

건강 칼럼

바이러스, 세균을 막는 최선의 방법은?

1 달 여전부터 코로나 바이러스 때문에 여러모로 어려움에 처해있다. 발원지는 물론 전파경로나 격리, 치료 등 상세한 내용이 실시간으로 전파되고 공유되고 있다.

바이러스는 본래의 생을 유지하고 있는데, 옮기는 것은 동물이나 사람이다. 사람들이 모여살고 도시화가 팽창되면서 감염의 경로나 시간은 자주 넓어지고, 짧아지고 있다. 더구나 도로의 발달과 이동을 위한 문명의 이기는 날로 그 속도를 더해준다.

자동차, 배, 비행기는 짧은 시간 안에 내 이웃, 고장, 도시를 넘어 이웃 나라를 거쳐 전 세계적으로 확산되는 데는 그리 많은 시간을 필요로 하지 않는다. 뒤를 따라 감염원을 역추적하여 발본색원하는데 더욱 어려움을 겪을 수밖에 없다.

다만 바이러스는 온도나 습도의 변화에 약하고 기온이 올라가면 그 효력이 반감되거나 소멸하기도 한다. 더구나 무력화시키는 약제가 개발되면 순식간에 소멸하는 것처럼 보인다.

하지만 그것은 잠시일 뿐 위력이 약해진 바이러스는 꼬리를 내리고 잠적하지만 그것이 완전히 없어진 것은 결코 아니다. 주변의 여건이 살기에 적합하지 않기에 잠시 주춤



이 윤 희
파워스프츠과학연구소 대표

거리는 것일 뿐 그사이에 유전자 변형을 일으켜 다시 살아나기 위한 변모과정을 거친다.

일반적으로 4~5년이 소요되는 것으로 파악되고 있다. 이만큼의 시간이 흐른 후 또 다른 모습으로 고개를 들면서 위력을 발휘한다. 이런 과정을 반복하기에 바이러스는 막기도 어렵고 소멸시키기도 이론적으로는 불가능에 가깝다. 그저 약화시키고 전염을 최대한 막을 뿐이다. 지구와 함께 발생된, 인간보다 생명력이 훨씬 강한 것이 바이러스이다.

현재까지 밝혀진 독감을 포함한 감기 및 호흡기감염을 일으키는 바이러스는 약210여종 이상으로 알려져 있으며, 사전에 예방이 가능한 백신으로 개발된 것은 10~20여종에 그치고 있다고 한다. 나머지는 인간과 그냥 공존하며 살아가는 것이다. 막거나 막지 못하거나 하는 것이 현

재의 상황이다. 이런 현상을 예전에는 눈에 보이지도 않고, 원인을 몰랐기에 그냥 막연하게 역병(疫病)이라 했고 그것을 막는 것 즉 면제(免除)시키는 것을 면역(免疫)이라 불리게 되었다.

면역은 자기도 모르게 인체 내에서 자연적으로 세균이나 바이러스와 싸우면서 얻어지기도 하고, 레벤후크가 현미경을 발명하고 그 이후에 해당 백신이 개발되면서 인위적으로 얻어지기도 했다.

인체 내에 들어 온 세균이나 바이러스를 막거나 위력을 감소시키는 역할은 면역을 담당하는 세포인 백혈구가 그것을 담당하게 된다. 이를 건강하고 활력 있게 하여 언제든지 최대의 위력으로 유지하는 것이 면역의 기본이라 하겠다. 백혈구의 활성화는 돕는 지혜로운

방법은 평소시 신체의 움직임을 적당히 하여 싸우는 능력을 배가시키는 것이다. 그것을 우리는 "적당한 운동"이라 부르고 있다. 규칙적으로 운동을 하면 방어체력이 향상된다. 즉 웬만한 바이러스, 세균은 자체적으로 해결할 수 있게 된다.

다음은 적당한 단백질섭취다. 우리 몸을 유지하고 활성을 돕는 효소는 단백질로 구성되어 있다. 단백질이 부족하면 효소의 활성이 감소하기 시작한다. 따라서 하루세끼 골고루, 조금씩이라도 단백질이 들어 있는 육류, 어류, 콩류, 유제품을 먹는 것이 중요하다.

한꺼번에 많은 양을 먹는 것은 그리 바람직하지 않다. 신체내의 각종 아미노산 수준이 일정하게 유지되는 것이 중요하기 때문이다. 다음은 충분한 휴식과 이른 수면이다.

과로를 하거나 휴식이 적거나, 수면시간이 늦거나 적으면 낮 시간에 대사과정에서 필연적으로 발생하는 피로물질(열증의 원인물질 등)을 분해하거나 중화시키는 능력이 떨어져 효소의 활성화정도가 현저히 낮아지고 백혈구의 기능이 떨어지기 때문이다.

물론 개인위생, 공공방역 또한 그 이상으로 중요함을 잊지 말아야 하겠다.

사설

전북도의 코로나 10대 특별 대책

전북도가 코로나 바이러스 확산에 적극 대응하겠다는 의지를 표명했다. 도지사가 관계자들과 함께 있는 자리에서 코로나 퇴치 10대특별 대책을 힘차게 말한 것이다.

도내 각 언론사의 신문 1면 특명으로 올라온 사진에 "함께 하면 이겨낼 수 있습니다!" "우리는 극복해낼 것입니다!"라는 문구가 있다. 그리고 도지사와 관계자들 모두 노란 점퍼 차림에 하얀 마스크를 낀 차림이다. 사진들은 전북도가 비장한 각오를 하고 있음을 도민들로 확신케 하기에 충분하다. 전북도는 이번에 속도감 있는 행보를 보여야겠다.

코로나 확산 방지와 지역경제 피해를 최소화하기 위해 추가 경기예산을 긴급 편성하기로 했는데 당연한 수순이다. 도의회와 협의를 통해 2500억 원을 지원하겠다고 방침을 세웠으므로 빠른 집행이 있어야 한다. 그래서 다시는 더 코로나 확진 환자가 발생하지 않도록 해야 한다. 지역 경제가 흔들림 없이 제 자리를 잡게 해야 한다.

전북도의 코로나 퇴치 10대 특별

대책은 만시지탄이 아닐 수 없다. 좀 더 빨리 특별 대책을 발표하고 추진했다면 하는 안타까움이 크다.

확진 환자 3명은 대구 경북이나 다른 광역시도보다 적은 수라고는 하지만 그래도 도민들은 다들 긴장하고 있다. 언제 어디서 감염이 될지 몰라 열려하고 있다. 그만큼 코로나 10는 도민들에게 두려움의 대상이다. 그런 까닭에 도시의 거리는 멀리까지 사람의 모습을 거의 볼 수가 없다. 운행되는 차량도 역시나 뜸하다.

지금 코로나 19 바이러스가 두려움의 대상으로 다가온 것은 부인할 수 없는 사실이다. 확진 환자가 더 이상 늘지 않아야 한다.

그 누구도 코로나 바이러스에 감염되는 원치 않을 터이다. 그러므로 집을 나설 때에는 반드시 마스크를 착용해야 한다. 그리고 근무지에 도착해서나 귀가 해서는 손을 깨끗이 씻어야 한다. 그리고 많은 사람이 붐비는 장소는 필수로 가지 말아야 한다. 그리고 대중집회도 방문은 갖지 말아야 한다.

다들 코로나 19의 확산을 경계하면서 건강을 지키자는 이야기다.

일자리 창출에 더 힘내야 한다

일자리 창출을 위해 더욱 힘내야겠다. 언제고 하는 말이지만 도내 젊은이들은 일자리를 못 구해 풀죽은 나날이다.

도내에는 관청은 일자리가 여전히 부족하다. 일자리 소식이라는 게 비정규나 시간제 같은 것 이어서는 안 된다.

전북도는 지난해 취업률이 올랐다고 보도했지만 그것은 실상을 보고한 것이 아니다.전북의 취업률은 전국 최하위 수준이었기 때문이다.

일자리와 관련한 보고가 마땅치 않으니 안타까운 세월이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 현실은 그게 아니다. 전북도는 관청은 일자리 창출에 열정을 가져야 한다.

그래서 다시 또 전북도에 물어보고 싶은 게 있다. 관청은 일자리 창출 약속이 어떻게 채가는 것인지 궁금하다. 그 일자리 창출에 구체적으로 힘을 실어야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 비정규

취업자들도 바라는 바는 관청은 일자리이다.

전북도는 고용안정에도 마음을 두어야겠다.

노력을 안 한 것은 아닐 테지만 피부에 와 닿는 실감이 없으니 문제이다. 지난해 도내 근로자의 40%가 비정규직이라고 지적했는데 지금은 그 수준을 훌쩍 넘었으리라는 짐작이다. 고용 구조의 현실이 이런데도 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 일자리 안정과 관련해서 전북도는 우리 지역의 현황을 솔직하게 평가해야 한다.

관청은 일자리를 어떻게 하면 더 많이 늘릴 수 있을까 전북도는 생각에 생각을 더해야겠다.

한때 반짝 빛나고 꺼지는 생색 수준의 일자리는 곤란하다. 젊은 실업자가 늘어나고 있는데 미봉책은 안된다. 일자리를 구하느냐 못하느냐는 젊은이들에게 미래가 걸린 중요한 문제이다. 일자리다운 일자리 창출을 위해 전북도는 더욱 분발해줘야겠다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

슈퍼에 줄선 베이징 시민들

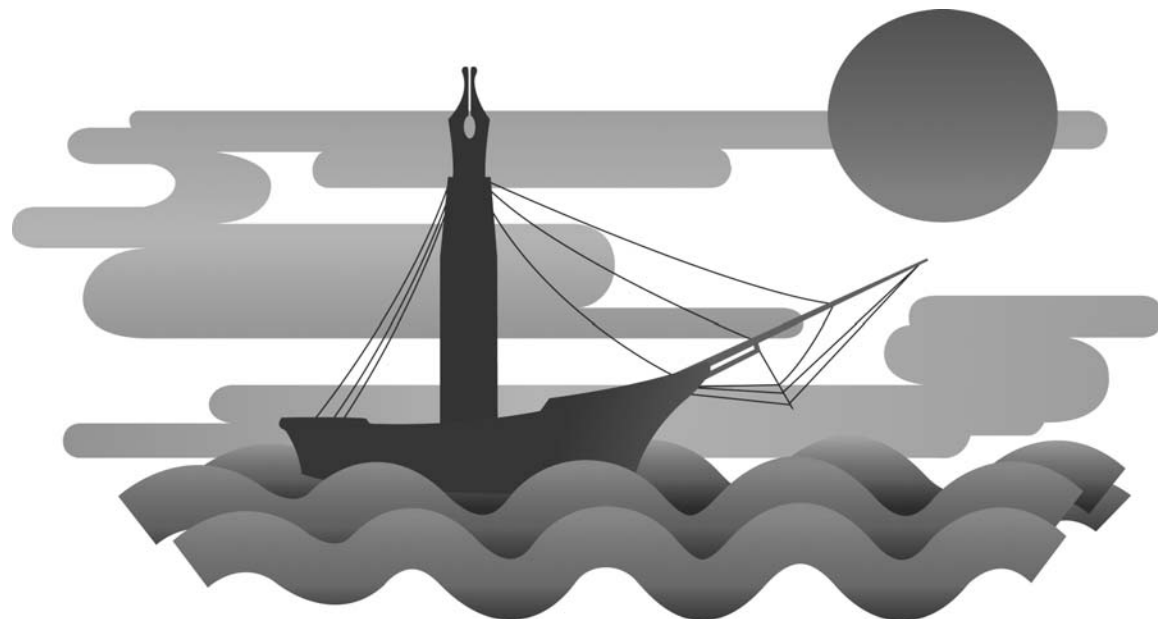


25일 중국 베이징의 쇼핑객 수가 제한된 한 슈퍼마켓에서 마스크를 쓴 시민들이 물건을 사기 위해 줄 서 있다. 25일 0시 기준 중국 내 신종 코로나바이러스 감염증 사망자 수가 2600명을 넘어섰고 확진자도 7만7600여 명에 달했으며 신규 확진자 수는 이틀째 600명 선 이하를 유지하고 있는 것으로 나타났다.

인도, 시민권법 개정 반대 시위... 5명 숨져



24일(현지시간) 인도 뉴델리에서 새로운 시민권법 개정에 반대하는 시위가 열려 차량이 불에 타고 있다. 경찰은 이날 시위로 경찰관 1명을 비롯해 5명이 숨졌으며 경찰관 포함 60여 명이 다쳤다고 밝혔다.



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