

건강 칼럼

미세먼지 이겨내는 방법

지도 춥지도 않은 요즘은
아외활동하기 딱 좋은 시기
다. 그러나 미세먼지를 생각
하면 아외로 나기가 망설
여진다. 어떻게 하면 미세먼지를 이
겨낼 수 있을지 방법을 한번 찾아
보자.

최근의 각종 연구에 따르면 미세
먼지로 인해 노인사망률이 증가하
는 것으로 보고되고 있다.

또한 미세먼지 농도가 올라가면
저체중아 출산 위험이 높아지고, 사
산 위험도 올라가는 것으로 조사됐다.

미세먼지 농도가 짙은 지역에서
태어난 아이들은 그렇지 않은 지역
의 아이들보다 폐활량이 정상의
80%에 못 미치는 폐 기능장애를 겪
을 가능성이 높게 조사됐다.

이 때문에 전문가들은 미세먼지를
‘조용한 살인자’라고 부른다.

사람의 기관지와 폐에 쌓인 미세
먼지는 각종 호흡기 질환의 직접
원인이 되며 몸의 면역 기능을 떨
어뜨린다.

가장 기본적인 방법은 미세먼지와



권 오 대

대구시민의사회 홍보위원

의 접촉을 최소화하는 것이다.
면역력이 약한 어린이들이나 영유
아이는 미세먼지 농도가 높은 날이면
최대한 외출을 자제하고, 어쩔 수
없이 외출을 해야 하는 경우라면
마스크 착용으로 미세먼지의 흡입
을 막아줘야 한다.

외출 후에는 얼굴이나 손 등을 자
주 씻으면서 깨끗하게 유지해 주는
것이 필요하다.

미세먼지의 영향에서 최대한 몸을
보호하기 위해 면역력을 증가시켜
야 한다.

상당히 건조한 날씨가 계속되면
서 미세먼지까지 더해져서 작은 입
자가 피부나 눈, 코와 기관지 등에

접촉 조직을 자극해 예민하게 만들
고 있다.

이런 환자들을 보면, 건조한 환경
에서 호흡기에 문제가 되면 가래가
별로 없으면서 잦은 기침을 하는데,
상당히 건조한 기침을 하는 경우가 많다.

미세먼지를 이겨내기 위해서는 폐
의 기능을 향상시켜주는 방법을 선
택해야 한다.

그중에서도 최대한 건조함을 해결
해주면서도 예민해진 조직들을 촉
촉하게 적셔주는 방법을 선택해야
한다.

그래서 전문가들은 최대한 수분을
자주 보충하라고 조언한다.

일반적으로 가정에서 할 수 있는
방법 중 꿀을 이용해보는 것이 좋
을 것 같다.

꿀에는 각종 면역물질이 많다. 꿀
의 악상(藥性)을 보면 기운을 보
태주면서 건조함을 적셔준다(石蜜
甘平 入藥燥熱 益氣補中 潤燥解
毒)고 한다.

또 인삼이나 더덕, 도리지 등의
약재들은 모두 색이 희면서 진액을
많이 함유하고 있다.

이러한 약재들은 폐로 들어가서
폐의 기운을 도와주면서 조직을 촉
촉하게 해주는데 도움이 된다. 좋은
수삼, 더덕, 도리지 등을 구해 적당
한 크기로 잘라 꿀에 제워 뒀다가
수시로 따뜻하게 차의 형태로 만들
어 복용하면 미세먼지를 이겨내는
데 도움이 된다.

미세먼지로 호흡기 등에 병이
생긴 분이나 평소 체력이 약하여
면역력이 떨어졌다면 가까운 한의
원을 찾아 침 치료와 증상, 체질에
맞는 한약처방을 복용한다면
빠르게 건강을 회복하고 유지할
수 있다.

사설

거제 대우 조선은 구제해 주고 있는데

전북도에게 할 말이 있다. 재拭
지키기를 말로만 해서는 곤란하
다. 전북도는 제 땅을 지키고 행정
력을 열정을 가져야겠다. 이같은
주문은 도민을 위해서이고 지역
발전을 위해서이다. 지난날 반복
해 말했던 바, 지역의 발전상이 시
원치 않은 이유를 전북도 관계자
들은 잘 알고 있을 것이다. 다른
고장은 나날이 발전하고 있는데
우리 지역은 왜 그렇게 안 되는지
유감이다. 전북도는 제 땅을 지킴
에 있어 주위를 돌아보아야 한다.
제 땅을 제대로 지키고 있는가 파
악하면 반드시 그려야 한다.

최근에 군산 현대조선과 거제
대우조선이 비교되고 있다. 그럼
데 정서부터 말하자면 많이 섭섭
하고 불쾌한 일이 아닐 수 없
다. 거제 대우조선은 군산 현대조
선보다도 부실기업이라는 데도 막
대한 공적자금을 푸어 주자 구제
해 주고 있으니 말이다. 도내체
위가 어떻게 돌아가는 판 속인지
알 수가 없다. 이같은 언급은 전
북도의회의 성토에 근거한 것
이다. 그러므로 본 사설의 근거는
명백하다.

정말이지 전북도에게 제 땅을 지
키고 행정을 한다고 말하는 이유
가 있다. 우리 전북의 존재감이

없는 것이다. 그도 그럴것이 오래
전부터 광주와 전남에 물어가는
양심을 보이고 있기 때문이다. 전
북도는 독립된 지지체라는 사실을
명심해야 한다. 군산 현대조선
가 부실기업이라면 거제 대우조선
은 더욱 심각한 부실기업이다. 그
런데도 거제의 대우조선은 혁택
의 대상이 되고 군산의 현대조선
은 혁택의 대상에서 제외되고 있
다. 뭐가 이상해도 한참 이상하다.
이제 오늘날 전북의 현실이다.

전북도는 우리의 땅을 지키기
위해서 깨어 있지 않으면 안된다.
지역 발전을 위해서 무한 책임을
져야 한다는 주문이다. 향토의 발
전상이 시원치 않다고 또 말하고
싶거나와 매번 그 발전상을 보자
면 미미하다. 다른 지역은 인구가
나날이 불어나고 있는데 이쪽은
그렇지 못한 이유가 무엇 때문이
겠는가. 우리 지역의 발전상이 시
원치 않은 것이다. 그리고 일자리
가 적은 탓도 여기 지적하지 않을
수 없다. 전북도는 도민의 마음
고생이 심함을 알아야 한다. 전북
도는 지역의 현실을 빠리로 보아
야 한다. 도민들이 무슨 생각을
하고 있는지 헤아려야 한다. 전북
도는 정부의 어처구니 없는 선택
을 용납해선 안 된다.

지금 물가 인상에 관심 가져야 한다

전북도는 물가 동향에 관심을
가져야겠다. 지역의 소비자 물가
가 높은 상승률을 보이고 있는
가운데 관심사를 당했을 경우에는
112에 신고하고, 즉시 통장이나 카드
지급정지 신청을 하여야 한다.

이때 해당은행에 전화하면 상담원
이 아닌 자동응답서비스로 이용되어
시간이 지체되는 경우가 있다.

하지만 불법 사금융 피해 신고센터
(국번없이 1332)로 전화·한통화만 하
여 통화한 내용을 소상히 설명하고
피해 신고와 거래은행 및 사기범 계
좌 등 지급정지 요청을 동시에 할 수
있게 됐다.

보다 정확하고 빠른 서비스로 전
화금융사기 피해를 최소화 할 수 있
게 우리 모두가 적극 활용하도록
하자.

구보빈 진인경찰서 경무과순경

걱정이다. 지금도 지갑이 얇은 서
민의 표정을 보면 어둡다. 그러다
로 전북도와 경제 브레인들은 서
민들의 입장에서 물가 동향에 관
심을 가져야겠다. 이런 때에 서민
을 위한 행보를 보면 어이가 없
다. 재래 시장을 돌아다니다가 마
땅의 곳에서 사진을 찍었던 거 말
이다. 그것은 이제 흙보 자료로
활용하려는 일파만파 계산만이 보
일 뿐이다. 연기만 제대로 하면
문제가 해결된다는식이라면 곤
란하다. 물가 인상이 심상치 않은
지금 민감한 반응을 보여야 한다.
어떤 이들은 이게 다 끝에 없는
기우라고 말할지도 모르겠다. 벌
써부터 겁을 먹고 그려고 말이
다. 제발이지 그같은 편견이 맞았
으면 좋겠다. 그래도 예의 주시할
것은 주시해야 한다. 정말로 인플
레이션도 일어나면 가난한 서
민들은 어쩔 것인가. 날이 가고
세월이 바뀌면 물가가 오르기 마
련이라지만 요즘의 인상은 날득이
안 된다. 전북도는 무슨 대책이든
준비하고 있어야 한다. 물가 인상
에 대한 변명도 한두 번이라도
같은 말 계속하면 미덥지 않다.

독자제언

진화하는 청소년 성매매 근절해야

청소년의 성매매 실태는 어제 오늘
의 이야기는 아니다.

성매매 실태 조사를 보면 일반 청소
년은 1~2%, 비행 청소년은 10% 이상
이 성매매 경험에 있는 것으로 나타
난다.

청소년 성매매는 미래의 주연인 청
소년의 심신을 병들게 하고, 일생에
돌이킬 수 없는 후유증을 남기는 부
당한 취취행위일 뿐만 아니라 국가자
원의 성윤리 전반을 파괴한다.

아직 가치관이 확립되지 못하고 신
체적으로도 성숙하지 않은 청소년을
대상으로 성매매·성매수를 하는 행
위는 한 사람의 인생뿐 아니라 사회
전체에 큰 해악을 끼치는 심각한 범
죄이다.

최근에는 스마트폰채팅앱을 악용한
청소년의 성매매가 급증하고 있다.

채팅앱은 나이를 가짜로 적어도 신
분을 확인할 수 없어 청소년들도 쉽
게 가입할 수 있고 상대방과 주고받
은 대화기록이 남지 않는다는 점 때
문에 채팅앱을 통한 성매매에 청소년

들은 쉽게 노출되고 있다.
이러한 시점에서 당시금 아동 및 청
소년의 성보호 대책과 성매매의 단속
강화가 필요하다.

경찰청은 최근 청소년들이 스마트폰
채팅앱을 통해 성범죄에 쉽게 노출되
고 있다는 판단에 따라 성매매 유인
글이 많은 채팅앱 선별해 단속을 실
시하고 스마트폰 채팅 애플리케이션
(앱)을 통해 성매매 알선 업주와 성
매수 남성을 검거하고 있다. 경찰청은
채팅앱을 악용한 조직적 성매매 알선
행위와 아동 청소년의 성을 사는 행
위에 대해 집중 단속을 강화할 계획
이다.

청소년 성매매는 성인 성매매로 연
계를 가능성이 높고 정신적 외상이
성인보다 크다.

청소년들을 대상으로 한 멘토링 프
로그램 등 경제적·교육적 지원과 적
절한 예방과 처벌, 그와 더불어 가정
에서의 윤리·교육과 자녀에 대한
관심과 사랑이 필요한 시점이다.

박재원 전북지방경찰청기동대 순경

1332, 들어보셨나요

어느 순간부터 날로 증가하고 있는
보이스피싱에 대해 피해예방을 위한
홍보가 끊이지 않고 있다.

온라인뿐만 아니라 오프라인으로도
홍보하는데 불구하고 피해자는 지속
적으로 발생하고 있다.

국민 대부분이 ‘매일 언론에서 떠드
는데 왜 다른 속는 거지. 나라면 안속
을 텐데.’ 하는 생각은 누구나 가지고
있을 것이다.

하지만 이는 잘못된 생각이다.
사기범이 누군가를 속이기 위해 철
저한 계획을 세우고 자신을 타깃으로
한다면 또는 날로 진화하고 있는 방
법들로 나를 한순간에 훔칠 수도 있
다는 생각을 가지고 있어야 한다.

전화 뿐 아니라 문자메세지(SMS)로
모르는 번호나 이상한 번호로 연락이
나온 경우를 검거하고 있다. 경찰청은
채팅앱을 악용한 조직적 성매매 알선
행위를 대상으로 단속을 강화할 계획
이다.

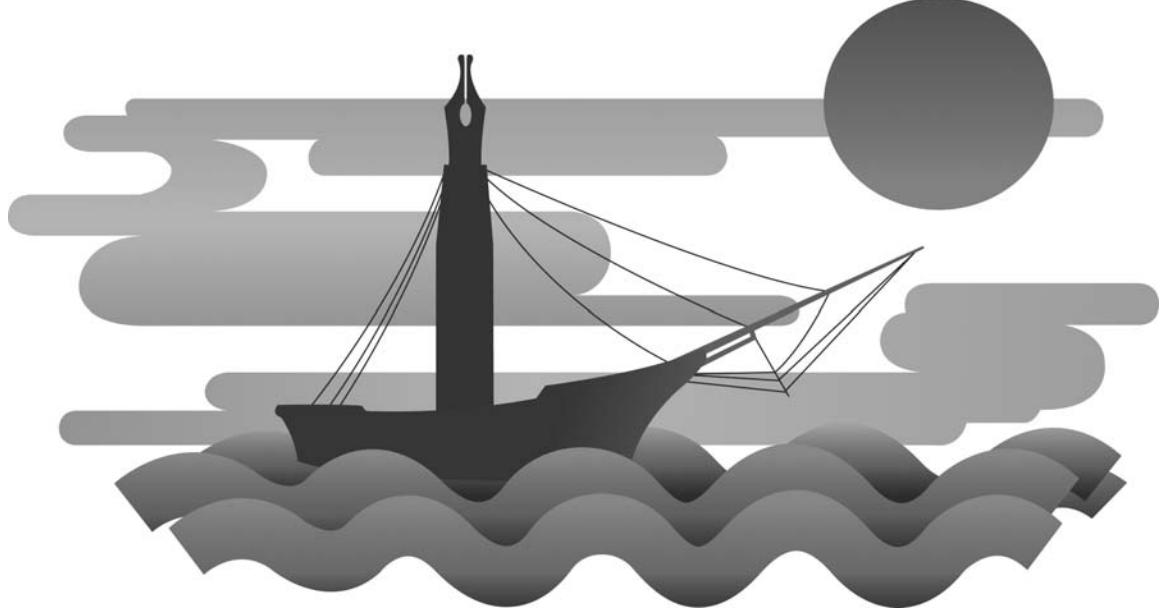
보다 정확하고 빠른 서비스로 전
화금융사기 피해를 최소화 할 수 있
게 우리 모두가 적극 활용하도록
하자.

구보빈 진인경찰서 경무과순경

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

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 · 도덕중심 · 지역중심
전주매일