

건강 칼럼

봄철 황사·미세먼지, 사상체질별 다스리기

올해는 유난히 추운 것 같다. 이미 봄은 왔지만 꽃샘추위가 아직 기승을 부리고 있다. 밤낮으로 기온차가 나면서 환절기 감기에 걸리는 사람도 늘어나고 있다.

그리고 한가지 더 영향을 주는 것은 건조한 날씨다. 봄이 되면 건조한 날씨가 계속되면서 중국에서 넘어오는 황사의 영향권 안에 있게 된다.

여기에 대기오염, 미세먼지까지 가세할 한다.

뿐만 되면 오후가 되면 황사와 미세먼지 등이 차에 소복이 쌓이는 것을 볼 수 있다.

자동차에 매연 등에서 많이 생기는 미세먼지는 눈에 잘 안보이면서 폐, 기관지에 나쁜 영향을 주고 있다.

봄철이 되면 폐, 기관지가 약한 사람들은 황사, 미세먼지로 힘든 계절이다.

▲ 황사, 미세먼지는 어떻게 몸에 영향을 줄까?

황사, 미세먼지의 미세한 입자는 건조한 날씨가 되면 쉽게 공기 중에 날리게 된다.

황사와 미세먼지는 눈에 잘 보이지 않게 작기 때문에 호흡과 함께 코, 인후, 폐, 기관지로 들어가서 자극을 하게 된다.

호흡기가 약한 사람들은 알레르기 기침, 가래, 천식, 비강건조 등의 다양한 증세가 나타난다.

코, 인후, 폐, 기관지의 기능이 잘 되면 환경이 나빠도 먼지를 잘 배출하지만 기능이 약하면 기침, 감기, 마른기침, 천식 등이 더욱 악화된다.



김수범
우리원의원장

▲ 어떻게 하면 황사, 미세먼지를 예방할 수 있을까?

예방하는 방법으로는 황사가 있는 날에는 외출을 삼가고 호흡기로 황사가 들어오는 것을 막으며 항상 적당한 습도를 유지하는 것이 좋다.

습기, 빨래, 분수 등으로 실내의 습도를 유지하면 좋다. 대기오염이 심한 도시는 피하고 맑고 공기 좋은 곳을 자주 가는 것도 좋다.

또 몸에서 폐, 기관지, 인후, 코가 건조하지 않게 해야 한다.

건강한 사람은 충분한 수분이 있어서 황사, 미세먼지가 와도 자체 정화를 하여 크게 문제가 없다.

그러나 건조한 사람들은 예민하게 반응을 하게 된다. 즉 건조하지 않게 하려면 몸에 열이 안 생겨야 한다.

또한 사상체질을 알고 체질에 따라서 심한 경우에는 코, 인후, 폐, 기관지를 윤기있게 하는 한약을 복용하거나 가벼운 경우에는 체질에 따른 요법으로 관리한다면 황사, 미세먼지에 대한 피해를 최소화 할 수 있다.

느긋하며 무엇이든 잘 먹고 고집이 센 태음인은 간기능은 강하지만 폐의 기능은 약하여 황사, 미세먼지의 피해를 가장 많이 받는다.

과로를 하거나 술, 육류 등을 많이 먹으면 습과 열이 많이 생기고 위로 올라가면 폐, 기관지, 인후부가 건조해지면 피해는 더욱 심해진다.

따라서 충분한 휴식을 취하고 운동을 하거나 목욕, 사우나 등으로 땀을 내주어 기혈의 순환을 도우면 황사, 미세먼지의 피해를 줄일 수 있다.

견과류, 곡류, 야채, 콩, 해조류, 버섯류와 같은 음식을 먹어 몸을 맑게 하고 열을 내려주는 것이 좋다.

좋은 음식으로는 폐를 윤기있게 해주는 것, 호도, 땅콩 등이 좋으며, 가래를 삭게하고 기침, 천식에 좋은 은행, 도라지, 취나물, 대구탕을 먹으면 좋다.

급하고 직선적인 소양인은 열이 가장 많다.

열이 가슴, 머리로 쉽게 오르게 되면 폐와 기관지에도 열을 받아 건조하게 되며 황사, 미세먼지가 들어오면 더욱 심해진다.

따라서 항상 마음을 안정하고 명상, 음악감상, 단전호흡 등으로 열을 내려야 한다.

술, 맵거나 뜨거운 음식, 고열량의 음식은 피하는 것이 좋다.

항상 신선한 야채와 과일을 먹고 시원한 음식을 먹는 것이 필요하다.

좋은 음식은 열을 내려주는 시원한 오이, 물 안의 열독을 없애는 녹두가 좋으며 북어탕을 맵지 않고 시원하게 먹는 것이 좋다.

뽕뽕하고 내성적인인 소음인은 소화기능이 약하여 많이 먹지 못하며 기혈이 부족한 경우가 많다.

폐, 기관지가 약해지거나 면역기능이 떨어지거나 감기에 걸렸을 때에 황사, 미세먼지가 들어오면 더욱 안 좋아진다.

따라서 평소엔 과로하지 않고 충분한 휴식을 취하고 꾸준한 운동으로 체력을 유지하며 몸을 따뜻하게 보호하여야 한다.

음식도 소화기 잘 되는 음식을 흡수할 수 있을 만큼 먹으며 항상 따뜻하게 먹어야 한다.

영양분이 많고 저지방인 태양인은 화가 많고 기가 위로 올라가며 발산하는 기운이 강하며 폐의 기능이 강하여 황사, 미세먼지가 잘 적응을 한다.

그러나 너무 기가 많이 올라가서 자신의 감정을 조절하지 못하고 체력이 떨어지고 면역기능이 약해지는 경우에는 황사, 미세먼지로 인하여 피해를 받을 수 있다.

따라서 항상 기를 내려서 안정을 하고 화를 내지 않으며 자극적이거나 기름기가 많은 고열량의 음식보다는 시원하고 담백한 음식을 먹는 것이 좋다.

좋은 음식으로는 북어탕이나 모과차를 마시면 좋다.

사설

국토교통부에 SOC 확충을 계속 말해야

세계젠버리 대회에 대해서 생각이 많은 요즘이다. 아직은 시일이 많이 남아 있지만 새만금 현장을 보면 아직도 낙상투성이이다. 작업에 더 속도를 내야한다. 그래서 최근에 최정호 정무부지사가 한 국동여촌 공사를 찾아 최규성 사장과 면담했을 터이다. 정무부지사가 당부한 협조 요구 사항은 도민의 바램이기도 하다. 세계젠버리 대회 부지를 조기에 매립하는 것이 그렇고 군산항 항로 입구 쪽의 준설작업이 그렇고 농생명용지의 지중화 추진이 그렇다.

전북도는 내친 김에 국토교통부도 찾아가 SOC 확충을 요구했으면 한다. 역대 정부들은 전북도의 균형발전 요구에 귀를 닫았던 것이 사실이다. 일부러 그랬을 리는 없으나 결과를 놓고 볼 때 도민의 판단이 그렇다. 그래서 전북의 낙후는 다른 광역시도와 비교해 크게 뜨겁고 있다. 낙후를 말하고 있는 다른 지자체들과 비교해도 전북의 경우는 표가 나고 있다. 이제 전북도는 달라져야 한다. 행정부로부터는 다른 대우를 받아야 한다. 도민의 불만의 정서를 헤아려 달라고 말하면서 말이다.

정말이지 우리 지역의 낙후는

심각하다. 본보가 예전에 언급했던 그대로 역대 정부는 전북을 챙겨주지 않았다. 다른 지역들은 예산을 넉넉히 배분해 주면서도 호남은 절금거리듯 인색하게 대했으니 말이다. 동서철도 건설 건만 해도 그렇다. 그 필요성을 말한지 수십 년인데 현실은 오지부동이다.전북도는 이런 모습에 국토의 균형발전엔 반하고 있음을 잘 알 것이다. 그러므로 이의를 제기하지 않으면 안 된다.

국토의 고른 균형발전은 모든 이의 열원이고 이상이다. 그런데 전북 지역이 그 열원과 이상에서 배제되고 있다. 우리 지역의 낙후된 모습을 목도할 때 도민들은 불만을 토로하지 않을 수 없다. 전북도는 SOC 확충 사업이 터덕거려왔음을 구체적으로 적시해 말해야 한다. 현실적으로 눈에 보이는 변화가 미미하다면 도민들에게는 전북도가 직무를 소홀히 한 것으로 여겨질 뿐이다. 지역 발전을 위해 전북도는 국토교통부에 이쪽의 필요를 제기하게 말해야 한다. 우리 전북 출신이 국토교통부 장관으로 임명됐을 때 도민들이 긴장의 정서를 헤아려 달라고 말하면서 말이다.

지금은 청년 인구의 감소를 고민할 때

전북도는 해결해야 할 숙제가 많다. 그 많은 것들 중의 하나가 청년 인구의 감소이다. 정말이지 청년 인구 감소의 현실이 심각하다. 전북도는 청년 인구의 탈출러시와 관련하여 생각을 모으지 않으면 안 된다. 수도권으로 청년 인구 유출 현상이 계속되고 있는데 무대책으로 있어선 곤란하다. 말로만 애쓰고 있다고 할 것이 아니다. 전북도는 청년들의 마음을 붙잡아줄 방안을 찾기 위해서 고민해야 한다.

청년 인구의 현황을 보면 우리 지역의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 전국에서 유일하게 신규 구직자 수가 줄어든 것으로 나타났다. 이것은 일자리를 전북이 아닌 다른 지역에서 구해보려는 젊은이들이 더 많아졌다는 것을 의미한다. 이대로라면 올해도 청년 인구가 대폭 감소되리라 게 거의 확실시 된다. 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 탈출 현상이 계속되고 있다는 것은 보통 문제가 아니다. 한두 해 전부터 그런게 아니고 수십 년 전부터 그러고 있으니 우리 지역이 늙어가고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다.

청년 인구가 줄고 있는 것과 관련해 전북도의 책임이 크다. 전북도는 청년 일자리를 창출을 위해서라도 그래야 한다. 지금 중요한 것은 미래비전 제시가 아니다. 당면한 문제를 어떻게 해서 나가느냐가 훨씬 더 절실하다. 취업을 희망하는 이들에게 중요한 것은 관용은 일자리라. 젊은이들의 탈출러시를 보고서도 뾰족한 대책도 없이 세월만 죽이는 것은 말이 안 된다. 전북도는 지난해의 충격을 잊지 말아야겠다.

전북도는 청년 고용의 현실도 똑바로 보아야 한다. 답답한 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속될 터이다. 다시 말하거니와 도내 젊은이들이 결혼을 미루고 있는 취업난이 가장 큰 이유가 되고 있다. 전북도는 지역의 막대한 현실을 바로 잡아야 한다. 청년 인구의 유출 현상을 막기 위해서 관용은 일자리 창출에 공을 들여야 한다. 시골에 일자리를 찾는 젊은이들을 붙잡아 둘 수가 없다. 전북도는 무슨 수를 써서라도 청년을 위한 일자리를 많이 만들어 내야만 한다.

기자수첩

“내 편 아니면 적?... 군수 후보자가 이래서야”

김현철 전북도의회이 지난 21일 오전 11시 진안군청 브리핑룸에서 기자회견을 갖고 오는 6.13지방 선거에서 진안군수에 출마한다고 선언했다.

이날 지지자 30여명과 함께 브리핑룸을 찾은 김 의원은 그동안 군의원들과 도의원 등 총 8년의 정치경험을 살려 군수에 당선되면 그 어느 후보보다 잘할 수 있다고 역설했다.

그러나 군수에 출마하겠다는 김 의원은 진안에 주재하는 기자들 중 자기에게 우호적인 기자들은 기자회견장에 참석해 달라는 연락을 취한 반면, 비우호적인 기자에게는 연락을 하지



우태만
지정부 진안부재

않는 등 벌써부터 편 가르기에 나서 주위의 눈살을 찌푸리게 하고 있다.

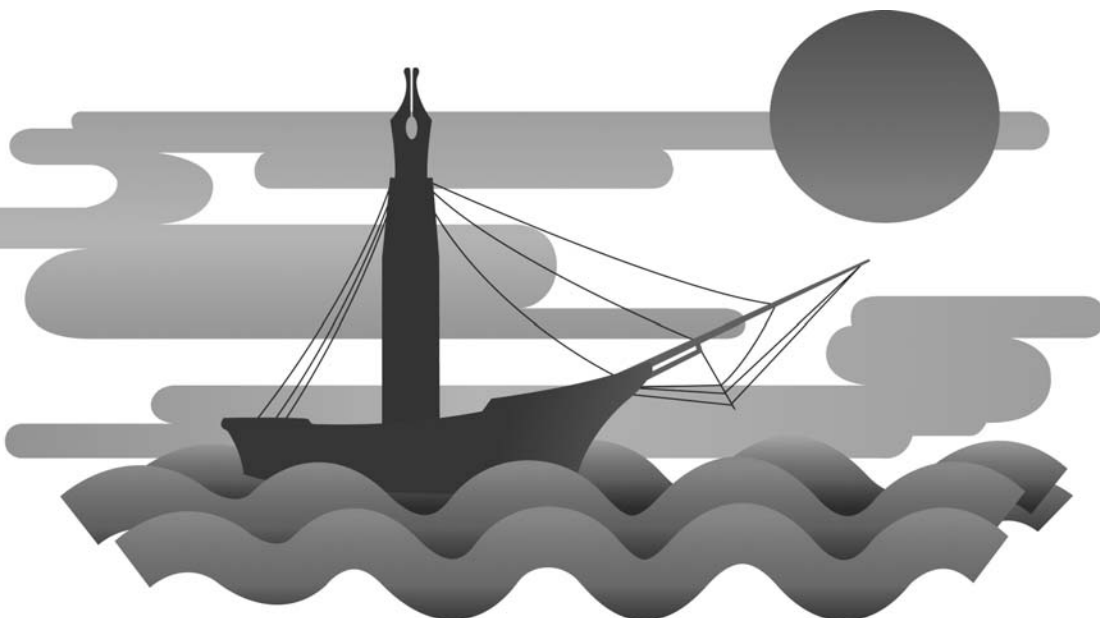
김 의원은 군대를 마친 후 전북경찰청 산하 모 경찰서에서 3~4년 근무하다 석연치 않은 이유로 그만 둔바

있다. 그 후 전북 지방일간지에서 5~6년 기자로 근무하다 정치를 시작해 그 누구보다 언론에 대해 잘 알고 있을 터인데 실수라기에는 공백한 변명으로 들린다.

이날 연락을 받지 못한 본 기자는 진안군민 65~70%가 찬성하고 있는 마이산 케이블카 설치에 대해 김현철 도의원이 앞장서 반대를 하고 있어 지난해 11월 20일자 본보 15면 취재과 일과 12월 4일자 15면 칼럼을 통해 타 시군은 케이블카 설치에 대해 군의원, 도의원이 적극 앞장서고 있는데 진안군은 도의원이 반대하고 있다고 질타

한 적이 있다. 이번 진안군수 선거에서 최고의 화두는 케이블카 설치에 대한 찬반일 것이다.

본 기자가 기자회견장소에 참석하는 것이 부담스러웠는지 묻고 싶다. 만약 기자의 질타가 듣기 싫어 군수 출마 선언 회견장에 생각이 다르고 비우호적인 기자들을 배제했다면 군수에 당선돼 2만6,000여명의 군민을 대상으로 군정을 펼칠 때 군민이 군수와 생각이 다르고 내 편이 아니다면 모두 배척할 것인가? 적으로 돌릴 것인가? 벌써부터 걱정이 앞선다.



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 행태를 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.