

건강 칼럼

환절기 질환, 면역력이 답이다

사 상 최대의 폭염 속에 밤에 도 30℃가 넘어 숙면을 괴롭혔던 2016년 여름도 그렇게 가고, 아침저녁의 쌀쌀한 기온이 확연히 가을을 느끼게 한다.

일교차가 10℃이상 나는 날씨가 계속되면 우리 몸의 생체리듬은 혼란을 겪게 된다. 공기를 마시고 내뿜는 호흡기는 이 같은 기온 변화에 굉장히 민감하게 반응하기 때문에 환절기에는 감기 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽다.

심혈관 질환을 앓고 있는 고령자의 경우 일교차가 1℃커지면 사망률이 2.5%증가한다는 연구 결과가 있다. 때문에 평소 건강관리를 하더라도 환절기에는 감기 등 호흡기 질환을 앓고 있거나 호흡기가 약한 노인들은 특별히 건강관리에 주의를 기울여야 한다. 올 가을을 건강하게 보내기 위한 환절기 건강법에 대해서 알아보자.

▲ 나이 들수록 면역력 저하노화란

나이가 들면서 생기는 불가역적인 신체의 변화를 말한다. 나이가 들수록 세포와 장기의 회복력이 저하되기 때문에 질병에 대한 저항능력, 즉 면역력이 떨어진다. 그렇다 면 기력이나 면역력 약한 노인들은 만성 질환에 걸리기 쉽다. 어떻게 피할 수 있을까?

건강한 실내공기는 호흡기의 일차 방어막인 코 점막과 기관지 점막을 마르게 해 바이러스나 먼지 등에 대한 방어능력을 급격하게 떨어뜨린다.

따라서 젖은 수건이나 가습기를 이용해 40~50%의 적절한 실내습도를 유지시켜 호흡기 점막이 충분한 수분을 머금게 하고, 섬모의 활발한 운동을 유지하도록 한다.



정규병 한국건강관리협회 경기지부 원장

특히, 감기에 걸려 호흡기가 빠져지면 몸 밖으로 나가는 수분의 양이 평소보다 증가하므로, 음료보다는 물을 하루에 8잔 이상 마셔서 몸의 수분을 유지하는 것이 호흡기 질환을 이기는 데 도움을 줄 것이다.

▲ 복식호흡을 익히자

사실 '숨쉬기 운동'만 잘해도 면역력 향상에 도움이 된다. 물이 평상시 호흡하는 2방향인 갈비뼈만을 움직여 호흡하는 흉식호흡에 비해 횡경막을 최대한 이용해 호흡하는 복식호흡을 하면 3~5배 더 많은 양의 공기를 들이 마실 수 있게 된다.

복식호흡을 하게 되면 신진대사도 활발해지고 기초대사량도 올라가면서 몸속의 노폐물과 독소를 보다 효율적으로 배출할 수 있다.

복식호흡을 하기 위해서는 우선 배를 풍선이라고 상상한 다음 풍선에 바람을 가득 채운다는 느낌으로 3초 동안 숨을 최대한 들이마시면서 배를 나오게 하고 3초 정도 멈춘 뒤, 천천히 내쉬며 배를 들어가게 하면 된다.

매우 간단해 보이지만 막상 해보면 만만치 않다. 하지만 꾸준히 연습하면 누구나 자연스럽게 할 수 있게 된다. 취침 전 5~10분 정도 해주면 면역력이 올라가고, 가래 배출이 촉진되는 효과가 있다.

▲ 운동, 새벽을 피해 실내에서 65세 이상 노인의 약 3분의 2는 신체활동을 전혀 하지 않으며 생활하는 것으로 알려져 있다. 찬바람이 시작되는 가을철을 기점으로 기온이 10℃내리되면 혈압을 약13mmHg가 높아진다. 운동은 혈압을 낮추고 만성질환 관리에 도움을 주며 면역력을 올려준다.

그러나 65세 이상 노인의 3분의 1 이상이 불면을 호소한다. 노인들의 수면패턴은 어린이와 같이 얕은 잠을 자주 자는 수면양상을 보이는 것이 보통이다.

나이가 들면 피로를 자주 느끼고 예비능력을 잃기 때문에 이를 보충해 주어야 한다. 특히 자연히 수시로 졸리게 되고 낮잠의 횟수가 늘어나다 보니 낮잠 자는 시간이 늘어난다. 결국 자연스레 밤에 잠이 오게 되지 않아 불면증을 앓다가 밤낮이 바뀌어 버리는 수도 있고, 생활리듬이 엉망으로 되어버리는 경우도 많다.

이런 악순환을 깨기 위해서는 밤에 잘 자는 수밖에 없다. 자기 전에 체온보다 조금 높은 36~40℃의 따뜻한 물에 15~20분 정도 몸을 담그는 반신욕을 하거나 족욕을 하면 잠이 잘 오는데 효과가 있다. (또한 지방이나 혈액의 노폐물 배출 효과도 있다) 잠들기 전에는 이뇨작용이나 각성작용이 있는 음료를 피하도록 하고 소변을 보고 나서 잠자리에 드는 습관을 갖는 것이 좋다. 잘 자고 일어난 아침에는 30분 정도 밝은 햇빛을 쬐어주도록 하자. 수면과 각성의 사이클을 조절하는 멜라토닌이라는 호르몬을 정상으로 되돌려주기 때문이다.

▲ 운동, 새벽을 피해 실내에서 65세 이상 노인의 약 3분의 2는 신체활동을 전혀 하지 않으며 생활하는 것으로 알려져 있다. 찬바람이 시작되는 가을철을 기점으로 기온이 10℃내리되면 혈압을 약13mmHg가 높아진다. 운동은 혈압을 낮추고 만성질환 관리에 도움을 주며 면역력을 올려준다.

또한 근력 향상을 통해 일상생활 수행능력을 올리고, 수면에 도움을 주며 우울과 불안을 감소시키는 등 많은 장점을 가진다. 하지만 환절기 운동은 주의할 점이 있다. 기온이 낮은 아침은 말초혈관이 수축해 피의 흐름을 방해하므로 심장발작, 뇌졸중 등이 많이 발생하고 풀런사도 가장 많이 발생하는 때다. 따라서 날이 쌀쌀한 새벽시간에는 운동을 피하도록 하고, 꼭 해야 한다면 실내에서 하는 것을 권한다. 운동 전 스트레칭 등 준비운동도 환절기에는 평소보다 많이 하도록 해야 한다.

사설

정부의 재정안정화 추진 방침 논란

전북도는 정부의 재정안정화 방침에 주목해야겠다. 정부의 재정안정화란 다른 것이 아니다. 정부가 짐을 덜기 위해 지방 세수에 간섭하겠다는 것이다. 재정자립 능력이 미미한 전북도로서는 매우 난감한 일이다. 박대통령의 국정농단과 청와대의 터무니 없는 행태에 분노가 뜨거운 마당인데 정부가 뭔가 착각하고 있는 것 같다. 정부는 재정회기금을 도입할 것으로 세수 증가분을 일정 적립하겠다는 의지가 강한데 그것은 말그대로 대손충당금 채우기가 아닐 수 없다.

현재 한국 전체의 가계부채가 위험수준인데 전북 도민들의 가계부채도 두 말하면 군소리다. 전북도는 이같은 현실에 직시해야 한다. 전북도는 지난날 장밋빛 전망을 말했지만 지난 날 그 화려했던 장밋빛 전망들이 모두 다 어디로 갔는지 모르겠다. 앞으로 권찰이질 거라는 전망을 말했음에도 전북 경제의 현실은 결코 속이 다르다. 한국의 경제 성장을 전망치가 갈수록 하강되고 있는데 전북 지역은 더욱 심하다. 정말이지 이대로는 희망을 말할 수가 없다.

전북도가 정부의 재정안정화 방침에 주목해야 하는 이유는 분명하다. 예산 증가율은 매년 다른 지자체 지역의 10%수준에 불과하다. 재정자립도는 전국 꼴찌 수준이다. 도내 기업들은 고전을 면치 못하고 있는 중이다. 그래서 구조조정으로 많은 실업자가 양산되고 있는 판이다. 그러므로 정부의 재정안정화 방침 강행은 도내 14개 시군의 재정 운용을 더욱 어렵게 할 것이 뻔하다. 도민들은 예전 그대로 행복지수를 말하기보다는 불행지수를 말할 수밖에 없는 입장이다. 전북도는 그것을 익히 잘 알고 있을 것이다.

복지 수요는 늘고 있는데 예산이 줄고 있다는 호소가 더욱 답답하게 들리는 작금이다. 도내 기업들이 전하는 소식이 어둡기는 예나 지금이나 마찬가지이다. 수출이 호황일 때도 일자리 창출이 어려웠는데 지금은 문제가 더 심각하다. 정부의 재정안정화기금 방침은 그 뜻이 좋다고 해도 현실적으로 지역 살림을 파탄하게 만들 것이다. 그러므로 전북도는 재정자립 꼴찌 현실과 함께 정부의 재정안정화 방침에 어떻게 대처할지 고민해야 한다. 손에 쥐고 있는 게 없으므로 매년 중앙정부의 눈치만 보고 있는 터인데 딱한 현실이 아닐 수 없다.

공기업을 부채 두고만 볼 것인가

공기업을 부채가 여전하다. 그 부채 규모를 보면 머리가 어지러울 정도이다. 엄청나게 많은 빚을 지고 있으면서도 미래 발전 운운하는 것을 보면 기가 찰 노릇이다. 공기업을 마다 빚 때문에 허덕이고 있음에도 다들 무신경한데 그러면 곤란하다. 그 누구도 진지하게 고민하는 이가 없다는 게 신기하다. 재정이 악화돼도 어떻게 잘 풀려나갈 거라고 믿는 것인지 알 수가 없다. 나라가 어수선한데다 정부가 재정안정화기금을 노골적으로 말하고 때려서 하는 지적이다.

공기업 관계자들은 잘 생각해야 한다. 지역의 발전을 막는 것이 무엇인지 알려면 결과 속을 보아야 한다. 다른 지역에 비해서 발전이 더딘 게 정부의 흠 때문이라는 지적이지만 그게 정부는 아니다. 여기 다시 말하거니와 지역 발전을 저해하는 큰 원인 중의 하나는 부채이다. 이 지적은 부인할 수 없는 사실이다. 지난해 그 부채비율이 감소했다지만 엄청난 빚의 무게에 눌려 신음하고 있는 게 현실이다. 그 부채액이 여전히 엄청나니 하는 말이다.

전북 지역의 발전이 더딘 이유는 분명하다. 아무리 노력해도 발전을 저해하는 것이 내부에 온존하고 있다면 그것을 드러내야 한다. 그게 언젠가는 해결해야 할 대상이라면 머무지 말고 결단을 내려야 한다. 그 결단은 빠르면 빠를수록 좋다. 결단을 미룬 채 미적거리면 곤란하다. 지역 발전을 위해서 애써 구상하고 계획했던 것들이 막 영향을 받기 때문이다. 정부가 재정안정화기금 방침을 강행하려는 뜻이 완강한데 앞으로 큰 문제가 아닐 수 없다.

엄청난 부채는 아무리 생각해도 난감한 문제이다. 이라다가는 이자 부채도 힘들어 질 것이 뻔하다. 이 당연한 현실에서 벗어나지 않으면 안 된다. 미래 발전 청사진을 화려하게 그린다고 해도 두 거운 등짐을 진 채 허덕이고 있다면 그것은 말짱 도루묵이다. 다시 강조해 말하거니와 재정난에서 벗어나지 못한다면 더 이상 희망은 없다. 지금 정부가 해준 지자체를 옥죄려는 마당이다. 전북도는 빛이 많은 공기업들에게 일침을 주어야 마땅하다.

독자제언

4대 사회악 예방활동로 탈북자들에 안정정착을

통일부에서 제공한 탈북자 입국현황에 따르면 작년 기준 남자 251명, 여성 1,025명 입국하였으며, 전체 28,795명으로 집계되며, 성별 입국비율을 살펴보면 여성 입국비율은 남성을 추월하여 현재 전체 70%를 차지하고 있다.

고통을 견뎌내고 새로운 희망을 안고 한국으로 입국하였지만 문화적 차이, 부정적인 시선때문에 심리적으로 온전히 안정되지 않은 상태에서 탈북 여성들은 정착을 위해 한국남성과 혼인을 선택하게 되지만 탈북민의 특성

성을 고려해 볼 때 일반여성보다는 가정폭력, 성폭력 등 4대 사회악 범죄에 쉽게 노출되어 있기에 적응하기란 쉬운일이 아니다.

이들을 돕기위해 각 지역에서 조기 정착할 수 있도록 다수의 기관 및 단체들이 앞장서고 있다. 그중에서도 적극적인 4대 사회악 예방활동 등을 통해 범죄로부터 보호받을 수 있는 안정된 환경이아말로 탈북자들에게는 국가와의 신뢰도를 높이고, 안정정착을 위한 좋은 방법이 될 것이다. 신은자 고령서 정보보안계 경사

독자제언

명예로운 보훈을 위한 노후복지 서비스

오늘의 대한민국이 있기까지 나라를 위해 희생·공헌한 국가유공자의 평균 연령이 72세를 넘어서고 있다고 한다. 한국사회의 고령화 추세와 함께 국가유공자의 고령화 역시 가속화 되어가고 있음을 말해주는 대목이다.

이러한 현상으로 고령국가유공자들을 위한 새로운 노후복지정책이 절실히 요구되는바 국가보훈처에는 나라를 위해 희생 공헌하신 국가유공자들을 위한 다양한 복지정책을 펼치고 있다. 2007년부터 기존의 이동보훈팀과 노

후복지 기능을 합쳐 보훈가족에게 찾아가는 복지서비스인 이동보훈복지서비스를 실시하고 있으며 복지사각지대 해소를 위한 지역사회 연계 맞춤형 서비스 또한 다양하게 실시하고 있다.

고령의 독거 보훈가족이나 치매, 중풍, 노인성질환 등으로 거동이 불편한에도 가족의 보호를 받지 못하는 보훈가족에게 보훈복지사 및 보훈상담사가 대상자 댁을 찾아다니며 맞춤형 재가서비스를 제공해 드리고 있다. 정수영 서부보훈지청 보살과 복지팀장

Large graphic with a boat on water and a sun/moon, containing text about '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humans who give courage and hope). The text includes a quote: "더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. It also mentions support for local journalism and a commitment to providing quality news.