

건강 칼럼

사상체질별 폭염 시 증세와 건강관리법

요즘의 날씨는 가히 상상을 초월한다. 거의 백년만의 폭염이라고 하니 작년까지는 비교가 안 되는 더위다. 실외의 온도가 인체의 온도보다 높은 온도로 40도 이상 올라갔다고 한다. 우리 몸의 온도보다 높은 상태의 실외온도이다. 한 가지 더 놀라운 것은 체온보다 높은 온도에서도 살아갈 수 있다는 것이 신기하기도 하다.

▲인체온도보다 높은 실외온도시대의 특징은 무엇인가? 다른 때는 냉방기를 틀지 않으면 실내가 시원해도 실외의 온도보다는 더 높은 것이 일반적이었다. 그러나 요즘은 반대로 외부의 온도가 높아보니 실내의 온도가 신선한 것을 느껴지는 때이다. 또 밤에는 대체적으로 온도가 떨어지면서 시원함을 느낄 수 있다. 그러나 요즘은 밤에도 후끈한 열기로 거의 사우나, 찜질방의 수준의 실외온도이다. 가만히 있어도 온몸에 땀이 흘러내리는 수준이다. 낮에는 더 심하다. 후끈한 뜨거운 바람이 온몸을 스치는 느낌은 완전히 찜질방, 사우나 수준이다.

▲이러한 폭염에서의 체질에 따른 증세는 어떤 증세가 있을까? 아주 심한 경우라면 일사병, 열사병으로 생명에 영향을 줄 수도 있다. 의식이 없어지며 의식이 없어지고, 두통, 현훈증, 얼굴이 창백해지고 갑자기 쓰러진다. 그러나 그 전 단계에서도 다양한 증세가 나타난다. 모든 체질에

같이 나타나는 것이 아니라 각 체질마다 다르게 나타나며 영향을 주는 정도도 다르다. 보이지 않게 열을 동반한 질병을 갖고 있는 환자분들은 생명에 영향을 줄 수도 있다. 사상체질별도 가장 힘든 체질은 열이 많은 소양인들이다. 사상체질 중에 가장 열이 많은 체질인데 여기에 외부의 기온까지 올라가니 더욱 열을 받는다. 가슴이 답답하고 머리가 아프고 어지럽고 사소한 것에도 열을 많이 받는다. 머리에 열이 너무 많으면 뇌순환도 안되면서 무기력해지고 피곤하고 의욕이 없어지기도 한다.

또 가슴, 겨드랑이, 얼굴, 머리에 땀이 많이 나게 된다. 탈모, 코피, 안구충혈 등의 증세가 나타난다. 가슴과 얼굴, 머릿속에 뾰루지, 염증, 흉반 등이 많이 생기기 쉽다. 땀이 나면 그나마 열이 빠져나가서 나행이지만 땀이 안 나면서 열이 나는 경우는 각종 열증증세, 두통, 현훈증, 흉반 등의 증세가 나타난다. 상열하한증의 증세로 상체, 머리에 열이 많은 사람들은 더욱 열이 올라가며 답답한 증세를 호소한다.



김수범 우리의원장

한의학적인 치료법은 전신에 열을 내려주어야 한다. 증세에 따라서는 머리에 열이 많은 사람, 가슴에 열이 많은 사람, 위와 장에 열이 많은 사람, 머리·가슴·위와 장에 모두 열이 많은 사람 등 증세에 맞게 가슴과 머리의 열 내리는 한약제와 위와 장의 열을 내리고 번비를 풀어주는 한약제를 이용하여 열을 내려 주어야 한다. 다음으로 힘든 체질은 태양인이다. 소양인 보다는 덜 하지만 화가 많은 체질이다. 화가 많은데 외부의 기온이 올라가면서 화도 더 올라가게 된다. 더 급해지고 저절적인 행동을 취하게 되며 사소한 일에도 화가 많이 나게 된다. 무거운 날씨가 되어 땀이 나게 된다. 더워지면 무더운 여름을 건강하게 보낼 수 있다. 남들은 무더위에 힘들어 하지만 크게 더운 것을 못 느끼며 따뜻하다는 느낌을 받으며 일상생활을 할 수 있다. 그러나 과로를 하거나 체력이 떨어지게 되는 경우에 땀이 나게 되면 삶의 의욕이 없어지며 무기력한 생활을 하고 탈진에 빠져 버린다. 땀이 없고 기운이 없으며 나른하고 움직임 힘이 없어진다.

한의학적인 치료법은 위로 오르는 화를 아래로 내려주어야 한다. 열을 내리는 것이 아니라 화를 내려주는 시원한 성질의 한약제를 이용하여 서서

히 내려주어 소변이 잘 나오게 하는 것이 중요하다. 다음으로 태음인 체질은 그럭저럭 견달한다. 정신의 맑을 내주어 몸의 열을 발산할 수 있기 때문이다. 땀이 나는 것이 귀찮고 불편하지만 태음인은 자체적으로 땀을 내어 열을 빼주며 몸도 가벼워진다. 실외로 나가서 사우나를 하여 땀을 뺀다는 기분으로 땀을 쫓고 샤워를 하면 좋다.

만일 땀이 안 나면 생각해보자. 열이 발산이 안 되어 머리가 아프고 육하지 열이 많이 올라가며 얼굴이 붉어지고 흉만, 각종 열증, 현훈증, 상열하한증 등이 나타난다. 고혈압, 동맥경화, 고지혈증, 고콜레스테롤, 신혈관질환이 있는 경우에는 뇌출혈, 중풍, 급성심장병 등이 올 수도 있다. 한의학적인 치료법은 몸의 열을 내리고 번비를 풀어주고 땀을 내주는 한약제를 이용하여 열을 빼어준다. 땀을 발산할 수 없으므로 병에 따라서 치료를 하여야 한다.

평소 꼼꼼하고 몸이 찬 소양인은 관리만 잘 하면 무더운 여름을 건강하게 보낼 수 있다. 남들은 무더위에 힘들어 하지만 크게 더운 것을 못 느끼며 따뜻하다는 느낌을 받으며 일상생활을 할 수 있다. 그러나 과로를 하거나 체력이 떨어지게 되는 경우에 땀이 나게 되면 삶의 의욕이 없어지며 무기력한 생활을 하고 탈진에 빠져 버린다. 땀이 없고 기운이 없으며 나른하고 움직임 힘이 없어진다.

사설

발전 프로젝트의 성공을 위해 힘 실어야

질라강역 상량식 이후 건축 일 이 순조롭게 진척되어 이제 곧 그 본 모습을 볼 수 있게 됐다. 아직 완공된 것이 아니기에 정주사가 공식적으로 공개한 것은 아니다. 그래도 오가면서 건축현장을 지켜 보면 기초석 위의 기둥들이 우뚝하고 지붕의 모습 또한 늘름하다. 그 질라강역의 모습을 지켜보면서 생각나는 게 있다. 조선시대 때 전라남북도와 제주도까지 아울러 관장하던 전주의 위용이 새삼 그윽해지는 것이다. 그리고 더 멀리서 견훤왕이 다스리던 후백제의 도읍지로서의 위용도 상상해보는 것이다. 질라강역 복원은 전체 도민의 자존심의 발로가 아닐 수 없다. 분명히 그래서였을 것이다. 도지사 는 "2018년 정도 천년을 맞아 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다"고 밝힌 바 있다. 그해 연초의 공표였지만 그해 아직도 기억에 생생하다. 그러므로 전북도는 이제 말 그대로 실력 발휘를 해야만 한다. 기초 자치단체장들도 발전 방향을 밝혔었는데 그 성취를 위해 도민들은 사업의 연속성을 바라고 있다. 그 어떤 새로운 일을 따로 벌이기 보다는 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 폐교는 이제 다시 더 말할 나위가 없다. 익산 넥슬론의 파산 소식도 있었고 전주 현대자동차의 물량 축소 소식도 있었기 때문이다. 그러므로 전북도는 발전 프로젝트의 성공을 위해 힘내야겠다. 정부의 일하는 모양새를 보니 이쪽의 기대와 많이 달라 그해 희망 사항이 그칠까 염려되는 지금이다. 이럴 때 전북도는 정부를 향해 정부의 발전이 전국 균형발전의 이정표라고 힘차게 말해야겠다. 전북도가 자존을 공표하고 제 몫 찾기를 선언했지만 현실은 녹록치 않다. 현재 우리 지역은 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있을 뿐이다. 전북도가 발전 프로젝트에 힘을 실어서 불과공물을 열어야 하는 이유다. 불과공물을 열지 못하면 지금보다 더한 인구 감소가 예상된다. 전북도는 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셀뿔 자존심이다. 나이는 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 지난 1960년대 중반에는 거주 인구가 265만을 헤아렸다. 전북도는 발전 프로젝트의 성공을 위해 더욱더 힘차게 뛰어야겠다.

폭염철 피서지 안전을 생각해야겠다

한여름이 본격적으로 시작되고 있다. 1960년대와 비교해도 너무나 뜨거운 폭염이다. 그래서 예년에는 상상도 할 수 없는 현상이 벌어졌다. 7월 중순과 8월 초에는 오히려 해수욕장이며 산악지역의 피서지에 인적이 드물었던 것이다. 이제 최고 정점의 폭염은 지나가고 있는 듯 하다. 그래서 때늦게 피서지에 사람들이 몰리고 있다. 이런 때 김승일 행정부지사가 완주군 교량에 있는 물놀이 현장을 방문해 안전 관리 상황을 점검하고 안전 요원들을 격려했던 것은 살한 일이다. 폭염이 닥치면 피서객들에게 반복해서 하는 말이 있다. 안전이 최우선이라는 말이 그것이다. 늘 보도되는 게 안전사고 뉴스인데도 상당수의 어떤 사람들은 그에 무심해한다. 그러나 이제 그때서는 안된다. 다른 사람과 함께 다닌 불행이 자신과 가족에게도 닥칠 수 있음을 경각해야 한다. 피서지에서 안전 사고가 발생하는데 피서객들이 안전요원의 주의 사항 고지를 들은 척도 않고 있어 그 주된 이유일 것이다. 취객이나 젊은이 층에는 무모하게도 위험수역에서 헤엄치다가 일을 내고 있는데 더위에 관해서도 계속해야 할 것

이다. 안전하다 싶은 위락시설의 풍광에도 재난발에 근체가 광하는데 그 또한 요주의 대상이다. 안전요원이 자기의 책무를 소홀히 하고 있음이 빈번하게 확인되었다. 게다가, 이들의 경우, 보호자의 과실이 커져 지적돼야겠으나 수영에 익숙한 이들을 제삼하게 관찰하지 않은 것은 수영장 안전 요원의 책임이 크다. 안전하다 는 수영장에서 이제 더 이상 사고를 당하는 일이 없어야겠다. 그런데 한 가지 더 생각해 볼 것이 있다. 안전 사고 예방으로 그 큰 게 풀이 아니다. 공공 위생시설에 수영장이 여름철 위생의 사각지대로 늘 지목될 것이고 있으니 말이다. 그리고 이상한 온수를 날 것으로 내는 것도 가깝게 볼 문제가 아니다. 식중독이나 미브리오 세균증 같은 발병 요인이 될 수 있기 때문이다. 피서지 요양시설의 위생 환경은 중요하다. 식재료며 온수를 청결하게 하는 세심한 기를 쓸이 있어야겠다. 폭염철인 지금, 당국은 또래 모든 피서지와 그 주변을 살피야 한다. 안전시설은 물론이고 식수 업소들이 청결한 상태인지 확인 작업을 해야하는 수준이다.

독자제언

도로 속 다이아몬드의 진실

운전을 하다 보면 도로에 그려진 다이아몬드 표시(◇)를 본 적이 있을 것이다. 이 다이아몬드의 의미는 무엇일까? 바로 횡단보도 예고 표시이다. 이 노면 표시를 인지하는 순간 모든 운전자는 50~60m 더 가만 횡단보도가 나오니 속도를 늦추어 갑자기 도로를 횡단하는 보행자를 대비해야 한다. 운전자의 대부분은 이 다이아몬드의 진실을 모르고 있는 것 같다. 보행자가 횡단보도나 횡단보도 부근에서 도로를 횡단하다가 목숨을 잃은 경우가 꽤 많아 주의가 요구된다. 운전자의 문제만은 아니다. 교통사고를 예방하기 위해서는 보행자의 행동변화가 요구된다. 보행자 사고의 가장 큰 원인으로 꼽히는 무단횡단을 하지 말아야 한다. 무단횡

단은 모방능력이 높기 때문에 어린이들의 무단횡단은 모두 어른들의 책임이라는 생각을 하면서 모범을 보여야 한다. 그리고 횡단보도 방향 으로 진입하는 차량과 원거리 확보를 위해 우측으로 길을 건너야 한다. 우리나라의 전체 교통사고의 수준을 선진국으로 올리려면 보행자를 보호하려는 운전자의 노력과 보행자의 안전한 보행 습관이 뒷받침되어야 한다. 보행자 사고를 줄이기 위해서 도로 속 숨겨진 다이아몬드의 의미를 이해하고 표시된 지정부 터는 보행자를 보호하려는 노력이, 보행자는 조금만 더 가만 횡단보도가 나오니 무단횡단을 하지 않으려는 노력이 필요하다. 이진제원산경찰서 교통안전계 경장

사진으로 보는 지구촌 소식

산사태로 도로 폐쇄



몽블랑산 남동쪽에 위치한 이탈리아 북부 쿠르마요르에서 6일(현지시간) 오후 무너진 산사태가 연이어 발생해 2명이 사망하고 수백명이 대피했다.

사태지역은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large graphic illustration of a sailboat on stylized waves, with a sun or moon in the background. Below the illustration is the text: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for human courage and hope). To the right of the illustration is a testimonial from '전주매일' (Jeonju Maeil) newspaper, stating: '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문' (A better newspaper, a newspaper loved more, a newspaper with readers). The testimonial continues: '전주매일의 전 직원들은 "전북 최고의 신문"을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.' (All former employees of Jeonju Maeil will do their best to produce the 'best newspaper in Jeonbuk'). It also mentions: '진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.' (To achieve true local self-governance development, we will move away from copying the central paper and provide more in-depth and timely local news to our readers.) The testimonial concludes: '당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.' (To solve your troubles thoroughly, we are strengthening our alternative critical functions and making a promise to drive the wheels of regional development more vigorously with a more mature network.) At the bottom right of the graphic is the logo for '전주매일' (Jeonju Maeil) newspaper, with the text '인간중심 · 도덕중심 · 지역중심' (Human-centered · Moral-centered · Local-centered).