

건강 칼럼

미세 먼지와 한방차

역대 최대 미세먼지로 그 상태가 매우 심각하다. 이번 주말에 다시 미세먼지가 증가 한다는 예보가 있다. 이에 대비해 미세먼지의 유해성과 간단한 생활 수칙과 호흡기 기관지에 좋은 한방차에 대해 알아보자. 미세먼지는 피부와 눈, 코 또는 인후 점막에 직접 접촉해 물리적 자극을 유발하고, 크기가 작아 호흡기와 혈관을 통해 인체 곳곳에 영향을 준다.

특히 폐렴, 폐암, 뇌졸중, 심장질환, 천식 등의 질병을 악화시키며 어린이의 경우 폐성장을 방해하고, 임산부의 경우 저체중과 조산을 초래할 수 있다. 어르신의 경우, 호흡기질환, 심혈관질환 등의 기저질환이 악화될 수 있으므로 주의가 필요하다. 미세먼지에 대한 최선의 예방수칙은 고농도 미세먼지 환경 노출을 최소화하는 것이다.

▲자신이 있는 지역의 미세먼지 예보를 주기적으로 확인 ▲미세먼지 농도가 나쁠시 외출 자제 ▲호흡기 질환이나 기타 기저 질환이 있을 경우 기존 치료를 잘 유지 ▲



김이곤
구암한의원장

불가피하게 외출하게 될 때에는 식약처 인증 미세먼지 차단 마스크를 착용.(필착용 보건 마스크로 제품 겉면에 '의약외품' 혹은 'KF80', 'KF94' 등의 표시) 미세먼지에 노출되면 기관지나 폐 등에 침투해 염증이 생길 수 있고 면역력도 떨어질 수 있다. 염증을 다스리고 미세먼지를 씻어 내는데 한약재를 이용한 차를 마시면 건강을 유지하는데 좋다. 이러한 한방차에 사용되는 한약재로는 도라지, 맥문동, 당귀, 천궁, 오미자 등이 있다. ▲도라지는 폐나 기관지에 좋은 약재로 도라지에 함유된 사포닌은

프로스타글란딘을 억제해 진통 및 항염증 작용을 한다. 또한 폐 기운을 북돋아주고 폐와 기관지를 편안하게 해줘 기침이나 가래를 억제하는 효과가 높다. ▲맥문동은 달고 차갑고 축축한 성질을 갖고 있는데 시원하고 수분 함유가 많아 열이 많거나 진액이 모자라는 사람에게 매우 효과적인 약재다. 한방에서 맥문동은 폐의 불필요하게 높은 열을 내리고 부족한 진액을 보충하며 가슴이 답답하거나 기침 나는 증상을 치료한다고 보고 있다. 또한 맥문동은 손상된 기관지를 회복시키고 호흡을 편안하게 하는데 효과가 있다.

▲당귀는 모세혈관의 혈액의 순환을 개선과 적혈구 유통성을 향상효과가 있으며 천궁은 피를 잘 돌게 하고 혈관이 뚫히거나 막힌 곳을 뚫어줄 뿐만 아니라 항염증 효과도 뛰어난 한약재로 알려져 있다. ▲오미자는 말 그대로 5가지 맛이 난다는 의미를 지니고 있는데 이중 신맛이 더 강하다. 오미자는 성질이 따뜻하고 건조하지 않아 폐를 윤택하게 해준다. 한의학에서는 몸의 진액과 음기를 보충해 기침과 가쁜 숨을 다스리는데 좋다. 폐의 기능을 회복시키는 효능이 있어 예전부터 기침 및 천식 약재로 널리 사용 됐다. 근래 연구에 따르면 오미자의 히스타민 성분이 기관지 수축작용을 완화시켜 기침을 억제하고 호흡이 촉진된다는 결과가 보고 되고 있다. 앞서 언급한 도라지, 맥문동, 당귀, 천궁, 오미자 등의 약재를 꿀에 재여서 달여 마시거나 보리차처럼 끓여 마셔도 좋다. 극심한 미세먼지에 최대한 노출되지 않는 게 우선이며 폐 기관지 호흡기에 좋은 한방차로 건강을 지켜보자.

독자재언

음주운전, 이제 우리 사전에서 지웁시다

지난 9월, 부산 해운대에서 한 청년이 만취운전자가 몰던 차량에 치어 부서진 상태에 빠져다가 결국 11월에 안타까운 죽음을 맞이한 사건이 있었다. 20대 청년의 피해자 이름이 '윤창호'이다. 그 당시 가해자의 혈중 알코올농도는 0.181, 만취상태. 그 사건을 접하고 내 가까운 지인이 아님에도 안타까움과 분노가 한 며칠간 지속되었던 거 같다. 그 후에 윤창호씨의 친구들이 "음주운전자를 강력하게 처벌하는 법률을 만들어 달라."는 내용의 국민 청원에 국민 24만 명이 동의하였고, 이에 윤창호법이 제정되었다. 윤창호법이란, "특정범죄 가중처벌 등에 관한 법률 개정안"으로 음주운전으로 인명 피해를 낸 운전자에 대하여 처벌 수위를 높인다는 내용을 가지고 있다. 필자 역시 이런 억울한 피해자가 다시는 없기를 바라는 마음에서 이 청원에 서명한 시민 중 1명이다. 그렇다면 윤창호 법으로 어떤 부분이 강화되었을까? 음주운전으로 사람을 다치게 한 경우는 이제 1년 이상 15년 이하의 징역 또는 1000만 원 이

상 3000만 원 이하의 벌금을 내야하며, 사망사고를 낼 경우 3년 이상의 징역 또는 무기징역, 면허정지 수치가 0.05%에서 0.03%로, 면허취소 수치가 0.1%에서 0.08% 하향되는 등 음주운전 범죄 및 행정처분 수준이 더욱 강화되었다. 이밖에도 2회 이상 음주운전의 경우 면허정지 수치라도 면허취소가 되거나 측정불응에 대한 처벌 수위, 운전면허 결격 기간 등이 강화되었다. 따라서 앞으로는 '한잔 정도는 괜찮아.', '여기는 단속 안 할 거야.', '살마 걸리겠어?' 이러한 생각은 더 이상 용납될 수 없다는 것이다. 모든 운전자들은 단속을 피하기 위해서가 아닌 항상 나와 내 가족들이 피해자가 될 수 있음을 인식하여야 한다. 우리나라 모든 지역 구석구석에 하루빨리 술을 먹고는 절대 운전대를 잡지 않는 문화가 당연하게 자리 잡혔으면 한다. 그리하여 얼마 지나지 않아 이렇게 음주운전을 걱정하고 우려하는 글을 쓰지 않아도 되는 그 시대가 오기를 간절히 바란다. 이지원 남원경찰서 경무과 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

“브렉시트에 조의를”



21일(현지시간) 영국 런던의 의사당 앞에서 브렉시트에 반대하는 한 남성이 플래카드를 들고 시위하고 있다. 테리사 메이 총리는 영국에 머물기를 원하는 유럽연합(EU) 시민들이 거주자 지위 신청 시 내는 수수료를 없앴고 유럽의회는 영국과 EU 간 협의가 이뤄지고 있다며 이를 환영했다.

사위이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

상반기에 재정 신속히 집행해야

전북도가 상반기에 지방 재정을 신속히 집행할 방침이다. 보도에 따르면 역대 최대 수준인 3조 5347억 원을 풀기로 한 것이다. 지난해 연말 7조328억 원의 예산이 배정된 것을 두고 자축하던 것과는 그 성격이 매우 다른 결정이다. 결론적으로 말해 전북도가 예산을 신속히 집행하기로 한 것은 당연한 일이다. 그동안 적은 예산에도 불구하고 해마다 남아도는 예산을 다 처리하지 못하고 반납했던 것이 매우 아쉬웠던 것이다.새만금 SOC 예산이 사상 최초로 1조원을 돌파해 1조 1186 억 원 을 확보한 것은 평가의 대상이 아닐 수 없다고 했는데 그쪽에도 신속한 투자가 있어야 할 줄로 안다. 지난 수 년간 예산 7조원 시대 가 열거기를 열망한 만큼 재정의 신속한 집행은 필수적이다. 재정의 신속한 집행으로 전북도는 도민의 여망을 받들어 지역 발전에 매진해야 한다. 지역 발전 매진 발인은 지난날에도 여러 번 반복했던 바이지만 지금은 정서가 다르다. 지역 발전 매진과 관련해 주문의 성격이 다르다는 이야기다. 과거와 같은 정도로 지역 발전 요구를 받아들여서는 안 된다. 전북도

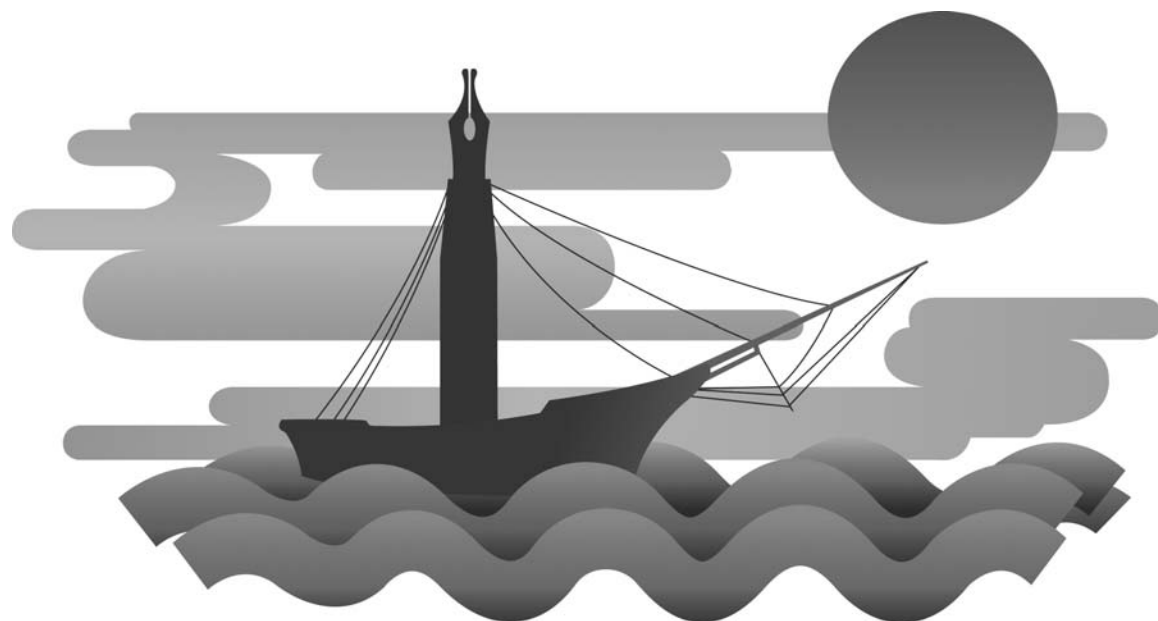
는 예산과 관련하여 왕성한 식욕을 나타내야 한다. 신속한 예산 집행도 실효발휘가 아닐 수 없는데 그 실효발휘를 전북도는 도민에게 보여줘야 한다. 그렇다.전북도는 신속한 예산 집행으로 실효발휘를 해야 한다. 전북도는 도민의 마음을 하나로 모아 발전 방향을 선도해야 한다. 전북도는 저번에 화이 부동의 정신을 말했었는데 그것은 지금 풀이켜 생각해보도 매우 바람직한 것이다. 지역 발전을 한 단계 업그레이드시켜야 한 전체 예산의 66.5%를 상반기에 집행하는 것은 도민의 발전 열망을 증폭시키는 계기가 되기에 충분하다. 전북도는 도민의 열기에 고무되어야 한다. 다들 북돋는대로 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤쳐진 채로 있다. 고장의 발전에 무한 책임을 져야 하는 전북도는 공조하고 협력하는 시스템을 가동시켜야 한다. 지역 발전을 위해서는 반드시 그래야 한다. 전북도가 상반기에 전체 재정의 과반을 훌쩍 넘는 돈을 집행하기로 결정한 것은 매우 잘한 일이다.

청년 고용의 현실에 눈 떠야 한다

전북도가 청년 고용의 현실에 눈을 떠줘야겠다.지역의 경제 신포동이 늘 빨간불인데다 청년 실업률이 심각하기 때문이다. 전국 최악이라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는 것이다. 전북도는 이 부끄러운 기록의 역사가 짧지 않다는 것을 잘 알고 있을 것이다. 그러므로 전북도가 이 현실한 성적표 앞에서 무슨 생각하고 있는지 궁금하다고 묻지 않을 수 없다. 전북도는 정말이지 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해야겠다. 저번에 호남통계청 전주사무소가 발표한 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 사정이 늘 이래서는 곤란하다. 전북 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 달구어야 한다. 공공기관들도 지역인재 고용에 적극 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아

직도 미취업자로 있음을 직시해야겠다. 일자리가 예전보다 못한 데다 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 실제로는 청년 실업이 전북도가 과악하고 있는 그 이상으로 심각하다. 미취업자들은 물론이고 비정규 직종의 젊은이를 중 상당수는 아직도 인생 설계를 말하지 않고 있다. 전북도는 청년들의 입장을 헤아려야 한다. 다시 또 말하거나 청년 고용은 한두 번 시도해보고 그만 둘 게 아니다. 일자리 창출이며 고용 실적이 낮음에도 호도하려는 것은 모양이 안 좋다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북의 젊은이들이 일자리를 찾아 서울로 수도권으로 거처를 옮기고 있는 세월이 그 얼마나 계속돼야 하는가. 전북도와 각 시군 지자체는 청년 고용의 낮은 실적을 두고 이마를 짚어야겠다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.