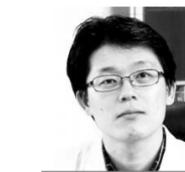


건강 칼럼

한의학으로 여름 극복하기

연 일 무더운 열대야와 폭염 특보에 몸과 마음이 지친다. 무더위에 뚱은 덩고, 마음은 혼란스러운 즉 심란(心亂)한 상태가 지속되다보니 잠들기도 힘들고 숙면이 잘 안 된다. 깊은 잠을 못자면 아침에 일어나도 피곤하고, 피부도 거칠어지며 눈의 피로를 나타내는 다크서클이 생기기도 한다. 더위에 지치다 심해지면 뚱에서 열이 나고, 가슴이 답답하며 갈증이 나고, 머리가 아프고 식욕이 없고, 뚱이 나르면서 기력이 떨어지고 소변색이 진해질 수 있는데, 한의학에서는 이를 더위에 의해 생긴 서병(暑病)으로 보았다. 이 증상이 더 심해지면 정상적인 상태를 지나 일사병이나 열사병 같은 온열질환으로 발전할 수 있으니 주의해야 한다. 전통 한의학 이론에 의하면 여름은 화기(火氣)가 왕성한 계절이며 정부 중에는 화(火)의 장부인 심장의 기운이 왕성하고 수(水)의 장부인 신장의 기운이 약해지는 계절이다. 또한 음기(陰氣)가 강해지는 밤에는 심신이 안정되면서 잠에 드는 게 정상적인 우리 몸의 패턴인데 더위가 심한 날이나 열대야로 인해 화열(火熱)이 성해지니 음기(陰氣)가 상대적으로 약해져 심정박동이



김 이 곤
구암한의원장

늘어나고 깊은 잠을 취하지 못해 꿈도 많아지면서 잠들기 힘들고 숙면이 안 되는 것이다. 낮에도 무더위와 그 열기는 우리 몸의 액체성분인 음혈이나 진액을 말리기 때문에 갈증이 나고 가슴이 답답하고 쉽게 화를 내게 된다. 몸에서 평소에도 가장 열이 많은 머리는 온도가 더 올라가니 어지럽거나 두통이 발생하기도 한다. 옛 문헌에서도 이러한 더운 기운인 서사(暑邪)는 원기(元氣)를 손상시킨다고 했으니 기력이 떨어지고 사지에 힘이 없게 되는 것이다. 한의학에서는 서병(暑病) 치료에 몸의 열을 내리고(清心), 소변을 잘 배출하며(利尿), 기력을 보하는(補氣) 방법 등 크게 3가지로 제시하고 있다. 이 원리에 따라 생활 관리를 한다면 훨씬 건강한 여름을 보낼 수 있다. 우선 열을 내리는 생활 팁으로는 잠자리에 눕기 전 메밀 베개를 이용해 보는 것도 좋다. 대나무의 줄기와 잎은 성질이 차서 체내에 열을 내리고, 가슴이 답답한 것을 가라앉히는 약으로 쓴다. 메밀은 한약재명이 교맥(蕎麥)인데, 성질이 차고 기운을 아래로 내리고 위장의 체기를 내리는 효과가 있다. 더위로 머리가 뜨겁고 기운이 위로 솟구쳐서 잠을 이루지 못할 때, 대나무로 만든 족부인은 가슴을 시원하게 하고, 메밀을 속으로 넣은 베개는 머리를 시원하게 하고 기운을 안정시키는데 아주 좋다. 특히 열이 많은 아기들에게 메밀 베개는 더욱 좋다. 여름에 땀이 많이 나는 것은 기화열을 통해 우리 몸의 낮추고자 하는 정상적인 현상이다. 다만 땀이

날 때 기운도 같이 빠질 수 있으니 일부러 땀을 내기 위한 약을 쓰거나 사우나에 가서 땀을 빼는 것은 금해야 한다. 소변 배출을 도와서 체내의 열기를 빼는 것도 더위를 식하는데 도움이 된다. 시원한 녹차, 옥수수 수염차 한잔을 마시거나 수박을 먹으면서 수분도 보충하고, 이노자용도 도울 수 있다. 그러나 아이스커피나 차가운 맥주처럼 카페인과 알콜 음료는 처음에는 시원해 보여도 과도한 이노작용으로 몸의 수분을 배출해 결국엔 수분 부족과 갈증을 유발시키므로 피하는 게 좋다. 또한 잦은 소변은 수면에 방해가 될 수 있으니 잠자기 직전에는 많이 먹지 않는 게 좋다. 여름에는 더워지면 온몸의 신진대사가 과도하게 빨라지고, 땀이 나면서 기운 소모가 많다. 조금만 움직여도 힘이 들거나 사지가 나른하고 단사가 귀찮아진다면 보강이 필요할 때이다. 이때 삼계탕 등 수시로 원기(元氣)를 보(補)해 주는 게 좋다. 우리 조상들이 예로부터 복날을 정해 몸을 보하는 음식을 먹은 것도 이러한 건강한 여름을 나기 위한 지혜가 담긴 풍습이다.

기고문

7~8월은 본격적으로 여름 휴가철을 떠나는 시기로 도로에는 휴가를 떠나는 여행객들의 차로 붐비는 시기이다. 한국도로교통공단 통계에 따르면 월별 교통사고수가 연중 3위권에 들 정도로 교통사고가 많이 발생하는 달이다. 특히 졸음운전 사고가 많이 발생하여 특히 휴가철에 주의를 기울여야 한다. 최근 4년간 졸음운전 사고는 1만 7천이 발생했다. 매년 3월부터 점차 늘어나 7~8월에 발생건수가 최고조인 것으로, 지난 10년간 고속도로 교통사고 발생원인 1위는 졸음운전으로 나타났다. 졸음운전 사고는 졸음으로 인해 급제동을 하지 못해 사고로 이어진다. 시속 100km 주행 중 1초만 깜빡 졸아도 28m, 3초 졸면 84m를 운전자 없는 상태로 주행하는 셈이다. 치사율은 18.9%, 과속사고 치사율의 2.4배이며 전체 교통사고 치사율(11.1%)의 1.7배 수준이다. 본인뿐만 아니라 주변 사람들에게도 치명적인 피해를 입히는 졸음운전 사

휴가철 졸음운전 아차! 순간 '사고'

고를 예방하기 위한 방법이 뭐가 있을까? 첫째, 정차 중에는 가벼운 스트레칭으로 몸을 풀어주자. 오랜 시간 한 자세를 유지하면 근육이 뻣뻣해져서 피로감이 더 커진다. 장거리 운전 중에는 짧은 정차 시간들을 이용해 간단한 스트레칭이나 마사지로 굳어 있는 몸을 풀어주면 피로감 해소는 물론 근육이 이완되며 혈액순환이 활발해져 졸음을 막는데도 도움을 준다. 둘째, 주기적으로 환기해야 한다. 사람이 막혀 있는 자동차 내부는 일정 시간이 지나면 이산화탄소 농도가 높아진다. 이산화탄소가 짙어지면 산소의 농도가 낮아지고 졸음이 몰려오게 된다. 때문에 장거리 운전 중에는 주기적으로 창문을 열어 적절하게 환기를 해야 한다. 셋째, 졸리면 무조건 쉬어 가야 한다. 졸음운전은 한 순간에 실수로 모든 것을 앗아갈 만큼 위험천만한 행동이



김 민 지
남원경찰서 교통관리계

다. 휴게소나 졸음쉼터를 이용하여 잠시 쉬었다 가는 것도 사고 예방에 도움이

준다. 또한, 운전 중에는 껌이나 사탕 등 간단한 간식과 물을 섭취하는 것도 좋다. 껌이나 사탕 등 간단한 간식은 턱 근육을 움직여 뇌를 자극하여 잠을 깨우는데 효과적이다. 적절한 당분과 수분 섭취를 통해 운전으로 떨어진 에너지를 보충하고 몰려오는 잠을 쫓아보자. 휴가철에는 분위기에 편승한 운전자와 승객들의 안전 불감증으로 대형사고 위험성이 증가하는 시기이다. 기본적인 교통안전수칙만 지켜도 우리 모두 안전하고 즐거운 여행을 보낼 수 있지 않을까?

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북도와 혁신도시 함께 분발해야

전북 혁신도시가 지역에 긍정적인 힘을 보태지 못하고 있는 작금이다. 제자리 걸음을 하고 있다는 비판 그대로 올해 기업 유치 실적도 전무하다. 이같은 실적은 국토부의 2019 상반기 실적 보고에 근거한 것이다. 올해 상반기에만 전국의 각 혁신도시로 17개 업체가 이전했는데 우리 전북만 손가락을 꼽았다. 정부가 전국의 혁신도시를 각 지역의 새로운 성장 거점 도시로 키우고 있는데 우리 전북의 혁신도시만 별 영향을 받지 못하고 있는 것이다. 전북 혁신도시가 우리 지역의 새로운 성장 거점이 되게 하려면 무엇보다 큰 변화가 있어야겠다. 전북도와 혁신도시를 함께 분발해야 한다. 전북혁신도시의 현안을 정부의 관심 대상으로 끌어올리려면 그래야한다. 대통령이 지난해 청와대에서 광역시도 단체장들과 간담회를 가졌을 때 도지사 했던 말이 다시 생각난다. 도지사는 그 자리에서 혁신도시의 발전을 건의한 바 있다. 앞으로 그제 정부의 관심사가 되게 하려면 다른 광역시도의 현안들보다 더욱 돋보여야 한다. 전북도가 혁신도시의 발전구상

을 꾸준히 발표하고 있음에도 그제 도민들을 상대로만 발표되고 있구나라는 생각이 들 때가 있다. 시일이 상당히 지난 후에도 대중소이한 비전들이 반복해 발표되고 있는 까닭이다. 전북도가 혁신도시의 발전 현안과 관련해 희망을 말했다고 그제 실속이 없지 않느냐는 물음이다. 역대 정부들이 전북 발전 현안과 관련해 풍선 날리기를 반복했던 것을 상기하지 않으면 안된다. 정면까지 풍선만 날려가지고는 혁신 도시에 발전상이 시원스럽게 전개될 턱이 없다. 전북도는 중심을 잡고 예의주시해야 한다. 전북도와 혁신도시를 함께 분발해야 한다. 앞으로 혁신도시가 지역 사회에 긍정적인 힘을 미치게 하려면 반드시 그래야 한다. 혁신도시 발전 현안을 정부의 관심 대상으로 끌어올려야 하는 이유는 뚜렷하다. 발전의 성취는 경쟁을 통해서만 가능하기 때문이다. 그러므로 전북도는 지역발전을 항상 중심 주제로 삼아야 한다. 며칠전 사설에서 혁신 도시에 대해 지적을 했는데 또 지적을 하게 되어 답답하다.지역 발전을 위해 도지사를 비롯해 혁신도시의 관계자들은 더욱 힘내야 한다.

인구 감소 긴장해야

인구 감소를 두고 고민하는 것만으로는 부족하다. 긴장 모드로 들어야겠다. 도내 어느 시군 할 것이 거주 인구가 줄고 있는데 문제가 심각하다. 전북도는 이 어려운 때에 희망의 근거가 되어야 한다. 희망의 근거가 되어 주지 못하면 더욱 기파른 인구 감소가 뻗는다. 정부가 군산을 위기 특별지역으로 계속 지정하고 있지만 피부에 느껴지는 효과는 게 미미하다. 나랏돈을 풀어서 군산을 살리겠다는 의지를 정부가 나타냈지만 아직은 미흡하다. 고용 위기 특별지역으로 지정된 계단지 군산만이 아니기 때문일 것이다. 경남 쪽만 해도 5곳이나 지정되었기 때문이다. 거제시와 통영시와 고성군 그리고 창원시의 진해구와 울산광역시 동구가 바로 그렇다. 전북도는 군산 살리기와 함께 젊은이들을 위한 일자리 창출에 전력투구해야 한다. 지금까지 군산에 지원된 금액은 그 피해에 비하면 코끼리 비스킷 수준이다. 전북도는 저번에 투 트랙 전략으로 돌파구를 열겠다고 말한 적이 있다. 그 투 트랙을 바라보는 군산 시민들은 마음이 급하다. 전북도의 그 전략이 희망의 근거가 되는지 확인해줄 일이다. 도민들은 거듭된 경제 우환으로 불만이 가득

하다. 바라는 일자리 창출이 적으니 왜 아니 그러겠는가. 전북도는 힘을 내 지금의 난관을 극복해야 한다. 일거리가 쌓여 있는데 전력투구하지 않는 것은 기대적이다. 해결해야 할 문젯거리가 산더미라 그럴 거라는 짐작이지만 그래도 전북도는 팔소매를 걷어부쳐야 한다. 전북도가 자존을 말하고 재류 찾기를 선언했지만 현실은 어려운 것 투성이다. 저번에도 여러 번 지적했거니와 이런 식이라면 곤란한 일이 계속될 터이다. 그 곤란한 일이란 바로 군단위의 지역 소멸이 아닐 수 없다. 도민의 바람과는 반비례하여 젊은이들의 일자리가 부족하니 참으로 난감하다. 지금 전북도가 이루어야 할 목표는 뚜렷하다. 정부로부터 적절한 수준의 예산을 받아 내야 한다. 7조 원을 조금 상회하는 수준으로는 안 된다. 8조원을 넘거나 최소한 그에 육박하는 수준의 예산이 필요하다. 그게 잘 안 된다면 도민들의 실망은 이만저만이 아닐 것이다. 전북도는 도내 언론사들의 인구 동향 보도에 민감해야 한다. 올해만해도 수천명의 인구가 유출됐다. 전북도와 각 시군 지자체는 긴장해 마땅하다는 지적이다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**