건강 칼럼

미세먼지엔 매운음식

김 현
전주대학교 교수

미세먼지가 갈수록 기승을 부리고 있다.

올해에는 바람과 함께 특히 황사도 심한 것 같다.

기억해 보면 작년보다 올해가 더 심한 것이 사실이다.

이는 강약이 교차하는 자연의 이치상 상대적으로 약했던 작년에 비해 올해는 심한 것이다.

당연히 내년에는 올해 심한 바람은 적게 불 것이고 미세먼지도 덜할 것이다.

다만, 올해보다 더 열기는 심해지겠지만 말이다.

우리가 바쁜 일상 속에서 큰 그림을 그려야 볼 수 있는 기후의 변화를 못 봐서 그렇지 지구상에서 벌어지는 기후는 낮과 밤이 돌아가듯 일상과 같이 변화해 나간다.

이와 같이 계절별 변화, 년 중 변화, 그리고 6년, 12년 등으로 음양(陰陽) 속에서 풍(風), 열(熱), 습(濕), 조(燥), 한(寒), 화(火)의 육기(六氣)가 만드는 오운육기(五運六氣)의 에너지 변화가 기후로 나타나고 있다.

봄철 우리에게 영향을 주는 미세먼지도 이와 같이 6년을 주기로 한 번씩 큰 영향을 주게 되며, 그 한 번씩의 영향이 올 때 한 번은 작게 다른 또 한 번은 크게 영향을 준다.

올해는 여섯 해 중에서 상대적으로 바람과 미세먼지가 심한 해이다.

그래서 체감하는 미세먼지는 더 심하다.

이런 답답함은 언제나처럼 곧 잊히겠지만 앞으로 6년 후엔 올 해보다 더 심해질 것으로 예상된다.

그 때가 되면 우리는 더욱 심해진 미세먼지를 놓고 더욱 심각하게 논쟁을 할 것이다.

그러면 미세먼지가 나쁘기만 한 것인가?

전통적으로 중국에서 발원하는 미세먼지는 황해를 건너오면서 바다에 필요한 많은 영양분을 뿌려주어 황금어장을 만들어 주기도 하고, 우리 한반도 토양에 영양소를 북돋아 주는 순기능도 하고 있음을 알 필요가 있다.

자고로 세상은 좋은 것과 나쁜 것이 함께 한다는 것이 진리 중에서도 상 진리임은 틀림이 없다.

각설하고 공기청정기만으로 지킬 수 없는 미세먼지 속에서의 우리 건강은 어떻게 지킬 것인가?

우선 미세먼지 때문에 고통 받는 우리 몸 부위는 코로부터 시작해서 기관지와 폐 등으로 구성된 호흡기계이다.

호흡기계를 강하게 하고 좋게 하는 에너지를 주는 맛은 육미(六味) 중에서 매운맛(辛味)이다.

이러한 자연의 이치는 우리가 양파, 고추, 마늘과 같이 매운 식재료를 다듬을 때도 그렇고 매운 음식을 먹을 때 코와 기관지가 뻥 뚫리는 것처럼 시원함을 느꼈던 기억을 되살려보면 쉽게 이해가 된다.

그러므로 미세먼지에 놀란 호흡기를 진정시키고 더 나아가 강하게 하려면 매운 음식을 먹을 일이다.

매운 음식만 자주 먹으면 매운 식재료를 다듬을 때 우리 몸의 장부 중에서 간의 기운이 가득한 눈에서 눈물이 많이 나오듯이 간의 에너지를 약화시킬 수 있으므로 이를 감안해 음식을 먹는 것이 바람직하다.

예를 들어 가축 중에서 닭은 목의 기운이 상대적으로 많으므로 매운 고추, 마늘, 양파 등이 많이 들어간 닭볶음탕이나 매운 치킨이 좋다.

여기에 우리 몸의 생명력과 면역력을 키워주는 뛰은맛이 가득한 감자를 넣으면 몸보신에는 금상첨화일 것이다.

이러한 점에서 매콤한 묵은지 감자탕도 참 좋은 음식이다.

여러 날 미세먼지에 시달렸으니 오늘부터 이삼일 간은 매운 음식을 먹을 일이다.

아울러 자신이 지지하는 대통령 후보가 낙선하여 속이 답답한 사람들도 매운 음식을 먹으면 속이 후련해지며 기력이 되살아날 것이다.

아무쪼록 자연이 돌아가는 이치를 한 걸음만 더 이해하여 건강 장수하도록 했으면 한다.

사 설

전북의 몫, 대외적으로 말해야 한다

새정부 출범과 함께 도민들이 제 몫 찾기를 열망하는 지금이다. 그래서 도내 모든 언론사들이 날마다 전북도에 그것을 주문하고 있다. 지금은 그 어느 때보다도 전북도의 발언이 소망스러운 때이다. 전북도는 제 몫을 지키는 열정을 가져야 겠다. 그러려면 먼저 확실히 해둘 것이 있다. 그것은 다른 게 아니라 전북의 몫을 대외적을 공표해야 한다는 것이다. 이같은 주문은 전북의 발전을 위해서이다. 지역의 발전상이 시원치 않은 이유를 도 관계자들은 잘 알고 있을 것이다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 왜 그렇게 안 되는지 유감이다.

전북도는 제 몫 확보를 위해 끈질긴 모습을 보여야 한다. 우리 전북이 최근 들어서 광주와 전남에 공공기관이 통합되고 예속되는 일이 잦기 때문이다. 광주와 전남이 전북보다 인구가 많고 경제권이 크다고 해서 그래야 할 이유는 없다. 전북은 독립된 지자체이지 광주와 전남에 예속된 게 아니다. 전북은 광주와 전남의 들러리가 아니라는 이야기다. 국가 예산을 보아도 영남권과 비교해 호남권이 푸대접을 받고 있는데 그 중에서도 우리 전북은 광주나 전남보다 못한 대우를 받고 있다.

이번에 새정부의 인선 내용을 보니 뜻밖이다. 전국에서 가장 높은 지지율을 보여줬음에도 뚜껑을 열어보니 어째 이상하다. 좀더 지켜보는게 도리겠지만 아직은 전북의 인사들이 중용되지 못하고 있는 것만은 틀림이 없다. 많이 섭섭하다고 해야할지 경악스럽다고 해야 할지 갈피가 잘 잡히지 않는다. 그래서 여기 서두에 했던 말을 또 하거니와 전북도는 제몫을 대외적으로 말해야 한다. 전북도는 지역 발전을 위해 무한 책임을 져야 한다. 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다.

전북도는 고장의 낙후와 관련하여 도민의 마음 고생이 심함을 알아야 한다. 전북이 대외적으로 홀대를 당하고 있는 것과 관련해 얌전해서는 안 된다. 도민들이 지금 무슨 생각을 하고 있는지 헤아려야 한다. 영남에 치이고 광주 전남에 밀려온 세월이 한 두 해가 아니다. 그게 새정부가 들어선 후에도 계속된다면 곤란하다. 지역의 오랜 낙후는 도민들이 바라는 바가 결코 아니다. 다시 강조해 말하거니와 전북도는 제몫을 대외적으로 말해야 한다.

최고 우선 목표는 일자리 창출이다

새정부는 일자리 창출이 최고 우선 목표라고 말하고 있다. 전북도와 시군지자체와 공공기관들은 실제 그런 생각을 가져야 한다. '흙수저니 '헬조선'이니 하는 말이 유행된지도 오래됐다. 그런데 그같은 자조와 비아냥이 수그러들 기세가 아니다. 한국사회 전체가 일자리와 관련해서 병리 현상이 심각한 까닭이다. '금수저'들에게는 부도 세습되고 일자리도 세습되는 판이다. 꼴불견이 아닐 수 없다.

지금 전북 출신 젊은이들이 난감해하고 있다. 일자리를 구해 상경했어도 취직을 못해 방황하는 젊은이가 적지 않은 것이다. 이것은 보통 문제가 아니다. 매년 많은 젊은이들이 사회로 나오고 있건만 지방대 출신이라며 처음부터 홀대를 당하고 있는 것이다. 그들의 폭폭한 심정을 알만도 하다. 대학을 나왔음에도 자신이 실업자로 있음을 자각하는 것만큼 괴로운 것도 없을 것이다. 그것은 부모 입장에서도 그렇다. 장성한 자녀의 방황을 무한정 방관할 수도 없는 일이고 보면 젊은이들의 실업은 심각한 문제이다.

일자리 창출을 우선순위에 두어야 한다고 말하는 것은 그 때문이다. 전북도는 산(産)·관(官)·학(學) 의 노력으로 취업률을 올렸다는 소식을 주었으면 좋겠다. 기업과 행정기관과 대학이 젊은이들의 취업에 마음을 쓰고 있음을 모르는 바 아니지만 매번 성과가 미미하니 답답하다. 그래서 여기 하고 싶은 말은 분명하다. 그게 한두 번 하고 그칠 게 아니라 꾸준했으면 한다. 삼자(三者)가 자주 만나서 머리를 맞대야만 믿어볼 구석이라도 생길 터이다.

전북도와 시군지자체와 공공기관들은 일자리 창출에 신경을 써주었으면 한다. 일자리 창출을 항상 최고 우선순위에 두어야 한다. 어떻게 하면 일자리를 만들어낼 수 있을지 고민해야 한다. 좋은 마련이라도 그것을 계속 실행해야지 중도에 관심사를 줄이면 안된다는 지적이다. 오래 전의 보도가 생각난다. 커플링 사업으로 성과를 보여준 점이 고맙기는 해도 그게 반짝 효과가 아니었는지 묻고 싶다. 취업자가 소수에 그쳤다면 더욱 분발해야 한다. 전북도는 일자리 창출에 보통 이상의 마음을 써주었으면 하는 바이다.

독자제언

행락철 졸음운전 블랙아웃 현상 주의

따뜻한 날씨가 계속되고 다양한 지역행사가 치러지면서 주말이면 나들이 가는 차량들로 도로가 가득 차는 요즘이다.

이번 황금연휴기간에도 다양한 볼거리를 찾아 떠나는 행락객들이 많을 것이라 예상되는 가운데 이맘때쯤 가장 많이 찾아오는 졸음운전에 대한 각별한 주의가 요구된다.

교통안전공단에 따르면 최근 3년간 봄행락철 발생 한 교통사고는 1~2월에 비해 24% 증가하였으며, 이로 인한 사망자 수는 8%가 증가했다. 많은 인명피해를 낼 수 있는 대형사고 발생도 무려 37%가 증가했다.

도로교통공단에 따르면 졸음 운전사고 치사율은 일반 교통사고의 치사율보다 두 배 이상 높다.

졸음운전은 사고 직전까지도 속도를 줄이거나 피하지 않고 주행 속도 그대로 충돌하는 경우가 많다보니 치사율이 높을 수밖에 없다.

졸음운전이 사고로 이어지는데 걸리는 시간은 단 3초밖에 걸리지 않는다. 순간 졸음운전을 한 운전자는 그 순간을 전혀 기억하지 못하게 되는데 이를 '블랙아웃'현상이라고 한다. 의식이 없는 무방비 상태에서 차를 운전하는 것과 마찬가지로 2~4초 만에 100m 이상을 운행하는 것이다.

특히 이번 황금연휴 기간에는 초여름 날씨에 가까워 춘곤증이 야기될 수 있기에 운전 시 차량내부를 적절히 환기시키고 안전한 졸음쉼터에 차를 세워두고 충분한 휴식을 취한 후 운전을 해야 한다.

사실 졸음이라는 게 잠깐 참는다고 참아지는 것이 아니다. 애써 참으려고 노력하는 그 잠깐 사이에도 교통사고 발생의 위험은 존재하고 운전자 본인뿐만 아니라 다른 사람의 안전까지도 위협할 수 있다.

따라서 졸음운전 예방을 위한 보다 적극적인 노력으로 즐겁고 안전한 연휴를 보내기 바란다.

김소정 고창경찰서 흥덕파출소

독자제언

옆집 이웃에 대해 얼마나 알고 계시나요?

여러분은 주변의 이웃들에 대해서 얼마나 알고 있는가? 아마도 같은 아파트에 살면서 엘리베이터 안에서 그리고 계단을 오르내리면서 서로 마주쳐도 살가운 인사 한번 건네지 않는 것이 현실일 것이다.

사생활을 존중해주는 탓일까?

아니면 이웃을 믿지 못하는 탓일까?

필자가 지구대 근무를 하던 시절 신고출동을 나가면 옆집에 누가 사는지 무엇을 하는지 모르는 경우가 대부분이었다.

항상 이웃 간의 소음문제, 집주인과 세입자간의 방세 문제 등 개인의 이권이 결부되어 있는 경우가 아니면 이웃 간의 교류는 단절되어 있었다.

그래서 인지 종종 이웃 간의 층간소음으로 인하여 폭행 또는 칼부림까지 일어나는 사건을 TV나 언론매체를 통하여 접하고 있다.

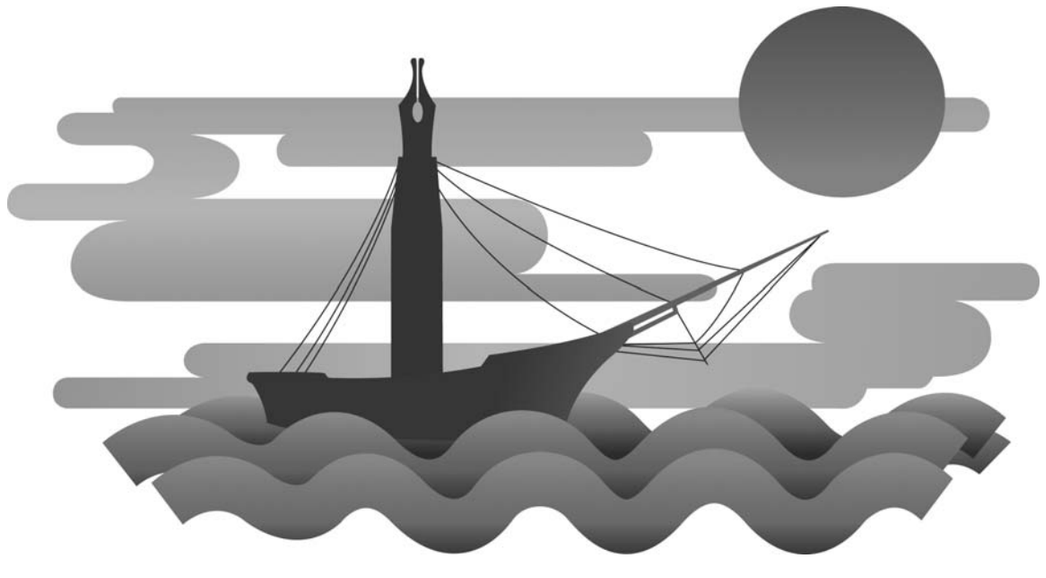
또한 노인들의 고독사나, 우울증 등으로 인한 자살을 하여도 몇 일, 몇 달이 지나서야 우리주변에 그러한 사람들이 살았다는 것을 인지하고 주민 몇 명이 모여 수근대고 있을 뿐이다.

국어사전에 명시되어 있는 이웃사촌이라는 단어의 정의는 '서로 이웃에 살면서 정이 들어 사촌형제나 다를 바 없이 가까운 이웃'이라고 풀이하고 있으며 영어사전에는 'Good neighbor'라는 단어로 이웃사촌이라는 단어를 표현하고 있다. 앞서 국어사전과 영어사전에 명시되어 있는 이웃사촌이라는 풀이가 얼마나 아름답게 명시되어 있는지 알 수 있는 대목이다.

일단은 가벼운 인사로 시작해서 한번 쯤은 내가 사는 옆집, 앞집에 방문하여 짧은 시간이나마 담소를 나누고 그들의 희노애락을 공감할 수 있는 진정한 이웃사촌이 되었으면 하는 바람이다.

박재원 전북지방경찰청 기동대순경

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