

건강 칼럼

아토피, 식생활 개선 '선택 아닌 필수'

해마다 아토피 환자가 늘어나면서 아토피는 이제 사회적인 문제로 대두되는 피부질환으로 인식되고 있다.

요즘처럼 더워지는 날씨는 몸이 열을 받으면서 가려움증이 더 심해지고 아토피가 발생하기 쉽기 때문에 아토피 환자들의 고통도 가중되고 있다.

아토피는 생후 2~3개월쯤에 시작되는 소아 피부질환이지만 최근 들어서는 사춘기 학생들이나 성인들에게도 많이 발생하고 있다. 아토피는 발병원인이 지금까지도 명확하지 않기 때문에 그 이유 또한 명확하지 않다.

현재까지 유전적인 요인이나 오염된 환경, 스트레스 등으로 인해 발병한다고 알려져 있다.



김의정

생기한의원 안양점 원장

특히 성인아토피로 갈수록 외부 환경이나 스트레스, 피로 때문에 발병하거나 증상이 더 악화되는 경우가 많은데 최근에는 비만도 아토피 발생과 증상악화의 원인으로 주목되고 있다.

인체가 비만해지면 우리 몸에서 염증을 유발하는 물질이 많이 분비되고 호르몬이 교란되면서 인체 순

환이 원활하지 않게 되는데, 이로 인해 아토피가 발병하거나 염증으로 인한 증상이 더 악화되는 것.

따라서 아토피를 가진 환자라면 비만을 없애는 체중 조절도 하나의 치료방법이 될 수 있다.

비만한 아토피 환자의 증상을 치료하기 위해서는 우선 식이를 조절하여 식생활을 개선하는 것이 중요

하며 매일 30분 이상 운동을 하는 것도 좋다. 주변 환경을 청결히 하여 먼지를 없애는 것이 좋고 아토피가 있으면 인체 열감을 많이 느끼기 때문에 주변 환경 온도를 낮추고 열이 난다 싶으면 차가운 수건 등으로 피부의 열을 내려주는 것이 좋다.

무엇보다 아토피는 인체 혈액순환이나 기혈순환 등 대사순환이 원활하지 않아 발생하는 만큼 이를 완화해줘야 한다.

한방에서는 면역치료를 통해 몸속 독소와 염증을 배출하고 면역력을 키워 피부를 재생하고 힘을 길러주기 때문에 식습관과 생활습관을 교정하면서 치료를 병행해 나가면 힘든 아토피 증상도 점점 나아지는 것을 볼 수 있다.

독자제언

관광서 주취소란은 행정력 낭비 불려

경제성장 동력은 경제활동보다 아마도 그 나라의 치안환경이 아닐까?라고 생각한다.

왜냐하면 테러, 내란으로 몸살을 앓고 있는 나라와 교역하거나 여행하려는 이는 없을 것이기 때문이다.

그래서 외국여행을 하다 보면 여행 가이드가 안내한 장소와 단체로 방문하는 것 외에는 외출하는 것을 경고하고 있다.

특히, 치안이 안정되지 않는 나라에서 밤에 혼자 소풍하거나 밤 문화 체험하는 것은 심적 부담스럽고 위험한 여행으로 생각한다.

그 반면에 밤의 세계가 더 자유로운 나라 대한민국!

이 때문에 의식이 없을 정도로 만취 상태로 길거리에 쓰러지고, 무당횡단에 집단 싸움을 해도 예전의 사고를 버리지 못하고 일상인양 관대한 나라라고 생각하는 대한민국이라고 생각한다.

그래서 관광서에서 소란 피우는 행위가 음주 후 마지막 이벤트로 생각하는 취객을 달래서 집까지 데려다 주는 서비스를 제공해주는 나라 대한민국 경찰이다.

이와같은 우리의 그릇된 음주문화는 엄청난 사회적 비용을 수반하고 국가 경쟁력을 약화시키는 주범이기에 관개에서도, 방관에서도 안 되는 최대 현안이 되고 있다.

이 때문에 관광서 주취소란은 경찰력의 불필요한 낭비와 더불어 112신고시 콜센터담임을 놓치게 하고 선진 치안환경 조성과 국가 이미지 제고에 절대적으로 악영향을 미치는 결과를 가져왔다.

게다가 2013년 경범죄처벌법이 개정되어 관광서 주취소란에 대해서는 60만원이하의 벌금, 구류, 과료에 처할 수 있도록 했고, 형법에서는 공무원중인 자에게 모욕적인 말을 하면 1년 이하의 징역 또는 200만원 이하 벌금, 모욕을 넘어 명예 훼손 시 2년이하의 징역, 위계로써 공무원의 직무집행을 방해하거나 직무집행중인 공무원을 폭행, 협박 시는 5년 이하의 징역 또는 1천만원 이하 벌금을 처하도록 하게 됐다.

우리경찰도 관대한 처분이 국가 경쟁력과 시민의식 전환에 전혀 도움이 안 된다는 점을 인식하여 이러한 법 개정을 통해서 강력히 대응하고 있다.

한편, 관광서 주취소란이 근절되기 위해서는 언론의 대국민 홍보, 공권력의 엄정한 집행 및 시민의식 전환 등이 삼위일치 됐을 때 비로소 가능하며 이 바탕위에 선진 치안환경 조성하는 데 경찰력이 투입되어 사각지대 없는 양질의 치안서비스가 이루어질 때 3만불 시대를 조기에 여는 견인차 역할을 할 것이라고 생각한다.

김용대 익산경찰서 중임지구대장

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

늘어가는 차량탈이, 예방은 이렇게

현대 사회의 필수품이 된 자동차, 해마다 자동차 보급량이 늘어남에 따라 차와 관계된 범죄 또한 증가하는 추세다.

그 대표적인 예가 바로 차량탈이다. 차량탈이는 말 그대로 차안에 보관해둔 귀중품이나 현금 등을 훔치는 범죄를 일컫는다. 차량 유리를 벽돌 같은 물건으로 내리쳐 부수는 가장 기초적인 방법부터 만능기를 이용해 문을 여는가 하면 뽀족한 물건을 문틈에 끼워 찢는 방법까지 그 수법도 다양하다.

특히 운전자가 부주의로 차량 문을 잠그지 않았거나 창문을 열어두면 자연스럽게 차량탈이의 표적으로 이어지기도 한다.

차량탈이 피해품 또한 다양하다. 지갑과 가방, 몇 만원에서 수백만원에 이르는 현금, 고가의 내비게이션과 디지털 카메라까지 차안에 이런 고가의 물건들을 왜 뒀을까 하는 생각을 하는 것도 한 두 번이 아니다.

차량탈이는 경찰의 지속적인 홍보활동과 예방순찰에도 불구하고 끊이지 않고 발생하고 있다. 그러나 각자가 조금만 주의를 기울이면 충분히 막을 수 있다.

우선, 차량에서 내릴 때에는 창문을 끝까지 올리고 문이 잠겼는지 다시

한 번 확인해야 한다. 간혹 가까운 장소에 잠시 다녀온다고 차량 열쇠를 그대로 꽂아두고 가는 운전자가 있는데 이 경우, 차량탈이뿐 아니라 차량 자체를 도난당하는 사건으로 이어지기도 한다.

또한, 주차에서 주차된 차량에 문이 열려 있는 경우를 목격했을 때, 그냥 지나치지 말고 운전자에게 전화나 문자메세지로 알려주는 것도 차량탈이 예방에 큰 도움이 된다.

다음, 차량 내에 귀중품을 보관하거나 놔두는 일이 없도록 해야 한다. 차에 가방이나 지갑을 두고 내리는 경우가 많은데 아무리 짧은 시간이라도 차에서 내리면 소지품을 꼭 챙기고 내비게이션이나 귀중품은 번거롭더라도 차 안에 보관하지 말고 필요할 때 가져다 쓰도록 해야 한다.

종종 소지품을 옷이나 가방 등으로 덮어 가리고 차에서 내리는 경우가 있는데 이 경우 오히려 더 눈에 띄어 차량탈이의 표적이 되기도 한다.

애초에 귀중품은 차량 내부에 보관을 삼가도록 하자. 각자가 조금만 관심과 주의를 기울인다면 소중한 내 차와 내 물건을 지킬 수 있다.

방곡선 전주완산경찰서 남문지구대 경장

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

괜찮은 일자리 더 만들어야

도내 비경제활동 인구가 갈수록 늘고 있다는 보도이다. 이것은 고민거리가 아닐 수 없다. 얼마전에 비경제 활동 인구가 2만명인 것을 두고도 고민거리라고 말했었는데 말이다. 비경제활동 인구로 분류된 이들은 실업자들과 그 성격이 다르다. 비경제활동자는 현재 취업 의사가 없는 자를 말한다. 실업자는 점차 취업할 희망이라도 있지만 비경제활동자는 앞으로도 계속 실업자로 남을 거라는 이야기이다. 그러므로 전북도는 괜찮은 일자리를 더 만들기 위해서 마음을 써야 한다.

도내에 젊은이들을 위한 괜찮은 일자리가 부족한 지금, 아르바이트 수준의 시간제 일자리만 만들어내고 있음은 답답하고도 안타까운 현상이다. 그 책임은 전북도를 비롯해 공기업과 민간기업들에게 있다. 다들 진정성을 가지고 괜찮은 일자리 만들기에 나서야 한다. 아르바이트 수준의 시간제 일자리로는 설득력이 약하다. 괜찮은 일자리 만들기는 누구에게나 공감되는 거라야만 한다.

전북도와 공기업과 민간 기업들은 눈을 떠야 한다. 도내 언론사들의 보도를 면밀히 알아야 한다는 지적이다. 지역의 취업률이 심

수 년째 전국 최하 수준이니 말이지 안 된다. 그만큼 반성하고 뜻을 하나로 모아야 한다. 그래서 지역 하네 우리 지역의 청년 고용 분위기가 아직도 미지근하다. 마이 크를 들이대고 카메라의 포커스를 맞출 때만 일자리 창출을 말하는 것은 모양이 좋지 않다. 시간제 일자리는 결코 괜찮은 일자리가 아니다. 전북도는 도내의 많은 젊은이들이 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 미취업자로 있는 젊은이들에게 희망을 가지라고 말하려면 괜찮은 일자리를 만들어 주고 나서 그래야 한다.

전북도는 비경제활동자로 자리 매김한 이들의 입장을 역지사지해야 한다. 일자리 만들기는 한두 번 시도해보고 말 성질의 것이 아니다. 관심을 가지고 지속적으로 괜찮은 일자리를 창출해야 한다. 전북도는 그 책임이 막중하다. 전국에서 밑바닥 수준의 취업률은 말이 안 된다. 시간제 일자리를 두고서 그 실적을 말하려고 해선 안 된다. 비경제활동자로 분류된 이들은 놓고 싶어서 놓고 있는 게 결코 아니다. 괜찮은 일자리를 구하려고 애쓰다가 안 되니까 포기해버렸음을 알아야 한다.

자영업자 감소 문제 관심 갖길

전북도는 자영업자들에게 관심을 가져야겠다. 자영업자들이 감소하고 있다니 하는 말이다. 자영업자들의 형편을 살펴서 무슨 돕는 마련을 할 수 없는지 알고싶다. 그들이 열악한 입장에서 계속 물리고 있다는 보도가 한두 번 나왔던 게 아닌데 말이다. 그들을 그저 도와줄 수 없어도 모종의 인센티브를 줄 수는 있을 것이다. 자영업자들에게 영업 동기를 강화해 줄 수 없겠느냐는 물음이다.

전북도는 도내 자영업자가 대폭으로 감소하고 있다는 보고를 진지하게 받아들여야 한다. 어느 한 두 사람이 했던 말이 아니고 공신력이 있는 한국은행 전북 본부가 내놓은 것이니 말이다. 요즘처럼 일자리 창출이 어려운 때에 자영업으로 출구를 찾으려는 이들이 많으면 많을수록 지자체에게는 고마운 일이다. 왜냐하면 지자체로서는 짐을 더는 것이니 말이다. 자영업자들 중에서 절반이 개업 5년 내에 문을 닫거나 직종을 바꾸고 있다는 것은 보통 일이 아니다. 그리고 그것은 지금도 계속되

고 있을 터이다. 자영업자들이 개업과 폐업을 반복하고 있으니 지역 경제를 위해서도 답답한 일이다. 지금 이 순간에도 점포의 문을 닫는 이들이 있을 터인데 다른 직종으로 바꾸어 뽀족한 수가 있을지 의문이다. 자영업에 실패한 대다수가 실업자로 전락하게 된다면 지자체의 짐도 그만큼 무거워질 것이 뻔하다. 그러므로 전북도와 각 지자체는 자영업자들에 대한 실태를 파악해 대책을 세워야 한다.

영업이 부진해 주지않는 이들이 많은 것은 지역사회의 고민거리가 아닐 수 없다. 일자리 창출의 노력에도 불구하고 일자리가 부족함에 자영업자들마저 어려워하고 있으니 문제가 심각하다. 자영업자들이 곤란을 겪고 있는 지금, 전북도와 각 지자체는 할 일이 분명히 있다. 그들의 어려움이 경기 침체와 성장을 둔화 때문이라고 핑계를 대서는 안 된다. 그것은 무관심을 드러내는 것일 뿐이다. 자영업자들에게 관심을 가져야 한다.

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 행태를 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.

