

건강 칼럼

삼복더위, 폭염 이기는 사상체질적 건강법

삼복이 진행되면서 무더운 날씨가 계속된다. 폭염이 계속되면서 실내와 실외의 온도차가 올라가고 밤에도 무더운 열대야가 계속되고 있다. 기온이 인체의 온도와 가까워지면서 건강에 많은 영향을 주고 있다.

열이 많은 사람들은 특히 얼굴이 붉은 사람, 고혈압, 머리에 땀이 많이 나는 사람들은 폭염에 특히 주의할 필요가 있다. 평소 열이 많은 데다 외부의 기온까지 덥아서 더 열을 받게 때문이다. 크게 일상병과 열사병으로 나눌 수 있다.

일상병은 강한 햇빛아래서 생기는 병으로 땀을 많이 흘려 염분과 수분의 균형이 깨지면서 발열, 구토, 근육경련, 실신 등이 나타난다. 열사병은 인체 내의 열이 제대로 발산되지 않아 나타나는 질환으로 몸 안에 열이 계속 쌓이면서 체온이 정상 온도보다 높아지는 것으로 40℃ 이상의 고열, 현기증, 식은땀, 두통, 구토, 근육 떨림 등의 증상이 나타난다. 모두 화독, 열독으로 인체에 영향을 준다.

▲일상병, 열사병으로 쓰러지는 경우 어떻게 해야 하나? 고열이 나타날 때는 기도를 확보하고 시원한 곳으로 이동을 시킨다. 얼음주머니, 얼음수건, 물수건, 선풍기, 에어컨 등을 이용하여 열이 나는 부분의 체온을 내려준다. 의식

이 깨어나지 않는 경우는 응급실로 간다. 충분한 수분, 휴식, 영양을 공급으로 회복을 도와준다.

▲어떻게 하면 일상병, 열사병을 예방할 수 있을까? 먼저 몸 안에 열이 안 생기게 해야 한다. 현대인들이 술, 육류, 고열량의 음식, 패스트푸드 등의 고열량의 음식을 적게 먹는다. 열이 발생하는 스트레스, 긴장, 분노가 생기지 않게 해야 한다. 상열하한증의 증세도 쉽게 발생하므로 가슴과 머리의 열을 명상, 단전호흡, 음식 조절로 열이 하복부로 내려주어야 한다.

특히 사상체질에 따라서 자신의 체질에 맞는 방법으로 무더운 여름을 이겨내야 한다. 가장 힘든 체질은 여름과 같은 소양인이다. 열이 많은 체질은 여름이 되면 더욱 힘들어진다. 몸의 열과 외부의 열이 합쳐져서 더욱 열이 많아지기 때문이다. 얼굴이 붉거나

머리에 땀이 많거나 가슴이 답답한 사람들은 더욱 힘들다.

몸의 열을 빼주기 위해서는 몸을 시원하게 유지하여야 한다. 뜨거운 장소는 피하고 오전11시에서 오후 3시까지의 활동을 피하는 것이 좋다. 시원한 음식을 먹어야 한다. 수박, 참외, 메론, 바나나 등의 여름과일, 열대과일, 체질에 맞는 과일링수를 먹어 몸의 열을 내려준다.

다이어트를 하는 중이라면 과일보다는 시원한 성질의 오이, 백김치, 새우, 조개, 오징어 등의 어패류, 해조류를 먹으면 좋다. 몸의 열을 내려주고 피를 맑게 하여 주기 때문이다. 음식으로는 냉면, 임자수탕 등을 먹으면 좋다.

화가 많은 태양인도 역시 소양인과 같이 매우 힘들다. 더우면 더욱 화가 올라가서 자독적으로 되고 급해지며 화가 많이 생긴다. 새우, 조개, 포도, 머루, 대래 등의 시원한 성질의 음식을 먹는 것이 좋다. 봉어탕을 많이 먹으면 좋다.



김수범 우리현의원장

비만하고 느긋한 태양인들도 열이 많이 발생한다. 특히 열대음인의 경우에는 소양인과 같이 열이 많이 답답하고 화가 많으며 쉽게 열을 받는다. 열을 내리기 위해서는 땀을 내주는 것이 가장 효과적이다. 땀을 안 내게 하는 것은 잘못된 것이다. 땀이 나지 않으면 열이 발산되지 않아서 몸 안에 더욱 열을 받아 열사병이 생긴다. 해조류, 버섯류, 콩류, 냉동국수, 육개장을 먹으면 좋다.

포만하고 내성적인 몸이 찬 소음인들은 무더운 여름이 되면 따뜻하니 다른 체질보다 잘 견딜 수 있다. 남들은 더워하는데 따뜻하니 편한 한 것을 느끼기도 한다. 그러나 과로를 하거나 너무 더운데 있거나 체력이 떨어지면 땀이 나면서 기온이 없어지고 땀구멍이 열리면서 탈진이 된다. 원래 땀을 안 흘리는데 땀이 나면 피가 나가는 것과 같이 탈진이 되고 어지럽고 졸도를 하는 경우도 있다.

몸의 수분이 부족하면 무더위에 땀이 나면 양기가 빠져서 탈진이 된다. 극도로 무력해지고 의식이 없어진다. 무더운 여름에 너무 뜨거운 곳은 피하여 땀이 안 나게 하는 것이 중요하다. 옛날에 땀을 막아 양기를 돕는 인삼대신 황기를 넣은 황기삼계탕을 먹는 것이 좋다. 보신탕, 민어매운탕도 소음인에게 좋다.

독자재언

지속되는 폭염특보, 온열질환 조심하세요

연일 폭염이 계속되는 가운데 최근 40℃를 넘는 지역이 나오면서 뉴스에서도 폭염이라는 단어를 접하는 것이 일상이 되어버린 상황이다. 이런 폭염에는 열사병, 열경련 등의 온열질환을 유발할 수 있으며, 심하면 사망에 이르게 된다.

실제 전북지역에서도 최근 온열질환 사망자가 발생하였다. 온열질환을 예방하기 위해서는 충분한 수분 섭취, 땀을 많이 흘릴 때는 염분과 미네랄 보충, 가벼운 옷차림, 낮 시간대 야외활동을 자제하여야 하며, 두통, 현기증, 근육경련, 의식저하, 피로감 등이 타날 때에는 시원한

곳에서 충분한 휴식을 취해야 한다. 만약 온열질환자 발생하였다면 119나 의료기관에 연락하고 서늘한 곳으로 옮기고 수건 등으로 찬물을 몸에 묻히거나 부채질을 하는 등 응급조치를 하고 환자를 이송하는 것이 좋다.

갈수록 더워지는 날씨에 몸도 마음도 지치지만, 폭염에 항상 대비하여야 하며, 폭염특보가 발령되면 특히 노약자들은 야외활동을 자제하고 폭염 대처요령을 숙지해 안전하고 즐거운 여름철이 되었으면 한다.

이청현남원경찰서 경비교통과 경비직전계 경장

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 4층

사건으로 보는 지구촌 소식

파라과이 경비행기 추락사고 현장



파라과이 아요라스에서 지난 28일(현지시간) 경비행기 추락 사고로 농림부 장·차관 등 4명이 숨졌다. 구조대가 사고 현장에서 수습작업을 진행하고 있다.

사위키고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

산업 다각화 작업 매우 중요하다

전북도의 산업 다각화 작업은 꾸준해야 한다. 그리고 그에 선행하여 각 산업의 현황 파악이 중요하다. 저번에 전북테크노파크 주관으로 새만금산합용합원에서 있었던 '산업다각화 지원사업' 설명회가 다시 생각난다. 산업다각화 지원사업이 관심의 초점이 되고 있는 이유는 뚜렷하다. 그 무렵 군산의 경제가 붕괴된 때라 군산경제를 다시 살려내자는 것이 주목적이었지만 도내 열악한 중소기업들도 어려움에 도우미 될 것으로 기대되었던 것이다.

@최근에 한국은행 전북 본부가 발표한 '전북지역 최근 성장세 평가 및 시사점'이 짚어주는 게 있다. 전북의 총생산이 장기적으로 하락하고 있다는 게 그것이다. 전국적으로는 2%의 성장세를 보이고 있음에도 전북의 경우는 계속 0%의 수준에서 헤어나지 못하고 있는 것이다. 그래서 여기 전북도에게 할 말이 있다. 계속 터덕거리고 있는 것들을 체크하지 않으면 안 된다. 각 산업의 현황 파악이 중요하다는 이야기다. 발전이 예측 가능한 것이 아니고 무한정 길게 끄는 것이 돼서는 곤란하다. 그것은 발전이 결코 아니다.

산업 다각화를 전북 경제의 출구로 정했다면 그쪽에 구체적으로 힘을 쏟아야 마땅하다. 그게 예전처럼 청사진 그리기에 그쳐서는 안 된다. 산업 다각화 시도가 아무 성과 없이 청사진 그리기에 그친다면 군산 지역 주민들의 좌절감은 더욱 혹심할 것이다. 그것은 도내 열악한 기업들에게도 마찬가지다. 그러므로 다각화 시도 움직임은 처음부터 속도를 내야만 한다. 발전 현실이 청사진에 못 미치고 있는 이때 전북도의 행보는 합치야 한다. 발전 약속이 허탈없이 세월을 길게 끌고 있는 지금이기에 하는 말이다.

전북도는 분발해야 한다. 산업 다각화 모색이 전북도 자체 역량으로 이를 수 있는 것이려면 다룬다. 이러한 현실적으로 정부의 지원이 없이 추진이 곤란한 것이라면 성공을 위해서 투 트랙 전략이 필요할 터이다. 만약 그럴 경우 도민들이 바라는 바는 정부의 적극적인 지원과 함께 원활한 추진이다. 그게 이쪽의 희망사항에 그치게 하는 것은 전북도의 역량 부족을 말하는 것이 된다. 앞으로 산업 다각화를 위한 행보에 더욱 힘내주시 바라는 바이다.

발전 프로젝트에 힘 실어야 한다

전라강역 상향식을 가진 지도 이제 며칠이 지났다. 그 상상적 뉴스를 지켜보면서 생각나는 게 있었다. 전북도가 "2018년 정도 권역을 갖기 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다"고 한 것이 그것이다. 연초의 공표였지만 그게 아직까지 지역에 생생하다. 그러므로 전북도는 이제 말 그대로 힘을 실어서 실행 발휘를 해야겠다. 예전과는 확실히 다른 열기를 보여주어야겠다는 것이다.

도지사님 비롯해 기초 자치단체장들이 저번에 발전 방향을 밝혔는데 그 성취를 위해 도민들은 사업의 연속성을 바라고 있다. 그러면 새로운 일을 따로 발이키 보려는 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내 주었으면 하는 것이다. 그동안 우리 전북 지역에는 안 좋은 일이 많았다. 군산 현대 조선소의 가동 중단과 GM 폐쇄 사태와 남원의 서남대 폐교 사건이 그것이다. 그리고 익산 배스톤의 파산도 여기 언급하지 않을 수 없다.

전북도는 발전 프로젝트의 성공을 위해 힘내야 한다. 힘내지 않으면 앞으가 걱정이다. 정부의 일 하는 모양새를 보니

이쪽의 기대와 많이 달라 그세 희망 사항에 그칠까 열려가 된다. 이럴 때 전북도는 지력이 소양스럽다. 그 지력이 없다면 전북도의 자존 선언은 착잔 속의 태풍에 지나지 않는다. 전북도는 정부를 향해 전북의 발전이 전국 균형발전의 이정표라고 꾸준히 말해야겠다. 전북 자존을 공표하고 계류 찾기를 선언했지만 지역의 현실은 어려운 것 투성이이다.

현재 우리 지역은 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있다. 전북도가 발전 프로젝트에 힘을 실어서 돌파구를 열어야 하는 이유다. 우리 지역의 낙후는 도민의 수가 많고 있다. 지금의 사태를 극복하지 못하면 지난해보다 더한 인구 감소가 예상된다. 전북도는 2백만 도민을 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존심의 뿐이다. 내리는 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 지난 1960년대 중반에는 거주 인구가 265만을 헤아렸다. 그러므로 전북 발전은 반드시 실현해야 할 이상이다. 전북도는 프로젝트 성공을 위해 활활이 뛰는 모습을 보여주어야겠다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

