

건강칼럼

환절기 질환, 면역력이 답이다

아침저녁의 쌀쌀한 기온이 확연히 가을을 느끼게 한다. 일교차가 10℃ 이상 나는 날씨가 계속되면 우리 몸의 생체리듬은 혼란을 겪게 된다.

심혈관 질환을 앓고 있는 고령자의 경우 일교차가 1℃ 커지면 사망률이 2.5% 증가한다는 연구 결과가 있다.

▲ 나이 들수록 면역력 저하 노화란 나이가 들면서 생기는 불가역적인 신체의 변화를 말한다. 나이가 들수록 세포와 장기의 회복력이 저하되기 때문에 질병에 대한 저항능력이 면역력이 떨어진다.

를 유지시켜 호흡기 점막이 충분한 수분을 머금게 하고, 섬모의 활발한 운동을 유지하도록 한다.

▲ 면역력 강화법 : 복식호흡 숨쉬기 운동만 잘해도 면역력 향상에 도움이 된다. 우리가 평상시 호흡하는 방식인 흉식호흡(갈비뼈만을 움직여 호흡하는 방법)에 비해 복식호흡(횡격막을 최대한 이용해 호흡하는 방법)을 하면 3~5배 더 많은 양의 공기를 들이 마실 수 있게 된다.

3초 동안 숨을 최대한 들이마시면서 배를 나오게 하고 3초 정도 멈춘 뒤, 천천히 내쉬며 배를 들어오게 하면 된다. 취침 전 5~10분 정도 해주면 면역력이 올라가고 가래 배출이 촉진되는 효과가 있다.

▲ 면역력 강화법 : 숙면 면역력을 올리는 또 한 가지 방법은 잘 자는 것이다. 그런데 65세 이상 노인의 3분의 1 이상이 불면을 호소한다. 노인들의 수면패턴은 어린이와 같이 얕은 잠을 자주 자는 수면양상을 보이는 것이 보통이다.

족욕을 하면 잠이 잘 오는데 효과가 있다. 이는 지방이나 혈액의 노폐물 배출 효과도 있어 일석이조라 할 수 있다. 잠들기 전에는 이노자용이나 각성작용이 있는 음료를 피하도록 하고 소변을 보고 나서 잠자리에 드는 습관을 갖는 것이 좋다.

▲ 면역력 강화법 : 독감 예방접종 독감으로 사망하는 사람의 80~90%가 65세 이상의 고령자다. 독감은 '독한 감기'가 아니다. 감기는 다양한 종류의 바이러스가 원인 이지만 독감은 인플루엔자 바이러스에 의해서만 발생한다. 독감은 목부위 통증, 기침, 가래 등 호흡기 증세뿐 아니라 발열, 두통, 근육통, 피로감 등 전신 증상이 나타나는 질병이다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

사설

예산 증가율 전국 평균의 10% 수준

전북도는 예산 증액을 위해서 보통 이상의 열정을 가져야 했다. 우리 지역의 예산 증가율이 전국 평균의 10% 수준이라니 하는 말이다. 정운천 의원에 따르면전국 평균이 6.5% 증액인데 전북은 0.7% 인상에 그치고 있는 것이다. 이것은 결국 다른 지자체와 비교해 예산이 아주 형편없다는 이야기 가 된다. 매년 예산 시즌이 되면 반복해 당부했던 게 있다. 예산을 더욱 증액시켜 지역 발전에 매진해야 한다는 것이 그것이다.

한 마음 한 뜻을 가져야 한다. 전북의 예산 증가율이 전국 평균의 10% 수준밖에 안 된다는 것은 도대체 말이 안 된다. 지금은 힘 있는 자들이 전북 발전 논리를 설득력 있게 말할 때이다. 전북 발전을 위한 대형 현안들이 문제 예산으로 분류돼 있는 걸 관망하는 것은 올바른 자세가 아니다. 그리고 여기 다시 말하거니와 지역 발전을 위해서는 도세와 관련한 자존심도 필요하다. 예전에 도세가 우리 전북보다 못했던 지역들이 앞서 나가고 있기에 하는 말이다. 전북도는 그러므로 보통 이상의 열정을 가지고 지역 발전에 매진해야 한다.

정말이지 이번에는 예산이 큰 폭으로 늘었으면 한다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이라면 반감지 않다. 전북도는 고장의 낙후와 관련하여 도민들의 상처가 깊다는 것을 알아야 한다. 전북 발전 청사진이 제대로 그 실체를 보이려면 거둬된 증액이 절실하다. 그러므로 증액된 예산이라도 이쪽에서 원하는 만큼의 증액된 것이라야 한다. 산적한 현안을 해결하려면 전북도가 이번에는 역량을 다해 실력발휘를 해줘야겠다. 예산 증액을 위하여 지금은

전북, 청년 실업률 전국 1위

전북의 청년 실업률이 여전히 참혹하다. 전국 1위라는 보고가 나온지도 꽤 됐는데 말이다. 그래서 전북도와 각 시군 지자체에 할 말이 있다. 전국 1위의 실업률이라는 성적표를 어떻게들 생각하고 있는가. 현실이 이런데도 어찌된 일인지 지역의 청년 고용 열기가 미지근하다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높았는데도 말이다. 청년 취업률이 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다.

전북도는 눈을 똑바로 떠야 한다. 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 실제로는 청년 실업이 전북도가 파악하고 있는 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 청년들은 전북도가 발표한 실업률의 수치에 공감하지 않았던 것이다. 전북도는 일자리 때문에 고민하는 젊은이들을 생각해야 한다. 그들은 결혼이나 인생 설계 같은 장래 희망을 말하지 않고 있다. 헬조선이라는 말이 전국적으로 통용되고 있는 중에 우리 전북의 경우는 더욱 심하다. 그러므로 전북도는 청년들의 입장을 꼭꼭 거역하지 않아야 한다. 전북도에 다시 강조해 말하거니와 청년 고용은 한두 번 시도해 보고 그만 둘 게 아니다. 해마다 고용 환경이 형편없음에도 괜은 것처럼 애써 호도하려는 것은 모양이 안 좋다. 청년 고용은 전 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 매년 예산 증가율이 전국 꼴찌 수준이니 청년 일자리 창출 역시나 말바다 수준이다.

독자제언

손목치기 수법 등 자동차 보험사기 대처방법

뉴스나 인터넷을 통해 쉽게 자동차 보험사기에 대해 들어봤을 것이다. 얼마 전 전북 군산에서 심야시간에 택시 등을 세우는 척 하면서 손목을 차에 부딪치는 수법(일명 손목치기)으로, 총 9회에 걸쳐 900만원을 편취한 보험사기 피의자를 검거하였다.

서 요구하며, 극히 경미한 사고임에도 보험접수를 강요한다. 차가 정지한 이후에 고의로 범퍼위에 몸을 날리는 자해공갈단 역시 이와 같은 수법이라고 볼 수 있다. 그렇다면 이런 경우 어떻게 대처해야 할까?

독자제언

가정폭력 피해자에게 산소마스크를

지구대에서 근무하다 보면 가정폭력 사건을 자주 접하곤 한다. 예전 야간 근무 중에 순찰을 돌고 복귀했는데 어떤 가족이 지구대에 와서 울고 있었다. 술에 잔뜩 취한 아버지는 현실수설 하고 있었으며, 그 옆에 중학생으로 보이는 여자아이와 아직 갓난아이, 그리고 그들의 어머니 모두 울고 있었다.

확충이 이뤄져 피해자 유형별 맞춤형 서비스 제공과 자립·자활의 케어로 건강한 사회의 일원으로 조기 복귀도 지원할 것으로 보인다. 정부가 경찰로 대표되는 공권력을 통해 가정폭력에 개입할 수 있도록 한 것은 그만큼 가정폭력 피해자들에게 산소마스크가 필요하다는 것을 의미한다.

Large graphic illustration of a sailboat on the sea with a sun/moon in the background, used as a background for the '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' advertisement.

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.