

건강 칼럼

새로운 변종코로나와 시니어 면역력. 정(精) 길러야 하는 이유

날씨가 많이 더워지면서 코로나19도 주춤하는 것 같다. 아마도 더운 날씨에는 코로나19가 번식하는데 영향을 주는 것 같다. 그러나 전 세계적 사망자수가 24만 명이 넘어갔다. 세계의 경제를 마비시켜 경제적 영향뿐만 아니라 실질지도 급속도로 늘어나는 시점이다.

동의보감에 보면 전염병을 온역(溫疫)이라고 하였다. 즉 겨울에 날씨가 추워야 하는데 춥지 않아서 바이러스가 증식을 하였다가 봄이 되면서 전염병이 발생하는 것이다. 봄에는 따뜻해야 하는데 추우면, 조역(燥疫), 즉 건조한 유행병이 들고, 여름에 열(熱), 더워야 하는데 시원하면, 한역(寒疫), 즉 찬성질의 유행병이 들고, 가을에 시원해야 하는데 오히려 덥거나, 열하면, 습역(濕疫), 즉 습기가 많은 유행병이 들고, 겨울에는 한(寒), 추워야 하는데 오히려 따뜻하면, 온역(溫疫), 즉 따뜻한 성질의 유행병이 든다고 하였다.

각 계절마다 봄에는 따뜻하고, 여름에는 덥고, 가을에는 시원하고, 겨울에는 추워야 하는데 균형이 깨지면 유행병이 발생을 한다고 하였다. 그중에 겨울이 춥지 않아 오는 것이 온병(溫病)이라고 하여 가장 삼하였다.

옛날의 전염병은 어떠한가? 옛날에도 많았다. 위생시설이 더 안 좋았고, 더 많은 야생동물이 사냥하여 먹었다. 동물의 전염병이 사람에게 더 쉽게 전염되었을 것이다. 단지 교통이 발달하지 않아 멀리까



김수범
우리한의원장

지 전파가 되지 않은 것이다. 전염병은 주로 겨울을 지나 봄에 생기는 전염병으로 온역병(溫疫病)이라 하였다. 겨울에 한(寒), 추위에 상하면 봄에 온역병이 생긴다. "겨울이 춥지 않고 따뜻할 때 겨울에 정(精)을 저장하지 못하면 온병에 걸린다."라고 하였다. 즉 온역병, 전염병은 겨울에 추위에 상하였다가 봄이 될 때 주로 많이 나타나는 경향이 있다.

또 정(精)을 저장하지 못한다는 것은 정력을 과하게 소모를 하거나 먹는 것을 잘 먹지 못하여 정(精)이 만들어지지 않아서 생긴다는 것이다. 바로 면역기능이 약하다는 이야기이다. 정력은 바로 면역력의 기본이 되는 원천이기 때문이다. 전염병에서 살아남으려면 우리 몸에 정(精)을 많이 갖고 있어야 하는 것이다. 따라서 과도한 성생활은 피하는 것도 정을 몸 안에 쌓아두는 방법이 다.

또 환경도 생각해야 한다. 겨울에 춥지 않고 덥다는 이야기는 지구온난화로 인하여 따뜻해졌다는 이야기이다. 지구온난화가 계속된다면 코로

나19가 아닌 새로운 변종코로나바이러스가 계속 나타날 수 있다. 면역기능이 약한 시니어들이 가장 피해를 보기 쉽다.

한의화에서 온역병, 전염병을 어떻게 치료하였을까? 크게 세가지로 볼 수 있다. 몸의 보하는 보법(補法), 땀을 내거나 열을 발산시키는 산법(散法), 열을 내리거나 대소변을 잘 배설되게 하는 강법(降法)으로 나누었다. 보법은 면역기능을 강화하는 방법이고, 강법, 산법은 증세에 따라 치료하는 대증요법이다.

이번에 우리나라에서는 한의화적인 치료법이 코로나19에 적용되지는 않았다. 중국에서는 한약 처방도 투여되었으면 연구발표도 나왔다. 차고, 쓴맛의 한약재는 열을 내리고 항바이러스의 효능에 쓰였다. 땀이 내며 매운맛은 땀을 내어서 열을 내렸다. 치료 장부는 폐, 심, 간, 위장 등 이었다. 항바이러스에 쓰인 약재는 열을 내리고, 해독하고, 혈액순환을 돕고, 어혈을 없애고, 기침, 천식, 천호를 그치게 하고 부기를 빼고 허약한 것을 보하는 약재들이었다. 주요치

법은 외부병원체로부터 보호하고, 풍(風)을 분산시키고, 열을 발산하며, 숨을 얹고, 기(氣)를 강화하는 방법이었다. 즉 증세에 따른 대증치료와 면역을 강화하는 보하는 치료를 했다.

현재 24만 명 이상 사망을 하였지만 아직 치료약은 나오지 않은 상태이며 언제 나올지 모른다. 왜 치료제가 나오는데 오랜 시간이 걸리는 것일까?

바이러스치료제인 백신에 대한 역사를 보면 알 수 있다. 백신은 영국의 제너에 의하여 발견되었다. 당시에 인두법은 천연두에 걸린 환자의 딱지를 전염되지 않은 사람에게 접촉을 하게한다. 이렇게 가볍게 천연두에 걸렸다가 나오면 항체가 생겨 천연두에 걸리지 않게 된다. 최근에 스웨덴에서 시행한 집단면역도 인두법의 일종이라고 할 수 있다.

이것이 현재의 백신이다. 제너는 자신의 점종에 사용된 물질을 백신(vaccine)이라고 불렀다. 백신 접종은 인두법보다 훨씬 안전했으며 천연두 전염의 위험도 없었다. 백신을 접종하는 중두법(vaccination)은 곧 전세계로 퍼져나갔다.

현재 24만의 사망자가 나왔지만 백신은 아직 개발되지 않았다. 대증치료와 유사한 바이러스 치료제인 말라리아치료제, 에블라바이러스치료제, 에이즈치료제 등이 활용되고 있는 것으로 보인다.

시니어들은 새로운 변종바이러스에 살아남기 위하여서는 자신의 면역을 기르는 것이 최선의 방법이 다.

사설

코로나 의식해 거리두기 계속돼야

코로나가 진정 국면에 접어들었다. 새로운 확진 환자가 한 자리수로 줄고 사망자도 하루 한 두 명 꼴로 눈에 뜨게 줄어들었다. 그래서 정부는 어린이날 다음날인 어제부터 학생들의 등교며 몇몇 시급한 것에 대해 해제를 말했다. 그러면서 일상이 회복된 것으로 이해하면 안된다고 당부했다. 만약의 경우 코로나가 다시 발병하면 다시 강화된 조치를 취할 거라는 것도 분명히 했다.

일부 해제를 말하면서도 앞으로 2주일을 더 지켜보아야 한다고 말하는 정부의 말에서 시민들은 느끼는 바가 있어야 한다. 사회생활을 하면서도 거리두기 실천 등 조심스러워야 한다는 이야기이다. 코로나를 대하는 일부 시민들의 정신 태도가 느슨해진 게 역력하게 나타나고 있는 것이다. 어린이날에 불나들이 행락객이 부쩍 늘었고 마스크를 끼지 않고 돌아다니는 이들도 다수였던 것이다.

그러나 잘 판단해야 한다. 정세균 총리의 말대로 예전과 같은 일상이 회복된 것은 아니다. 아직 안심할 때가 아니라는 이야기이다. 이런 매일수목 자발적으로 시민정신

을 발휘해야 한다. 의료진의 노고를 헤아려 협조하는 정신 태도를 나타내야 한다. '황금 연휴' 전에도 당부했거니와 질병 본부 측에서 '이제 됐습니다'라고 말 할 때까지 사회적 거리두기를 실천해야 한다.

거듭 지적하거나 일본과 미국을 반면교사의 사례로 보아야 한다. 일본은 그동안 사회적 거리두기를 등한히 했다. 그 결과 누적 확진자 수가 우리 한국의 그것을 넘어버린지 오래 되었다. 사망자의 경우는 한국의 두 배를 한참 넘었다. 그리고 미국도 여러 차례 말한 바 있지만 지구상에서 가장 나쁜 본보기가 되어버렸다. 환자와 사망자 수가 지구 전체의 3분의 1 수준인데도 통제 조치를 풀라고 시위하는 이들이 많다.

다시 말하거나 우리 한국에서 코로나가 완전 퇴치된 것은 아니다. 전복의 경우도 그렇다. 상대적으로 환경 지역인 것은 사실이지만 조심하는 정신태도를 아주 놓아버려서는 안된다. 코로나 완전 퇴치의 마침표를 확실하게 찍을 때까지 계속 거리두기를 실천하자는 당부이다.

전북도의 탄소산업 수도 프로젝트

송하진 도지사가 탄소산업과 관련된 웅대한 의지를 밝혔다. 탄소산업 수도의 프로젝트를 발표한 것이다. 올해부터 2024년까지 5개년 계획을 세우고 탄소 소재 신기술 개발 등 무규제 특구 지정도 추진할 것임을 분명히 했다. 그래서 도민들은 앞으로 우리 전북의 탄소 산업이 속도감 있게 발전되리라는 기대이다. 특히 무규제 특구 특구에 관심이 모아지고 있는데 도민의 숙원인 백년 먹거리 일자리로 성장하리라는 믿음이다.

여기 당연한 말을 하거나 전북의 탄소산업은 더 발전해야 한다. 일본을 뒤쫓는 글로벌 경쟁력을 위해서도 그렇고 국내 탄소산업의 선두주자 자리를 위해서도 그렇다. 탄소산업에 관한 한 전북도는 그 어느 광역자치체보다도 먼저 시작했다. 그런데 현재 전북 탄소산업의 규모가 만족스럽지 못하다. 야심차게 추진해온 역사가 십 년이지만 갈 길이 멀다. 지역 발전을 견인하겠다고 약속했던만큼 탄소산업은 대형 사업이 되어야 한다.

전북도의 이번 선언은 전북의 대외적으로 그 이미지와 자존심을 뚜렷하게 세운 것으로 평가 된다.

후발주자 지역인 다른 광역자치체가 한국 탄소산업의 대표주자가 되려고 욕심을 품고 있을 지 모르기 때문이다. 우리 전북과 경쟁관계에 있는 경북이 바로 그러하다. 전북도가 욕심을 내야 하는 이유이다. 그래서 여기 또 할 말이 있다. 전북도가 탄소 소재 및 부품 분야 육성에 힘을 실은 것은 잘한 일이다. 하지만 기업군 형성이 안 되면 상용화에 한계가 있을 수밖에 없다는 지적도 새겨 들어야 한다.

전북도는 맨처음부터 탄소 산업이 백년먹거리 사업이라고 홍보했던 것을 상기해야 한다. 관련기업 240개 유치와 3만5천명의 고용 창출을 말했던 것도 상기해야 한다. 그런데 탄소산업의 현실을 보면 아쉬움 그 자체다. 그리고 효성 공장에 대해서도 할 말이 있다. 2013년에 준공할 때 2020년까지 1조 2천억원을 투자하기로 했는데 그 약속이 순조롭게 지켜졌는지 궁금하다. 전북도는 말의 무게를 생각해야 한다. 이번에 탄소산업 수도 프로젝트를 발표한 만큼 선두주자라는 최고 자존심으로 탄소산업 수도 굳히기를 확실하게 해줘야 한다.

독자제언

세계적으로 확산된 코로나19 바이러스로 인해 지난 45일간 전 국민이 '사회적 거리두기' 운동에 동참해 왔다.

1월 20일 첫 확진자 이후 2월 중순에는 일일 900여명에 이르던 확진자 수도 국민들의 높은 시민의식을 바탕으로 일일 한자수 확진자 발생으로 줄어들었다.

이에 정부에서는 5월 6일부터는 '생활 속 거리두기'로 전환함을 발표하였다. 조금은 시기상조라는 의견도 있지만, 위험을 감수하고도 사회적 비용과 경제적 피해를 줄이기 위한 어쩔 수 없는 대책이란 생각이 든다. 이럴 때일수록 국민들도 긴장을 늦추지 말고 "생활 속 거리두기" 개인 방역 5대 핵심수칙을 잘 인식하고 따

"생활 속 거리두기" 개인방역 수칙

- ▲첫 번째 수칙으로는 아프면 3~4일 집에서 쉬어야 한다. 코로나19는 증상이 가벼운 초기에도 전염이 될 수 있기 때문에 열이 나거나 호흡기 증상이 있을 때 다른 사람과의 접촉을 최대한 줄여야 혹시 모를 전파를 차단할 수 있다.
- ▲두 번째, 사람과 사람 사이에는 두 팔 간격의 충분한 거리를 유지한다. 생활 속 거리두기로 어느 정도 일상생활이 가능해졌지만 대화, 기침, 재채기 등을 통해 언제든지 바이러스가 전파될 수 있기 때문에 사람과 사람 사이의 간격은 2m 이상 거

- 리를 두는 것이 좋다.
- ▲세 번째, 손을 자주 꼼꼼히 씻고, 기침할 때 옷소매로 가려야 한다. 오염된 손을 거쳐 바이러스가 몸에 들어오는 것을 막고, 기침 예절을 지켜 침방울을 통한 전파를 최소화해야 한다.
- ▲네 번째, 매일 2번 이상 환기하고 주기적으로 소독을 한다. 환기를 통해 코로나19 바이러스가 들어있는 침방울의 공기 중 농도를 낮출 수 있고, 바이러스가 포함된 침방울이 물

을 수 있는 곳(손잡이, 전화기, 마우스 등)을 소독하면 손을 통한 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있다. 마지막 수칙으로 "거리가 멀어져도 마음만은 가까이 하기" 코로나 19는 혼자자 아니라 우리 모두의 노력이 있어야 극복할 수 있다. 모이는 않더라도 가족, 가까운 사람들과 자주 연락하는 등 마음으로 함께할 기회를 만든다. 지금까지 잘 해왔듯이 앞으로도 절대 긴장의 끈을 놓치지 않고 전 국민이 방역수칙을 잘 지켜 이 감염병 전염에서 꼭 승리했으면 한다. 파이팅!

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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 · 노력중심 · 지역중심 **전주매일**