

건강 칼럼

기록적인 폭염, 건강 지키는 사상체질 관리법

올 여름은 역대급 폭염이 이어지고 있다. 한낮 기온이 35℃를 넘는 날이 계속되고 밤에도 열대야가 지속되면서 하루 종일 더위에서 벗어나기 어려운 환경이 이어지고 있다. 실외에서는 습이 딱힐 정도의 폭염이 계속되지만 실내에는 에어컨으로 22~24℃까지 낮아져 오히려 추위를 느끼는 곳도 많다. 카페, 지하철, 사무실, 병원, 쇼핑몰 등 어디를 가도 강한 냉방이 이루어지고 있어 더위를 피하기는 쉽지만, 이러한 극심한 온도 차이가 또 다른 건강 문제를 만들고 있다. 최근에는 폭염으로 인한 온열질환 환자가 크게 늘고 있으며, 동시에 여름철 감기와 냉방병으로 병원을 찾는 사람도 증가하고 있다. 특히 코로나19 이후 호흡기 바이러스가 계절과 관계없이 유행하면서 폭염으로 체력이 떨어진 상태에서 냉방병과 호흡기 감염이 함께 나타나는 경우도 흔하다. 왜 그럴까? 과거에는 더위를 피하기 위해 그늘에서 쉬거나 부채를 사용하고, 시원한 물로 더위를 식하며 자연스럽게 체온을 낮췄었다. 그러나 지금은 35℃ 안팎의 폭염 속에서 갑자기 22~24℃의 실내로 들어가는 일이 반복된다. 자동차, 지하철, 사무실을 오가면서 하루에도 수십 번 급격한 온도 변화를 겪는다. 이처럼 실외와 실내의 온도 차이가 커지면서 우리 몸의 자율신경계가 작용하는 데 큰 부담을 받는다. 건강한 사람은 비교적 잘 견디지만 면역력이 떨어져 있거나 과로와 스트레스가 심한 사람은 쉽게 몸의 균형이 무너지면서 냉방병이나 여름철 감기에 걸리기 쉽다. 또한 폭염 자체가 탈수와 피로를 유발해 체력을



김수범
우리한의원장

떨어뜨리므로 냉방병 증상이 더욱 심해질 수 있다. 냉방병은 단순히 감기만을 의미하지 않는다. 두통, 피로감, 몸살, 소화불량, 어지럼증, 근육통, 관절통 등이 함께 나타날 수 있으며, 냉방기 관리가 부족하면 레지오넬라균과 같은 미생물에 의한 감염 위험도 증가할 수 있다. 또한 환기가 부족한 밀폐된 공간에서는 바이러스와 세균의 전파도 쉬워진다. 한의학적으로 보면 더운 환경에서는 땀구멍이 열려 있는데, 이때 갑자기 강한 찬바람을 맞으면 피부를 통해 한사(寒邪)가 침입하게 된다. 이를 상한(傷寒)이라 하며 원래는 겨울철 감기를 의미했지만, 현대에는 여름철 과도한 냉방으로도 같은 현상이 나타날 수 있다. 특히 폭염으로 충분한 수분과 휴식을 취하지 못한 상태에서는 몸의 진액이 쉽게 소모되고 기력이 떨어진다. 이러한 상태에서 차가운 냉방에 오래 노출되면 처음에는 으슬으슬 춥고 몸이 무겁다가 점차 기침, 콧물, 두통, 인후통이 나타나며 심하면 고열과 몸살까지 이어질 수 있다. 또한 하루 종일 에어컨이 가동되는 사무실에서 근무하는 사람들은 머리가 맑지 않고 집중력이 떨어지며 쉽게 피곤해진다. 눈이 건조하고 목이 칼칼하거나 어깨와 목이 뻐뻐

해지는 경우도 많다. 이러한 증상 역시 냉방 환경이 영향을 주는 대표적인 냉방병 증상이다. 최근에는 열대야 때문에 에어컨을 밤새 켜고 자는 경우가 많다. 차가운 바람이 장시간 몸에 직접 닿으면 근육과 기관지가 쉽게 긴장되고 면역력이 떨어질 수 있다. 특히 노약자나 어린이, 만성질환자는 더욱 주의가 필요하다. 어떻게 예방할 수 있을까? 폭염과 냉방병을 함께 예방하려면 무엇보다 실내의 온도 차이를 줄이는 것이 중요하다. 실내 온도는 외부보다 약 5~7℃ 정도 낮게 유지하는 것이 좋으며, 에어컨 바람이 몸에 직접 닿지 않도록 한다. 폭염 속에서는 갈증을 느끼기 전에 물을 자주 마셔 탈수를 예방하고, 한낮의 장시간 야외 활동은 가능한 피하는 것이 좋다. 실내에서는 2~3시간마다 창문을 열어 환기하고, 장시간 냉방된 공간에 있었다면 잠시 밖으로 나가 자연 공기를 마시는 것도 도움이 된다. 충분한 수분 섭취와 규칙적인 수면, 가벼운 운동으로 면역력을 유지하는 것도 중요하다. 또한 스트레스와 과로는 면역력을 크게 떨어뜨린다. 폭염으로 피로가 누적된 상태에서 찬 공기를 오래 쐬면 냉방병에 걸리기 쉽다. 몸이 피

곤할수록 냉방기 앞에서 오래 머무르는 것을 피하고 충분한 휴식을 취하는 것이 좋다. 사상체질별로 여름철 건강 관리법은? 사상체질에 따라 폭염과 냉방에 취약한 양상도 다르다. 태음인은 땀을 많이 흘리는 체질이므로 폭염 속에서는 탈수와 기력 저하가 쉽게 나타날 수 있다. 땀을 많이 흘린 뒤 곧바로 강한 냉방을 쐬면 폐와 기관지가 약해져 감기와 냉방병이 잘 생긴다. 여름철에는 수분을 충분히 보충하면서 체온을 급격히 떨어뜨리지 않는 것이 중요하다. 흠자와 도라지차가 도움이 된다. 소양인과 태양인은 몸에 열이 많은 편이라 폭염에 쉽게 지치고 열감을 심하게 느낄 수 있다. 그러나 지나치게 차가운 음식이나 냉방 환경에 오래 노출되면 오히려 면역력이 떨어질 수 있으므로 냉음료를 과하게 마시는 습관은 피하는 것이 좋다. 소양인은 박하차, 태양인은 모과차가 도움이 된다. 소음인은 원래 몸이 차기 때문에 냉방에 가장 민감하다. 열대야 때문에 에어컨을 오래 사용하는 경우에는 얇은 겹옷을 준비하여 배와 목을 따뜻하게 유지하는 것이 좋으며, 너무 차가운 음식과 음료는 피하는 것이 좋다. 생강차가 도움이 된다. 기록적인 폭염이 이어지는 여름에는 온열질환과 냉방병이 동시에 증가할 수 있다. 증상이 반복되거나 오래 지속된다면 단순한 여름철 컨디션 저하로 넘기기보다 자신의 체질과 건강 상태를 함께 고려한 진료와 치료를 받는 것이 바람직하다. 사상체질에 따른 관리와 치료는 체질별 특성을 고려하여 면역력 회복과 재발 방지에 도움이 될 수 있다.

사설

‘뚝뚝한 한 채 아파트’

다섯 차례 정부 부동산 토론회가 끝나고, 세제 개편안 발표가 초읽기에 들어갔다. 다주택자뿐 아니라 초고가 주택, 이른바 ‘뚝뚝한 한 채’도 사정권에 들어왔는데 ‘초고가’의 선을 어디로 긋느냐를 두고 정부가 막판 고심 중이다. 이번 세제개편에선 이른바 ‘뚝뚝한 한 채’, 초고가 1주택자에 대한 세제 변화가 예고됐다. 1주택자에 주어지던 세제 혜택을 집값에 따라 조정하겠다는 취지가 읽힌다. 초고가 주택 보유자는 우선 종합부동산세 부담이 커질 전망이다. 초고가 주택에 해당하는 과표 구간을 새로 만들어 세율을 높이는 방법이 거론된다. 세율은 그냥 두고, 현재 60% 수준인 시세 반영률을 초고가를 겨냥해 높이는 방법도 있다.

비싼 집일수록 세금 깎아주는 해

택도 커진다는 비판에, 세액공제에 금액 한도를 두자는 안도 거론된다. 집을 팔 때도 1주택자라는 이유로 받던 혜택은 줄 가능성이 크다. 최대 80%까지 적용되던 장기보유 특별공제에 ‘보유 기간’ 공제를 없애는 방안이 검토되고 있다. 수십억 원 이상의 차익을 얻는 초고가 주택에 대해선 공제 금액 자체를 일정 수준 이하로 제한할 수도 있다. 정부는 초고가 기준은 막판 고심 중이며, 기준이 정해지면 세제 세부 항목을 이에 맞춰 설정할 계획이라고 밝혔다. 실거래가 기준 30억에서 50억 원 사이가 유력하게 검토되는데, 기준이 50억 원 이상이 되면 강남과 서초가 주요 대상이 되지만, 30억 원대가 되면 영등포, 마포 등 ‘한강 벨트’ 전역으로 범위가 넓어진다.

‘검사 수사권 폐지’ 형소법 개정

보완수사권을 포함해 검사의 수사권을 완전히 없애는 법안이 국회 본회의 통과에 이어 국무회의에서 의결됐다. 검사 ‘보완수사권 폐지’ 형사소송법 개정안은 소위 통과 하루도 안 돼 법사위 문턱을 넘겼고, 국회 본회의에서 의결됐다. 개정안에 따르면 검사는 직접 수사는 못하고, 보완수사 ‘요구’만 할 수 있다. 대신 경찰이 보완 ‘요구’를 말대로 거부할 수 없는 장치를 켜고, 불송치 결정에 이의 신청 범위를 확대하는 등 피해자 보호 대책도 마련했다고 민주당은 설명했다. 더불어민주당은 “수사의 완결성과 적법성을 확보하는 장치가 사라지는 것은 아니라”고 했다. 이런 보완책은 부족하다고 국민의힘

은 반발했다. 개정안에 범인이 공소를 기각할 수 있는 사유를 확대한 것도, 대통령 때론 아니냐고 문제 삼았다. 법사위 앞에서 규탄대회를 열고, 안전조절위원회를 소집하고, 회의장 안팎에서 종일 법안 저지에 나섰다. 국민의힘은 “검사가 보완수사권 가진 게 검사를 위해서 있습니까? 경찰이 부실 수사, 축소 수사를 할 때...”라고 했다. 정성호 법무부 장관은 대통령 ‘거부권’ 행사를 건의해 달란 요건을 선을 그으면서도, 애플러우려를 나타냈다. 법무부 장관은 “개정안 시행 시 문제점이 생긴다고 하면 즉각 시정해 주길 좀 부탁드리고 싶다”고 했다.

독자제언

통계에 따르면 매년 약 2만 명의 청소년이 집을 나간다. 이들 대부분은 가정 내 갈등, 학교폭력, 또래 집단의 폭력, 비행 경험, 혹은 어른들의 무관심을 겪으며 가출을 선택하는 것으로 알려져 있다. ‘가출 청소년’이란 가정생활이나 사회에 불만을 느껴 집을 나와 생활하는 청소년을 가리킨다. 현행 제도상 만 18세 미만 청소년의 가출은 ‘실종’ 수색 대상으로 분류되어 접수되는 경우가 많지만, 실제로는 보호자의 가출 신고조차 이루어지지 않은 채 방치된

가출 청소년들에게 관심과 애정을

청소년도 상당수다. 청소년기는 신체적·정신적·경제적으로 미성숙한 시기이기에, 거리로 물러난 청소년들은 다양한 위험에 무방비로 노출된다. 당장의 생계비를 마련하기 위해 또래들과 무리를 이루어 강력 범죄에 가담하거나, 반대로 심각한 범죄의 표적이 되기도 한다. 더욱이 이들의 행방이 제대로 파악되지 않아 비극적인 사건에 휘말린 후야야 비로소

발견되는 경우가 많다는 점이 심각한 문제다. 최근에는 가출 청소년의 연령이 점점 낮아지고 있으며, 범죄 유입 양상도 자살화·고도화되는 추세다. 채팅 앱을 이용한 성착취 피해나 조건만남 강요, 인터넷 사기, 불법 유흥업소 유입 등에 촉각이 쏠리는 범죄 현장에 가출 청소년들이 이용되거나 가담하고 있다. 가출 청소년의 비행을 예방하고 이

들을 보호하기 위해서는 청소년쉼터나 전문 보호시설을 확충하는 등 제도적 안전망이 필수적이다. 그러나 이에 앞서 한때의 방향을 ‘불량 학생’이라 하는 낙인으로 단정 짓기보다 따뜻한 관심과 애정을 먼저 보내야 한다. 가출 청소년 문제를 “남의 집 자식 일”로 치부하는 무관심 또한 거두어야 한다. 청소년이 바로 설 수 있는 사회, 그 공간에는 올바른 가치관과 건전한 환경을 만들어 주는 어른들의 책임감이 존재해야 한다. 비재원 김제경찰서 신동주대경사

개인방역수칙 생활화, 감염병 예방 ‘지름길’

사내·외 기고 및 칼럼은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

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.

