

건강 칼럼

환절기 감기, 체질로 다스리기

올 해는 지구온난화로 인하여 무더운 날씨가 계속되었다. 이제 가을이구나 생각을 하고 있는데 제법 쌀쌀한 초겨울 날씨가 온 것 같다. 하늘은 높고 말이 살핀다는 천고마비의 계절이 들어온 것이다. 이렇게 갑작스럽게 더운 날씨가 차가운 날씨로 변하면서 밤과 낮의 기온차가 크게 나고 있다. 낮에는 더운 듯 한데 저녁이 되면 찬바람을 느끼게 한다. 갑작스런 기후변화는 환절기 감기 증세를 일으킨다. 옛날에는 가벼운 감기로 느꼈지만 코로나19 이후에는 다시 전염병으로 변하지 않을까 하는 두려움이 생긴다.

환절기 감기는 왜 오는 것일까? 밤과 낮의 기온차 때문이다. 낮에는 더운 날씨가 지속이 되다가 밤에는 갑자기 온도가 떨어지면서 나타난다. 이때에 바이러스의 침투가 쉬워진다. 외부의 찬 공기가 갑작스럽게 우리 몸을 침범을 할때 몸에서 바이러스에 저항을 하면서 감기증세가 나타난다. 계절이 바뀌는 환절기에 많이 발생하여 환절기 감이라고 한다.

환절기 감기의 증세는 무엇인가? 몸이 으실 으실 춥고 미열이나 고열이 나고 콧물이 나거나 코가 뻑뻑하고 목소리가 잠기고 얼굴이 붉어지고 전신이 수시고 아픈 증세가 나타난다. 심해지면 감기가 2-3주를 넘어가면서 추웠다 더웠다하는 증세가



김수범 우리한의원장

반복이 되고 증세가 심해지며 전신의 여러 부위가 아파진다. 독감의 증세와 비슷하게 나타난다. 감기증세가 초기에는 피부에서 주로 발생하지만 심해지면 근육, 경락 등을 타고 오장육부까지 점점 깊이 들어가면서 독감의 증세로 나타낸다.

한의학에서는 감기란 무엇인가? 한의학에서는 "상한(傷寒)"이라고 한다. 찬 기운에 손상되었다는 뜻이며 바이러스에 침범을 당했다고 볼 수 있다. 개별적인 특성에 따라 다르다. 면역기능이 강한 사람, 즉 한의학적으로는 원기(元氣)가 충분하거나 기혈(氣血)의 순환이 잘 되거나 몸의 방어기능인 위기(衛氣)가 튼튼한 사람들은 안 걸린다. 하지만 몸이 허약하거나 저항력, 면역기능이 약한 사람이 계속하여 걸린다. 감기가 만병의 근원이라는 이유이다.

감기에 잘 걸린다는 이야기는 몸안의 저항력이 없다는 이야기며 다른 병도 쉽게 걸릴 수 있다는 이야

기다. 감기는 단순한 감기에서부터 시간이 지남에 따라 점점 몸 안으로 들어가며 다양한 증세로 나타나고 더 심해지면 다른 병에도 영향을 준다. 가볍게 보아서 안 되는 이유이다.

환절기 감기의 치료법은 무엇인가? 감기는 초기치료가 효과적이다. 감기가 들어 왔을 때 바로 조치를 취하면 바로 감기를 막을 수 있다.

즉 외부의 찬 기운, 바이러스가 피부에 머물러 있을 때 몸을 따뜻하게 하고 땀을 내주는 방법이다. 가벼운 화적으로서는 원기(元氣)가 충분하거나 기혈(氣血)의 순환이 잘 되거나 몸의 방어기능인 위기(衛氣)가 튼튼한 사람들은 안 걸린다. 하지만 몸이 허약하거나 저항력, 면역기능이 약한 사람이 계속하여 걸린다. 감기가 만병의 근원이라는 이유이다. 감기에 잘 걸린다는 이야기는 몸안의 저항력이 없다는 이야기며 다른 병도 쉽게 걸릴 수 있다는 이야

그러나 체력이 약하거나 면역기능이 많이 떨어지거나 과로, 스트레스,

긴장이 많은 경우에는 감기가 안 오면 독감 증세로 변한다. 연속적인 기침, 화농성가래, 인후통, 흉통, 전신근육통, 상열감, 전신 등과 같이 나타난다. 독감이 심해지면 체질에 따라서 체력을 보해주면서 각각의 증세에 맞는 처방을 하여 치료를 하여야 한다.

환절기 감기에 대한 사상체질적 방법은 무엇인가?

감기를 효과적인 치료하는 방법은 개인의 체질을 알아서 각각의 체질적인 특성에 따라서 환절기 감기를 관리하는 방법이다.

포골하고 내성적인 몸이 찬 소음인은 생각대추차나 생대나 동태에 생강, 파, 마늘을 넣고 고춧가루를 약간 넣어서 얼얼하게 끓여 먹고 땀을 꼭 내주면 초기 감기에 좋다.

느긋하며 참을성이 많고 폐기능이 약한 태음인은 취차나 대추탕을 매운탕이나 지리로 따뜻하게 끓여 먹으면 폐와 기관지를 윤활하고 기혈의 순환을 돕고 땀을 내주면 초기 감기에 좋다.

급하고 직선적이고 열이 많은 소양인은 박하차나 복어탕을 맵지 않게 지리로 시원하게 끓여서 탕으로 먹어서 가슴의 열을 풀어 주면 초기 감기에 좋다.

저돌적이며 기가 강하고 화가 많은 태양인은 모과차나 붕어탕을 맵지 않게 담백하게 끓여서 먹어 상승되는 기를 내려주면 초기 감기에 좋다.

사설

공익 제보자들의 피해

전주 모 사립고에서 행정실장 갑질 논란과 아들 세습 채용 의혹 등이 불거졌다.

그런데 일부 언론사 보도 뒤, 학교 측이 제보자를 찾아내 고소하거나 해임 처분을 내려 보복성 징계 논란이 불거지고 있다.

해당 학교측은 "내가 행정실장이야 XXXX야? 내가 지금 교직원 신분 떠나면 너 죽어 진짜"라고 협박했다.

이 사립학교는 행정실장의 갑질 논란과 함께 업체 특혜 시비, 아들 세습 채용 의혹까지 제기됐다.

지난 5월부터 도내 언론사가 여러 차례 보도한 뒤, 학교 측은 공익 제보자를 찾아 이사회에서 '해임' 의결한 사실이 확인됐다. 학교 측은 불필요한 사물함 구매로 학교 예산을 낭비하고 잡초 제거 지시를 따르지 않았으며, 책걸상 구매를 지연시켰다는 등의 이유를 댔다.

하지만 제보자는 노후한 사물함 교체에 대해 원칙을 지켜

예산 집행하는 등 업무 수행에 문제가 없었는데 학교가 언론 보도 이후, 문제를 삼고 있다고 말한다.

그는 "하나하나 계속 뒤를 따면서 한다는 거는 그 사람을 내보내고자 하는 틀을 잡아놓고 지금 모든 걸 진행한다는 것밖에 안 되잖아요."라고 했다.

교육계 일각에서도 사실상 보복성 해임 아니냐는 지적이 나온다. 일각에서는 "폐쇄적인 사립학교에서 제대로 된 목소리를 내기가 쉽지 않은데, 부당하게 해임 처분까지 한 것은 보복성 징계라고 보고 있습니다."라고 말한다.

반면 학교 측은 중대한 과실이 확인됐고 해임 절차에 문제가 없다고 설명한다. 학교 관계자는 "보도 나오기 전에도 제보자에 대한 징계 사안을 법원에서 계속 요청했다."고 말한다. 앞서 학교 측이 다른 제보자를 상대로 한 명예 훼손 고소와 관련해 경찰은 사건 각하를 결정했다.

공공 와이파이 중단

디지털 격차를 해소하기 위해 시민들에게 무료로 제공하던 공공 와이파이 관련 정부 예산이 정액 삭감됐다. 앞으로 노후된 장비를 교체하거나 신규로 구축하려면 지자체가 부담을 져야 한다는 것이다.

정부는 웬일인지 외국에 디지털 격차 해소를 위한 원조에는 3천억 원 넘는 돈을 편성했다. 복지회관에 설치된 공공 와이파이의 경우 주변에서 어르신들이 스마트폰을 사용하고 있다.

주로 뉴스를 보고 지인들과 연락을 주고받는다. 공공 와이파이 덕에 데이터 요금 걱정을 덜었다. 공공 와이파이는 주민센터와 복지시설, 전통시장, 시내버스 등에 설치돼 데이터 접근성이 높다는 평가를 받아 왔다.

디지털 격차가 해소되고 통신비도 절감돼 만족도가 높은 공공 와이파이이다. 그러나 내년부터 운영에 차질을 빚을 전망이다. 정부의 무선인터넷 인프라 확대 구축 사

업 예산이 2022년 408억에서 올해 3억으로 줄었다. 내년에는 전액 삭감되면서 아예 종료될 위기에 처했다.

전북의 경우 신규 확충은 고사하고 기존에 설치된 4천여 개 가운데 약 20%인 858개는 내년에 내구 연한이 다 돼 기기 교체를 해야 한다. 하지만 재원이 끊긴 것이다.

기존 시설의 회선 사용료와 장비 유지, 보수비 등으로 와이파이 한 개당 한 달에 3만 3천 원가량을 자체 부담하고 있는 지자체로서는 시설 확충까지 감당해 낼 여유가 없다.

새로 복지관 등에 구축을 하면 와이파이 신청을 많이 한다. 그런데 이제 자체적으로 부담을 해야 되기 때문에 재정 부담이 된다.

반면 정부가 해외에 지원하는 공적개발원조(ODA)의 내년 디지털 격차 해소 관련 예산이 3,114억 규모로 확대된 것으로 알려지면서, 비판은 더욱 커지고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

트럼프 승리 선언 "첫 임기처럼 약속 지킬 것"



미국 공화당 대선 후보 도널드 트럼프 전 대통령이 6일(현지시각) 플로리다주 웨스트팜비치 컨벤션 센터에서 대선 승리 연설을 하고 있다.

시청 건물 벽에 낙서하는 세르비아 시위대



5일(현지시각) 세르비아 노비사드에서 한 시위 참가자가 시청 건물 벽에 붉은색 페인트로 낙서하고 있다. 시위대는 지난 1일 철도역 콘크리트 지붕 붕괴로 6세 소녀 포함 14명이 숨진 것을 두고 인제라고 분노하며 거리로 나섰다.

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

