 보태진다.

다음으로 힘든 체질은 태양인이다. 저물적이고 화가 많다. 화가 많은데 외부의 기온이 올라가면 화가 더 올라간다. 화가 올라가면 구토증세, 속이 마식거리 는 증세, 다리에 힘이 빠지는 증세 등이 나타난다.

또 조급하고 저물적이고 분노가 많아지고 사소한 일에도 화가 난다. 화를 아래로 내려주고 소변이 잘 나오게 하는 것이 중요하다.

소화기능을 보태주고 양기를 보태거나 땀이 안 나게 해 주어야 한다. 폭염으로 탈진이 되면 닭고기에 인삼을 넣어 먹 는 삼계탕에 땀을 막아주는 황기를 넣은 황기삼계탕을 먹으면 양기를 보태고 기운을 돋우면서 땀을 막아준다.

열으로 기운이 빠진 경우에 삼복음식인 뽕어탕을 탕백하게 먹으면 음기를 보태 준다.

다음은 태음인으로 비만하고 습과 열이 많다. 습과 열이 많은데 사성이 좋아 술, 고기, 고열량의 음식을 많이 먹으면 습과 열이 많이 생긴다. 땀이 많아 불편 하지만 땀을 내면 열이 많이 빠져나가면 건강에는 좋다. 땀이 안 나면 열이 발산이 안 되어 두통, 상열, 안면홍조, 흥남, 열증, 현훈증 등이 심해진다. 열이 위장으로 가면 식욕이 증가하여 비만, 성인병의 원인이 된다. 고혈압, 동맥경화, 고지혈증, 고콜레스테롤, 신혈관 질환이 있는 경우에는 뇌출혈, 중풍, 급성 심장병 등이 올 수 있다. 운동을 하거나 샤워를 하여 전신에 땀을 뽀내고 샤워를 하면 좋다.

열을 내리는 음식으로는 미역, 김, 다시마 등과 같은 해조류와 버섯류, 콩류, 콩나물, 된장 등이 열을 내린다. 폭염으로 탈진이 되어 기운이 없다면 주위에서 쉽게 먹을 수 있고 서민적이지만 효과적인 삼복음식인 옥계탕을 먹으면 좋다. 양기를 도와주는 데는 장어가 좋으며, 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등의 성인병이 있다면 시원한 콩국수를 먹는 것도 열을 내리는데 효과적이다.

갈 견디는 체질은 소음인이다. 소화기능이 약하고 몸이 차다. 평소 몸이 차서 다른 체질보다 더위에 잘 견디는 편이지만 과로하거나 체력이 떨어져 땀이 나면 탈진이 된다. 더위를 먹으면 발바늘이 없고 기운이 빠지고 나른하고 무력해진다. 양기를 보태주고 땀이 안 나게 하는 것이 중요하다.

소화기능을 보태주고 양기를 보태거나 땀이 안 나게 해 주어야 한다. 폭염으로 탈진이 되면 닭고기에 인삼을 넣어 먹 는 황기삼계탕을 먹으면 양기를 보태고 기운을 돋우면서 땀을 막아준다.

사설

전주시 드론 비자금

드론축구협회가 수천만 원의 비자금을 은닉하고, 유용해 파문이 일고 있다. 전주시가 위법은 없었는지, 각종 지원금이 배분된 것은 아닌지 살펴보자.

다름은 태음인으로 비만하고 습과 열이 많다. 습과 열이 많은데 사성이 좋아 술, 고기, 고열량의 음식을 많이 먹으면 습과 열이 많이 생긴다. 땀이 많아 불편 하지만 땀을 내면 열이 많이 빠져나가면 건강에는 좋다. 땀이 안 나면 열이 발산이 안 되어 두통, 상열, 안면홍조, 흥남, 열증, 현훈증 등이 심해진다. 열이 위장으로 가면 식욕이 증가하여 비만, 성인병의 원인이 된다. 고혈압, 동맥경화, 고지혈증, 고콜레스테롤, 신혈관 질환이 있는 경우에는 뇌출혈, 중풍, 급성 심장병 등이 올 수 있다. 운동을 하거나 샤워를 하여 전신에 땀을 뽀내고 샤워를 하면 좋다.

열을 내리는 음식으로는 미역, 김, 다시마 등과 같은 해조류와 버섯류, 콩류, 콩나물, 된장 등이 열을 내린다. 폭염으로 탈진이 되어 기운이 없다면 주위에서 쉽게 먹을 수 있고 서민적이지만 효과적인 삼복음식인 옥계탕을 먹으면 좋다. 양기를 도와주는 데는 장어가 좋으며, 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등의 성인병이 있다면 시원한 콩국수를 먹는 것도 열을 내리는데 효과적이다.

갈 견디는 체질은 소음인이다. 소화기능이 약하고 몸이 차다. 평소 몸이 차서 다른 체질보다 더위에 잘 견디는 편이지만 과로하거나 체력이 떨어져 땀이 나면 탈진이 된다. 더위를 먹으면 발바늘이 없고 기운이 빠지고 나른하고 무력해진다. 양기를 보태주고 땀이 안 나게 하는 것이 중요하다.

소화기능을 보태주고 양기를 보태거나 땀이 안 나게 해 주어야 한다. 폭염으로 탈진이 되면 닭고기에 인삼을 넣어 먹 는 황기삼계탕을 먹으면 양기를 보태고 기운을 돋우면서 땀을 막아준다.

열을 내리는 음식으로는 미역, 김, 다시마 등과 같은 해조류와 버섯류, 콩류, 콩나물, 된장 등이 열을 내린다. 폭염으로 탈진이 되어 기운이 없다면 주위에서 쉽게 먹을 수 있고 서민적이지만 효과적인 삼복음식인 옥계탕을 먹으면 좋다. 양기를 도와주는 데는 장어가 좋으며, 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등의 성인병이 있다면 시원한 콩국수를 먹는 것도 열을 내리는데 효과적이다.

갈 견디는 체질은 소음인이다. 소화기능이 약하고 몸이 차다. 평소 몸이 차서 다른 체질보다 더위에 잘 견디는 편이지만 과로하거나 체력이 떨어져 땀이 나면 탈진이 된다. 더위를 먹으면 발바늘이 없고 기운이 빠지고 나른하고 무력해진다. 양기를 보태주고 땀이 안 나게 하는 것이 중요하다.

소화기능을 보태주고 양기를 보태거나 땀이 안 나게 해 주어야 한다. 폭염으로 탈진이 되면 닭고기에 인삼을 넣어 먹 는 황기삼계탕을 먹으면 양기를 보태고 기운을 돋우면서 땀을 막아준다.

열을 내리는 음식으로는 미역, 김, 다시마 등과 같은 해조류와 버섯류, 콩류, 콩나물, 된장 등이 열을 내린다. 폭염으로 탈진이 되어 기운이 없다면 주위에서 쉽게 먹을 수 있고 서민적이지만 효과적인 삼복음식인 옥계탕을 먹으면 좋다. 양기를 도와주는 데는 장어가 좋으며, 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등의 성인병이 있다면 시원한 콩국수를 먹는 것도 열을 내리는데 효과적이다.

갈 견디는 체질은 소음인이다. 소화기능이 약하고 몸이 차다. 평소 몸이 차서 다른 체질보다 더위에 잘 견디는 편이지만 과로하거나 체력이 떨어져 땀이 나면 탈진이 된다. 더위를 먹으면 발바늘이 없고 기운이 빠지고 나른하고 무력해진다. 양기를 보태주고 땀이 안 나게 하는 것이 중요하다.

소화기능을 보태주고 양기를 보태거나 땀이 안 나게 해 주어야 한다. 폭염으로 탈진이 되면 닭고기에 인삼을 넣어 먹 는 황기삼계탕을 먹으면 양기를 보태고 기운을 돋우면서 땀을 막아준다.

열을 내리는 음식으로는 미역, 김, 다시마 등과 같은 해조류와 버섯류, 콩류, 콩나물, 된장 등이 열을 내린다. 폭염으로 탈진이 되어 기운이 없다면 주위에서 쉽게 먹을 수 있고 서민적이지만 효과적인 삼복음식인 옥계탕을 먹으면 좋다. 양기를 도와주는 데는 장어가 좋으며, 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등의 성인병이 있다면 시원한 콩국수를 먹는 것도 열을 내리는데 효과적이다.

갈 견디는 체질은 소음인이다. 소화기능이 약하고 몸이 차다. 평소 몸이 차서 다른 체질보다 더위에 잘 견디는 편이지만 과로하거나 체력이 떨어져 땀이 나면 탈진이 된다. 더위를 먹으면 발바늘이 없고 기운이 빠지고 나른하고 무력해진다. 양기를 보태주고 땀이 안 나게 하는 것이 중요하다.

하겠다고 했다. 지난 연말 협회 통장에 환수된 2,000만 원을 제외한 나머지 1,100만 원의 사용처와 사적 유용 여부 등을 확인한다는 계획이다. 또 비자금이 지자체 출연금이 포함됐을 경우 수사기관에 고발까지 의뢰하겠다고 밝혔다.

협회 설립 당시부터 회장을 맡고 있는 캠퍼스 회장은 비자금의 존재를 알지 못했다고 협회 회피에 급급한 표정이다. 총책 임자인 협회장부터 협회를 지원한 지자체까지, 어느 누구도 일탈을 견제하지 못한 것이 사실이다. 관리감독은 있었는지 의문은 더해지고 있다.

전주시는 7월부터 협회에 드론축구 상설경기장 위탁을 맡기고 매년 3억여의 보조금을 지급할 계획이어서 논란은 쉬 가라앉지 않을 전망이다. 전주시가 드론축구 중추도시로서 위상을 확보해 나가는 데 협회의 역할이 큰 만큼 더 이상 리스크가 없도록 철저히 관리하기 바란다.

어느 교수의 위증 사건

어느 교육감 재판에서 허위 증언한 교수가 결국 징역형을 선고받으면서 재판에 파장이 불가피해 보인다. 해당 교수의 위증이 사법권 행사까지 저해해 해악이 크다고 재판부가 직접 밝혔다.

핵심 증인의 진술이 허위라는 것이 법정에서 인정된 만큼, 항소심이 어떻게 흘러갈지 초미의 관심사가 되고 있다. 법원은 위증 혐의로 구속 기소된 교수에게 징역 10개월을 선고했다.

교수는 재판의 핵심인 '동료 교수 폭행' 의혹의 당사자이다. 그는 지난 2013년 당시 대학 총장에게 뺨을 3회 맞았다고 기억하고 있음에도 폭행당한 사실이 없다며 재판에서 허위 증언한 혐의로 기소됐다.

재판부는 위증 범죄가 사법권 행사를 저해하는 등 해악이 큰 데다, 교육자로서 지위나 책임을 망각했다며 엄한 처벌이 불가피하다고 밝혔다. 피고인은 신뢰하고 있던 측근의 회유로

어쩔 수 없이 범행을 저질렀다고 진술했지만, 재판부는 이를 받아들이지 않았다. 해당 교수가 총장 선거에 도움을 받을 생각으로 거짓 기자회견을 하기도 하는 등 실제 위증에 적극적으로 관여했다는 판단이다.

허위 증언 대가로 제3자가 운영하는 회사를 통해 경제적 이익을 수수하고자 한 정황도 확인돼 비난 가능성이 크다고 재판부는 밝혔다.

재판부는 "폭력한 다른 사람이 없어 피고인이 이 사건의 가장 중요한 증인"이라며, "재판 결과에 영향을 미치는 중요한 부분에 해당된다."고 밝혔다.

결국 해당 교수의 위증 유죄 선고가 장차 항소심 재판에 어떤 변수로 작용할지 관심이 쏠릴 수밖에 없다. 최근에는 교육감의 처남에 교수 변호인까지 위증교사, 위증방조 혐의로 재판에 넘겨져 사법 리스크 파문은 일파만파 커지고 있다.

사위이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

기후변화 등의 여파로 올해도 장마철 기록적인 강수량에 대한 우려가 크다. 비는 차량 운전자에게 교통사고를 유발하는 위험 요소 중 하나이다.

한국교통안전공단이나 2020~2022년 빗길 교통사고를 분석한 결과 사망자(77명) 32.3%(25명)가 장마철인 7~8월에 발생한 것으로 조사됐다.

또한 교통사고 100건당 사망자 수를 나타내는 치사율에서도 위험성을 확인할 수 있었는데 장마철 빗길 교통사고 치사율은 2.01명으로, 맑은 날(1.31명)과 비교해 1.5배 높은 것으로 나타났다.

빗길 교통사고는 대형 사고로 이어지는 경우가 많기 때문에 차량을 사전에 점검

'장마철 운전, 피할 수 없으면 지키자'

하고 안전 운전 요령을 숙지하는 등 각별한 주의가 필요하다.

첫 번째, 타이어 공기압과 마모상태를 점검해야 한다. 빗길에서 과속을 하게 되면 노면의 비로 인해 자동차 바퀴가 물 위로 떠서 달리는 '수막현상'이 일어나 급브레이크를 밟을 경우 조향이 불가능해지며 자동차가 들거나 전복될 수도 있다.

'수막현상'으로부터 안전하기 위해서는 차량 서비스센터 등을 통해 타이어 공기압을 적정 수준으로 조정하고 타이어 마

모상태를 점검받아야 한다.

두 번째, 시야 확보를 위해 와이퍼 상태를 점검해야 한다. 워셔액이 충분하고 제대로 분사가 되는지 파악해보고 와이퍼가 소음 없이 제대로 닦이는지도 확인해야 한다.

세 번째, 전조등, 미등을 작동해야 한다. 비가 오면 시야 확보가 어렵기 때문에 자신의 차가 보였거나 타 운전자에게 보이지 않을 수 있어 주간에도 전조등을 켜 차량의 위치를 다른 운전자들이 알아

보기 쉽게 해야 한다.

또 빗길에서 상대방의 움직임을 예측하기 어렵고 상황에 대처하는 시간이 길어지기 때문에 차로 변경 시 평소보다 일찍 방향지시등을 켜 내 움직임을 상대방에게 미리 알려주는 것이 좋고 위급한 상황 시에는 비상등을 활용하는 것도 좋은 방법이다.

이외에도 상시 침수 지역은 가급적 피하고 지형이 낮은 곳, 물웅덩이가 고인 곳에서는 저속주행하여야 한다.

차량 점검과 안전 운전 요령을 잘 숙지, 안전한 장마철을 보내길 바란다.

심주현 전북경찰청 범죄예방대응과 기동순찰대경장

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. 진정 한 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