

건강 칼럼

봄철 마른 기침, 맞춤 관리 필요

매년 봄이 되면 어김없이 찾아오는 불청객 '마른 기침'이다.

쿨룩거리는 기침이 며칠씩 계속되고, 가래도 없고 열도 없지만 목이 간질거리고 기관지가 자주 마르는 증상. 이럴 때 많은 사람들은 단순히 일시적인 감기나 황사 때문이라고 여기고 넘기기가 쉽지만, 사실 체질적 약점에서 비롯된 만성 증상일 수 있다.

특히 봄철은 자연의 기운이 상승하는 계절로, 겨우내 움츠러 들었던 인체의 기운도 밖으로 발산되고, 이로 인해 몸속의 열이 상승하거나 진액이 마르기 쉬운데, 여기에 황사, 미세먼지, 꽃가루 같은 외부 환경 자극까지 더해지면 폐와 기관지가 약한 사람들에게는 기침과 인후 불편, 알레르기 반응으로 나타나기 쉽다.

또한 마른기침은 정신적인 스트레스, 긴장, 화병, 열들이 올라가는 경우에 심해지는 경우가 많으므로 화와 열을 내리고 마음을 안정하는 것이 매우 중요하고, 폐, 기관지의 열을 내려서 폐, 기관지가 윤기있게 되어야 마른기침을 예방할 수 있으며 폐를 보해주는 한약이 필요하다.

사상체질의학에서는 이러한 마른기침조차 체질별로 원인과 대응이 다르다고 본다.

지금부터 네 체질에 따라 어떻게 봄철 기침을 예방하고 다스



김수범
우리들한의원 원장

릴 수 있을지 알아보자.

△소음인 "따뜻함이 필요한 체질"

소음인은 몸이 차고 소화기능이 약한 것이 특징으로 겨울에는 유독 기력이 떨어지지만, 봄이 되면 기운이 조금씩 살아나는 듯하다. 하지만 이 체질은 조금만 무리를 해도 쉽게 지치고 면역력이 떨어지며, 그 결과로 폐가 마르고 기침이 발생할 수 있다.

소음인의 마른기침은 양기 부족과 기혈 허약, 그리고 피부와 폐가 마르는 현상에서 비롯되는 데, 봄이라고 방심하지 말고 몸을 따뜻하게 보호하고, 기운을 끌어올리는 것이 필요하다. 약선음식은 명태탕 또는 생태탕에 생강, 파, 마늘, 황기를 넣고 열큰하게 끓여 먹습니다. 땀을 살짝 내어주면 기혈 순환과 폐 운동을 함께 도와준다.

△태음인 "넉넉한 몸, 발산이 안 되는 폐"

태음인은 체격이 크고 체력도 좋아 보이지만, 정작 폐의 기능은 상대적으로 약해 열이 위로 올라가면 쉽게 마른기침으로 이어진다. 간의 기능이 강한 반면 폐의 발산 능력이 떨어져 감기에도 취약하고, 열이 배출되지 않으면 기관지가 건조해진다.

봄철에는 이 체질도 비교적 수월한 편이지만, 과식, 음주, 운동 부족, 스트레스가 쌓이면 폐와 기관지가 마르고 기침이 악화된다.

약선음식으로 철차는 내리고 피부로 땀을 내게 하여 폐의 순환을 돕고, 대구탕은 윤폐 작용과 함께 기혈순환을 도와준다. 활동량을 늘리고, 땀을 통해 체내 열을 자연스럽게 배출해주는 것이 핵심이다.

△소양인 "열이 많고 감정기복에 약한 체질"

소양인은 활발하고 추진력이 강하지만, 쉽게 흥분하고 감정 조절이 어려운 편이다. 이로 인해 화(火)가 위로 올라가며 폐

와 기관지가 말라서 마른기침이 자주 발생하고, 특히 봄철처럼 상승 기운이 강한 계절에는 기침이 더 심해지는 경향이 있다.

소양인의 마른기침은 열로 인한 진액 소모, 과도한 음주, 과도한 육식, 스트레스성 화병 등이 원인이 되는데, 이럴 때는 화와 열을 내려주고 음을 보충하는 식이요법이 필요하다. 약선음식으로 복어탕은 시원하게 끓여 가슴의 열을 식히고 기침을 가라앉혀주고, 감정을 안정시키며, 시원하고 달콤한 음식 위주로 섭취하면 좋다.

△태양인 "기가 머리로 치솟는 기운형 체질"

태양인은 기가 강하게 위로 발산되는 특성이 있어, 원래는 폐의 기능이 강한 편이다. 그러나 봄처럼 자연의 기운이 밖으로 확 퍼지는 시기에는 이 기운이 과도하게 발산되며 폐를 자극할 수 있다. 특히 긴장, 조급함, 경쟁심이 심할수록 기침이 발생할 가능성이 커지는데, 태양인은 심리적 안정과 기의 하강이 매우 중요하다.

기운을 아래로 내려주는 음식과 차를 통해 기침을 조절할 수 있다. 약선음식으로 모과차는 기를 안정시키고 폐를 윤택하게 해주고, 조개탕은 맑고 시원한 국물로 기의 상승을 억제하고 진액을 보충해준다. 과도한 활동보다 마음의 평정과 내면의 휴식이 중요한 체질이다.

사설

새만금 잼버리 감사

감사원이 지난 2023년 새만금 세계 스카우트 잼버리 파행 사태에 대한 감사 결과를 공개했다. 감사원은 전북도와 여가부, 조직위가 모두에게 책임이 있었다고 결론 내렸다. 새만금 잼버리 직후인 2023년 9월부터 감사에 나선 감사원은 1년 6개월 만에 결과를 발표했다. 감사원은 우선 2015년 7월, 잼버리 유치에 나선 전북도가 야영에 적합하지 않은 새만금 관광레저용지를 대회 장소로 선정했다고 지적했다.

당시 전북도 공무원들은 현장을 눈으로만 둘러봤고, 배수로 설치와 그늘음 나무 조성도 제대로 하지 않았다고 밝혔다. 전북도는 잼버리 유치 과정에서 잘못된 부분이 명백하다.

행사 시기인 2023년 8월 기준으로 했을 때 7~8년 전의 문제를 대부분 지적받고 있다. 또 대회 준비와 운영을 맡은 조직위는 사전 점검에서 지적

된 배수, 폭염, 해충, 화장실 문제의 해결책을 마련하지 않았다고 지적했다.

음식과 열을 준비, 해충 방제 대책이 부실했고 임시 의료시설도 제대로 꾸리지 않아 대회 기간 내내 참가자들에게 불편을 안겼다는 것이다. 주무부처인 여가부는 사전 점검을 한다면서도 야영장 내부를 찾지 않은 것으로 드러났다. 심지어 일정에 맞춰 화장실과 샤워장을 만들기 어렵다는 보고를 받고도, 국무회의에는 시설 설치가 끝났다고 허위로 보고했다. 감사원은 담당 업무 부실을 이유로 여가부와 전북도에 '기관 주의'를 주고, 공무원 5명을 징계하라고 통보했다.

전 여가부 장관 등 퇴직 공무원 7명은 재입용 방지를 위해 비위 행위를 기록에 남기고 허위 보고 등에 관련 있는 공무원 6명은 검찰 수사를 요청했다. 결국 잼버리는 총체적인 부실로 드러났다.

어느 위증교사 혐의자의 죽음

위증교사 혐의로 재판을 받던 전북교육감의 처남이 숨진 채 발견됐다. 경찰에 따르면 지난 12일 아침 8시쯤 전북 진안군 용담댐 인근에 세워진 차 안에서 교육감의 처남인 A 씨가 숨져 있는 것을 가족이 발견해 신고했다.

A 씨는 가족과 서로 위치를 공유하는 휴대전화 앱을 설치한 것으로 파악됐다. 그는 자신의 휴대전화에 '재판받는 게 힘들다'는 내용의 메시지를 남긴 것으로 알려졌다.

A 씨는 교육감의 허위사실 공표 재판을 앞두고 이 사건의 핵심 증인인 이 모 교수에게 거짓 증언을 시킨 혐의로 지난해 6월 기소됐다. 그는 최근 재판에서도 변호인을 통해 "교수가 자발적으로 위증했다"고 주장하며 적극적으로 무죄를 다했다. 피고인이 사망함에 따라 A 씨에 대한 재판은 공소기각 결정이 날 것으로 보인다. 경찰은 유가족 등을 상대로 정

확한 사망 원인과 경위를 조사하고 있다. 앞서 A 씨는 서교육감 허위사실 공표 재판의 증인인 이 모 전 교수에게 거짓 증언을 시킨 혐의로 재판에 부쳐졌다.

교육감은 지난 지방선거 당시 이 전 교수 폭행 의혹을 부인해 허위 사실을 공표한 혐의로 2심에서 당선 무효형을 받고 상고했다. 유가족은 입장문을 냈다.

"A 씨가 암 투병으로 심리적으로 힘든 상태에서 검찰의 무리한 수사까지 겹치자 괴로운 심경을 피력해 왔다"며 "철당한 심경을 금할 수 없다"고 밝혔다.

경찰은 최근 불거진 교육감 뇌물수수 의혹 수사 대상에 A 씨가 포함돼 있지 않다고 밝혔다.

한편 이번 사건을 계기로 우리 주변에는 우울감 등 말하기 어려운 고민이 있거나 주변에 이런 어려움을 겪는 가족·지인이 여럿인다는 지적이 많다.

독자제언

근무 중 경험한 유산 상속 피싱 사기에 대해 알릴 필요성을 느끼게 되었다. 우편은 한 농촌 가정에 배달되었는데 캐나다의 한 변호사가 고인의 유산 1,155만 달러(한화 약 160억)를 상속받을 수 있다는 내용이었다. 현장에서 확인한 결과 유산 상속 피싱 사기로 판명되었다.

사기범은 실재하지 않는 법률사무소와 변호사 이름을 조작하여 공문서처럼 보이게 문서를 만들고, 서명을 추가하여 신뢰를 주려고 시도했다. "교통사고로 사망한 고인의 성과 신고자의 성이 일치하니 상속 대상일 가능성이 있다"라며 이름과 전화번호를 요구하며 피해자의 심리를 자극했다.

“유산을 드리겠습니다”... 사기입니다

“모든 절차는 기밀이며 안전합니다.”, “상속액의 90%는 귀하가 받는다”라는 말로 유도하였다.

다행히 신고자의 현명한 판단으로 급전적 피해를 피할 수 있었다. 그러나 지금 이 시각에도 유사한 우편물이 발송되고 있을 가능성이 있어 우리 모두 피해를 당하지 않도록 경각심을 가지는 것이 절실히 요구된다.

이러한 사기 피해를 예방하기 위해서는 너무 좋은 제안을 받드시 의심해야 한다. 신분증이나 계좌번호와 같은 개인정보를 요구하거나 수수료, 송금을 요청하는

경우 이는 100% 사기라는 점을 기억해야 한다. 의심스러운 편지나 이메일을 받았다면 절대 혼자 판단하지 말고 가족, 지인, 경찰관과 상의하고 즉시 신고해야 한다. 신고는 경찰서(112), 금융감독원(1332) 등 공신력 있는 기관에 이루어져야 한다.

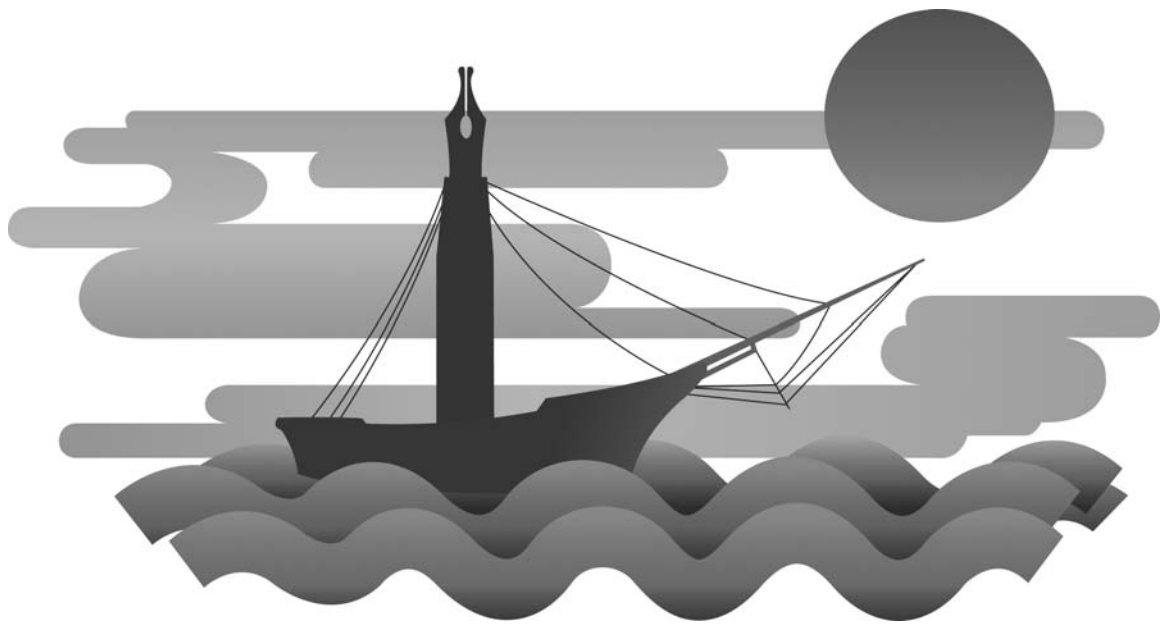
경찰관으로서 이 신고를 처리하며 유산 상속 피싱 사기의 위험성을 깊이 체감하였고 우리 모두 사기에 대한 경각심을 높이는 것이

무엇보다 중요하다고 느꼈다. 다시 한번 강조하지만, 모르는 사람이 주는 유산은 없다. 내 정보와 재산은 내가 먼저 보호해야 하며, 조금이라도 의심스러운 점이 있다면 반드시 주변에 알리고 전문가의 도움을 받아야 한다. 이러한 노력이 시인 한 사람 한 사람의 피해를 예방하는 데에 기여 할 것이다. 경찰과 관계기관은 피해 예방을 위해 최선을 다하고 있으며 여러분의 적극적인 신고와 참여가 사회를 더 안전하게 만들 수 있다.

이주연 고향경찰서 해리파출소경사

구독 · 광고문의 063-288-9700

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