

건강 칼럼

미세먼지·황사로 인한 알레르기 질환과 음식

요즘 미세먼지, 초미세먼지, 황사, 매연가스 등으로 도시 전체가 뿌연게 변하여 있다. 대기오염으로 인하여 가지거리도 문제이지만 폐, 호흡기에 영향을 주는 것이 문제다.

숨을 들이 마실때마다 아주 미세한 먼지, 오염물질, 매연가스, 황사들이 폐, 기관지로 들어가기 때문이다. 더 인종은 것은 알레르기 증세가 있는 사람들이다.

미세먼지, 특정물질 등으로 인하여 몸에서 과민하게 알레르기 반응을 하는 것이다.

환경이 바뀌거나 음식을 잘못 먹거나 꽃가루, 항생제 등에 의하여 두드러기, 가려움, 콧물, 기침 등의 증세가 나타나는 것이다. 아침에 자고 일어나자마자 기침과 콧물이 나와서 생활에 불편을 주기도 한다.

알레르기 증세는 왜 오는 것일까?

알레르기는 면역기능이 잘못 작동하는 것이다.

알레르기를 일으키는 물질이나 원인이 몸 안에 들어오면 항원으로 작용을 한다. 항원이 들어오면 몸 안에서 항체가 만들어지면서 항원항체반응이 나타난다. 항원항체반응이 바로 알레르기 증세이다.

문제는 일반사람들에게는 정상으



김수범
우리원의원장

로 반응하는 원인이 알레르기환자에게는 항원으로 작용을 하여 알레르기 증세가 나타나는 것이다.

재채기를 하거나 콧물이 나오거나 피부의 발진이 나타나는 것은 외부의 독소를 내보내기 위한 인체의 하나의 방법이다.

알레르기 증세에는 어떤 것이 있는가?

알레르기 증세에는 피부의 가려움증, 재채기, 콧물, 코 막힘, 충혈, 눈물, 천식 등이 주로 나타난다. 아토피성 피부, 알러지비염, 알러지피부염, 알러지결막염, 알러지 천식 등이 나타난다.

알레르기를 일으키는 원인은 무엇인가?

원인은 다양하다. 몸의 면역기능이 저하되었거나 피부의 열증이나 한랭증이 있거나 피부가 건조하거

나 혈액의 어혈이 많거나 기름기 등의 딱딱 음식을 먹는 경우에 많이 발생한다. 또한 과로, 스트레스, 긴장, 분노, 화병 등의 정신적인 면에서도 발생을 한다.

인스턴트식품, 가공식품, 기름진 음식, 육류, 스테로이드제제의 과다 사용 등이 원인이 되는 경우도 많다. 이러한 것들은 몸에서 피부독, 어혈독, 열독, 냉독 등으로 작용을 하여 알레르기 증세가 나타난다.

알레르기를 예방하기 위해선 어떻게 하여야 하나?

먼저 주위의 환경에 잘 적응을 하여야 한다. 먼지가 많거나 너무 건조하거나 매연, 꽃가루, 황사 등에 예민한 사람은 이런 환경을 피해야 한다.

다음은 자신의 몸을 최상의 상태를 만들어야 한다. 과로, 스트레스, 긴장, 분노, 화병 등으로 몸과 정신

이 피곤하면 알레르기 증세가 쉽게 오기 때문이다.

다음은 음식을 잘 선택해서 먹어야 한다. 특히 특정음식에 과민하게 반응하는 음식을 잘 알아서 피하는 것도 하나의 방법이다. 이러한 방법으로 피부독, 어혈독, 열독, 냉독 등을 피해야 한다.

체질에 따라 원인이 다르기 때문에 사상체질의학적으로 예방을 하면 효과적이다.

노릇하고 무엇이든 잘 먹는 태음인들은 폐기능이 약하여 호흡기계통, 피부계통의 알레르기 질환이 많으며 열로 인하거나 비단, 습이 많아서 오는 경우가 많다. 폐를 보하는 호도, 잣, 도라지, 더덕 등을 이용한 해독음식이 좋다.

급하고 직선적인 소양인과 기가 강하고 저돌적인 태양인은 화와 열로 인하여 많이 발생한다. 화와 열을 내리고 몸을 맑게 하는 것이 중요하다. 신선한 야채, 여름 과일, 해물류, 어패류 등을 이용한 해독음식이 좋다.

포퓰하고 몸이 찬 소음인들은 냉증, 한증, 소화기계통, 피부질환으로 알레르기가 많이 발생한다.

몸을 따뜻하게 하고 피곤하지 않게 하며 따뜻하며 소화가 잘되는 쑥, 달래, 양배추, 마늘, 생강, 참살 등을 이용한 해독음식이 좋다.

사설

군산에 대한 국가 지원 제육을 기대한다

이번에 전북 애항운동본부가 조사한 게 있다. 도민 대다수는 다른 광역시도와 비교해 차별 받고 있는 것으로 알고 있다. 열 명에 일곱 명이 그런 정서였다. 그러므로 전북도는 이번에 국가 지원 확보에 사활을 걸어야겠다. 최악의 차별은 국가 지원이라고 도민들은 분명히 지적하고 있는 것이다. 정말이지 정치권의 호남 확대가 문제이다. 그중에서도 전북은 더 낮은 대우를 받고 있으니 기가 막힐 노릇이다.

최근에 도지사가 군산의 위기 극복을 위한 추진안 확보를 위해 뛰었다는 보도가 나왔는데 현실은 기대적이다. 4월 임시 국회가 우리 전북의 현안하고는 거리가 멀다. 여간 치열한 경쟁으로 전북의 현안이 관심 밖으로 밀려나 표류중인 것이다. 이라다가 사후약방문이 될 지 모르겠다. 도지사를 비롯해 고위 관계자들은 이쪽의 입장을 더욱 뜨겁게 설득해야겠다. 국가 지원을 제대로 확보하려면 반드시 그래야 한다. 우리 전북이 다른 광역시도와 비교해 오래도록 차별을 당해왔는데 현 정권에서는 그런 일이 없어야겠다. 우리 전북 지역도 다른 지역처럼 발전해야 하는데 지난 수십 년

동안 그게 아니었다. 그래서 전국의 다른 광역시도와 비교해 낙후의 모습이 뚜렷하다. 이런 모습은 국토의 균형 발전론과 맞지 않다. 전북도는 도민들의 정서를 대변해야 한다. 지금 지역의 위기 극복을 위해서는 도민의 바람을 구체적으로 확실히 전달해야한다. 빠른 예산 확보가 군산 시민의 간절한 기대이다. 전북도는 이번에 군산시민에게 뭔가를 확실한 안겨주어야 한다. 역대 정부의 예산 배분을 보면 지역 차별 의도가 역력했는데 이번 위기 극복을 위한 추진안도 그렇다 걱정이다. 경남 지역이 다섯 곳이나 된다고 해서 그쪽에 더 돌아주게 해서는 안 된다.

전북도는 제 몫을 찾기 위해 제 목소리를 내야 한다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 헤아려야 한다. 영남과 확연히 비교 구분돼 버린 지 아주 오래됐다. 충청 지역과 비교해도 한참 뒤쳐져 있다. 그제 한두 해도 아니고 수십년 동안 그래왔으니 낙후가 크게 포나고 있다. 이번에 도지사와 고위 관계자들은 도민에게 든든한 뭔가를 보여야 한다. 위기 극복 지원에서도 차별 받고 있으나 라고 생각하게 해서는 안된다는 이야기다.

전북도 인구 감소 고민해야 한다

전북도는 이 어려운 때에 희망의 근거가 돼야겠다. 희망의 근거가 되지 못한다면 전북의 인구 감소가 불을 보듯 뻔하다. 정부가 군산을 위기 특별지역으로 지정했지만 아직은 그뿐이다. 나랏돈을 풀어서 군산을 살리겠다는 의지를 정부가 나타냈지만 난항을 거듭하고 있다. 현재 국회에서는 비협조적으로 나오고 있다. 그런데 산업-고용 위기 특별지역으로 지정된 곳은 단지 군산만이 아니다. 경남 쪽에는 5곳이나 지정되었다.

지금 군산을 위해 최종적으로 얼마나 되는 금액이 지원될지가 초미의 관심사이다. 이번에 보도된 700억 원으로는 어렵다. 그것은 코끼리 비스켓 수준일 뿐이다. 전북도는 이번에 투 트랙 전략으로 돌파구를 열겠다고 말한다. 전북도의 그 전략이 희망의 근거가 되는지 확인해줄 일이다. 도민들은 거듭된 경제 위환으로 불만이 가득하다. 군산 조선포의 가동 중단 사태에 이어 군산 GM의 폐쇄로 전북 경제가 지진 형국이니 왜 아니 그러겠는가. 전북도는 군산시와 힘을 합쳐 지금의 난관을 극복해야 한다. 안

좋은 일들이 스나미처럼 밀려왔는데 전력투구하지 않는 것은 기대적이다. 지방 선거가 코앞이라 그러리라는 짐작이지만 더 다급한 쪽은 군산 지역이다. 전북도는 군산을 위해 더 뛰어야 한다. 자존을 말하고 제육 찾기를 선언했지만 현실은 어려운 것 투성이다. 이런 식이라면 곤란한 일이 벌어진다. 도민의 바람과는 반비례하여 일자리 축소가 가속화되고 있으니 참으로 답답한 일이 아닐 수 없다.

지금 전북도가 이루어야 할 목표는 뚜렷하다. 피해 규모에 맞는 지원을 무슨 수를 써서라도 받아내야 한다. 그것도 속히 받아내야 한다. 그게 잘 안 된다면 군산시민들의 실망은 이만저만이 아닐 것이다. 전북도는 도내 언론사들의 인구 동향 보도에 민감해야 한다. 연초에 두 달 새 402명이 줄었는데 군산에서만 534명이 타지로 빠져나갔다. 지금도 인구 유출 현상은 계속되고 있을 터이다. 지금의 위기 사태를 원만하게 극복하지 못하면 더욱 심각한 인구 감소 현상이 예상된다. 전북도 여러 인구 감소를 고민해야 한다고 말하는 것은 그 때문이다.

독자제언

자전거 음주운전 이제 그만

추위가 누그러지고 완연한 봄이 찾아오면서 그 동안 묶어두었던 자전거를 끌고 라이딩을 즐기는 사람들을 쉽게 발견하면 한다.

자전거가 건강 증진과 레저, 통학, 출·퇴근, 근거리 이동 등의 수단으로 각광 받으면서 자전거 이용인구가 꾸준히 늘고 있지만 자전거에 대한 안전의식은 미흡하다.

자전거를 이용할 경우 안전모 등 인명보호 장구를 착용하고 일몰 이후에는 발광 및 등화장치를 작동해야 하는 등 자전거 안전수칙을 지키는 것은 중요하다.

하지만 필자가 강조하고 싶은 것은 바로 자전거 음주운전이다.

많은 사람들이 음주 후 자전거를 이용하는 것은 법에 저촉되는 행위라고 생각하지 않고 있어 가벼운 술자리에 자전거를 이용하는 경우가 많다.

술에 취한 상태에서 자전거를 타고 귀가하는 장면을 목격한 사례가 있다. 도로 위에서 자전거를 위험하게 운

전하고 있던 노인은 언행이 부자연스러웠고 안색 또한 붉은 상태였다. 당시 자전거 음주운전에 대한 처벌 규정이 없어 단순히 제지 밖에 할 수 없었다.

절차 농번기가 시작되면서 새참과 함께 탁걸리를 한 잔 먹고 음주상태로 자전거를 이용하는 노인들이 많을 것으로 예상 된다.

도로교통법이 개정되면서 오는 9월부터 술에 취한 상태에서 자전거를 운전할 경우 20만원 이하의 벌금이나 구류 또는 과료를 받을 수 있다.

이에 따라 경찰은 자전거 동호회 등이 자주 이용하는 식당, 편의점, 공원 등지를 단속할 계획이고 또한 자전거 교통사고 발생 시 음주 측정을 함으로써 현장 위주의 단속을 해나갈 예정이다.

자전거에 대한 안전의식이 각인되어 음주운전으로 인한 인명피해 사고가 발생치 않길 기대해 본다.

이국인 전북경찰청 경찰관기동대 경찰

독자제언

안전운전 위협하는 3가지 나쁜 습관

우리는 흔히 안전운전을 위협하는 가장 큰 나쁜 행위를 음주운전으로 알고 있다.

음주는 신경각각을 둔화시켜 운전자에게 전달되는 정보에 대한 반사 신경이 극도로 둔해지며, 균형 감각을 잃어 차선 및 도로 이탈을 유발할 수 있고 심지어 졸음까지 유발하기 때문에 만취상태에서 운전하는 행위는 살인무기를 도로에서 휘두르고 다니는 것과 마찬가지다.

최근에 도로에서 일어나는 교통사고의 원인 중 1위는 '음주운전'이 아닌 '주시 태만'으로 알려졌다.

주시 태만의 요인 첫 번째, 운전 중 스마트폰 사용하기.

대부분의 사람들이 스마트폰을 휴대하고 있다. 단순 통화와 문자하기의 기능을 넘어서 각종 애플리케이션을 사용할 수 있기 때문에 스마트폰 사용률이 매우 높아졌다.

운전 중에는 스마트폰을 절대 사용하지 말아야 한다.

두 번째, DMB 시청.

DMB는 운전 중 시청을 금지하기 위해서 차량이 운행 중에는 화면이 나오지 않도록 세팅이 되어 있는 경우가 많지만 이를 해제하는 일은 매우 간단하기 때문에 실질적으로 운전 중 DMB를 시청하는 운전자들이 상당히 많은 것으로 알려져 있다.

세 번째, 운전 중 흡연. 운전 중 흡연은 많은 흡연자에게는 자연스러운 행위일 수 있으나 운전 중 차량에 오는 진동으로 인해 담뭍재나 포초를 차량 내부에 떨어트리게 되면 불안감 때문에 운전자의 주의를 산만해져서 사고위험이 올라간다. 또한 잠시 한 눈을 뜨는 사이 사고위험이 매우 높아짐을 알아야 한다.

이렇게 운전 중 '주시 태만'은 매우 위험한 행동임을 알고, 안전운행을 통해 사고를 미연에 예방했으면 하는 바람이다.

이진제원산경찰서 화산지구대 경찰



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**