

건강 칼럼

찬바람 부는 가을, 환절기 감기 다스리기

무더위가 한풀 꺾이는 느낌이다. 비바람후에 시원한 가을 날씨가 되었다가 다시 무더운 날씨가 계속된다. 밤에는 서늘한 바람이 불기 시작하여 열대야는 이제 지나간 느낌이다. 무더운 날씨에 저녁만이라도 선선한 바람이 부는 것이 다행이다.

그런데 북방이 숨어 있다. 날씨가 더웠다 추웠다 하면서 감기에 걸리는 사람들이 많아 졌다. 여름에는 개도 감기에 안 걸린다는데 감기에 걸려서 한의원을 찾는 사람들이 늘어났다. 요즘 식당, 사무실, 지하철 등의 많은 곳의 냉방을 강하게 틀어놓다 보니 환절기 감기와 같이 냉방병에 걸려 감기와 같은 증세가 나타나기도 한다.



김수범
우리한의원장

고 아픈 증세가 나타난다. 심해지면 감기가 2~3주를 넘어가면서 추웠다 더웠다하는 증세가 반복이 되고 전신의 여러 부위가 아파진다. 독감의 증세와 비슷하게 나타나기도 한다. 감기증세가 피부에서 주로 발생하지만 근육, 경락 등을 타고 오장육부까지 점점 깊이 들어가면서 독감의 증세로 나타난다.

린다는 이야기는 몸 안의 저항력이 없다는 이야기며 다른 어떤 병도 쉽게 걸린다는 이야기다. 감기는 단 순한 감기에서부터 시간이 지남에 따라 점점 몸 안으로 들어가며 독감증세로 나타나고 더욱 심해지면 다른 병에도 영향을 주기 때문에 가볍게 보아서는 안 된다.

▲환절기 감기는 왜 나타나는 것일까?

낮에는 무더워서 땀을 흘리고 생활을 하다가 밤에 갑자기 온도가 떨어지면 찬 기운이 몸으로 들어온다. 외부의 찬 공기가 갑작스럽게 우리 몸을 침범을 하여 감기에 걸리는 것이다. 이런 증세가 계절이 바뀌는 환절기에 많이 발생하여 환절기 감기라고 한다.

▲환절기 감기에 걸리면 어떤 증세가 나올까?

감기에 걸리면 몸이 오싹오싹 춥고 미열이나 고열이 나고 콧물이 나거나 코가 멍멍하고 목소리가 작아지고 얼굴이 붉어지고 전신이 추시

▲한의학에서는 감기를 무엇이라고 하나?

한의학에서는 '상한(傷寒)'이라고 한다. 찬 기운에 손상되었다는 뜻이다. 그런데 찬바람을 쐬인 모든 사람이 감기에 걸리는 것일까? 아니다. 개별적인 특성에 따라서 면역기능이 강한 사람, 즉 한의학적으로 원기(元氣)가 충분하거나 기혈(氣血)의 순환이 잘 되거나 몸의 방어기능인 위기(衛氣)가 튼튼한 사람들은 안 걸리지만 몸이 허약하거나 계속하여 걸린다. 감기가 만병의 근원이라고 하는 이유도 여기에 있다. 감기에 잘 걸

▲환절기 감기를 어떻게 치료해야 하나?

감기는 초기에 치료를 해야 가장 효과적이다. 감기가 들어 왔을 때에 바로 알아내어 조치를 취한다면 바로 감기를 막을 수 있다. 즉 외부의 찬 기운이 피부에 머물러 있을 때 몸을 따뜻하게 하고 땀을 내주는 방법이다. 가벼운 경우에는 간단한 방법으로도 가능하다. 몸의 따뜻하게 보온을 하거나 따뜻한 국물을 열끈하게 먹거나 운동을 하여 땀을 내거나 따뜻한 차를 먹어서 땀을 내준다면 가뭄하게 감기를 몰아낼 수 있다. 중요한 것은 피부에 있는 찬 기운을 몸 밖으로 내보내는 것이다.

그러나 체력이 약하거나 면역기능이 많이 떨어지거나 과로, 스트레스, 긴장이 많은 경우에는 감기가 안 나오면서 독감증세로 변한다. 연속적인 기침, 화농성기래, 인후통, 흉통, 전신근육통, 상열감, 전신등과 같이 나타난다.

독감이 심해지면 체질에 따라서 체력을 보해주면서 각각의 증세에 맞는 처방을 하여 치료를 하여야 한다.

▲환절기 감기의 사상체질적인 방법은 어떻게 하나?

효과적인 방법으로는 개인의 체질을 알아서 각각의 체질적인 특성에 따라서 환절기 감기를 관리한다면 쉽게 예방하고 치료할 수 있다. 팔뚝하고 내성적인 소음인은 생강 대추차나 생태나 명태에 생강, 파, 마늘을 넣고 고춧가루를 적당히 넣어서 열끈하게 끓여 먹고 땀을 폭 내주면 초기 감기로 고생하는 사람에게도 좋다.

느긋하며 참음성이 많은 태음인은 참차나 대추탕을 열끈하게 끓여 먹으면 폐와 기관지를 윤택하고 기혈의 순환이 잘 되게 하여 감기에 좋다. 급하고 직선적인 소음인은 박하차나 북어탕을 맵지 않게 시원하게 끓여서 탕으로 먹게 되면 가슴의 열을 풀어 주면 감기에 좋다. 저돌적이며 기가 위로 많이 올라가는 태양인은 모과차나 북어탕을 맵지 않게 끓여서 먹으면 상습되는 기를 내려주면서 감기에 좋다.

독자제언

학교폭력, 관심과 사랑으로 물리치자

즐거운 여름방학이 끝나고 개학을 맞이한 가운데 각종 기관에서는 아동지킴이, 범죄예방교실, 스톱폴리스 등 각종 제도를 통해 다시금 학교폭력 근절을 노력을 기울이고 있다.

하지만 학교폭력의 가장 큰 문제는 아직까지도 가해학생들은 학교폭력의 심각성을 인식하지 못하고 있다는 것이며, 단순히 동료와의 놀이나 선후배간 친목이라고 여기고 피해학생도 본인인 피해를 입었어도 왕따나 보복 등의 우려가 있어 쉽게 말을 꺼내지 못한다는 것이다. 물론 지난 몇 년 동안 학교와 학부모, 경찰까지 힘을 모아 노력해 온 결과 학교폭력의 피해는 꾸준히 감소해 오고 있다. 학교 폭력 학생들의 주된 징후를 살펴보면 피해학생의 경우 학교가기 싫다는 말

을 자주하거나, 몸에 상처나 멍 자국이 많다. 또한 소지품이 자주 망가지거나 분실당하고, 성적이 큰 폭으로 급격히 떨어지는 등의 징후가 있다. 한편 가해학생의 경우 등.학교 시 책 가방을 들어다주는 친구나 후배가 있거나 친구에게 받았으며 비싼 물건을 가지고 오는 등의 행동 유형이 나타난다. 이렇듯 피해학생과 가해학생에게서 나타나는 징후는 선생님, 가족들이 사전에 충분히 인지할 수 있으므로 관심을 갖도록 하고, 학교폭력 근절을 위해 적극적으로 신고하고 예방해야한다. 우리 모두의 미래인 아이들이 안심하고 즐겁게 등교할 수 있도록, 폭력 없이 행복만 가득한 학교생활이 오기를 희망해본다.

백요섭 고령경찰서 흥덕파출소순경

독자제언

'농민대상 보이스포싱' 예방 교육 통해 근절

보이스포싱 전화를 받아 보지 않은 사람이 없을 만큼 보이스포싱 범죄는 우리 주변에 가까이 다가와 있고, 이에 따른 피해가 눈덩이처럼 불어나고 있다. 작년에는 구제역 살 처분 보상을 노려 보이스포싱이 발생하기도 하였다. 추첨직원이라고 속인 보이스포싱 범인은 살 처분한 가축의 보상금과 생계안정장금을 입금할 테니 통장번호와 비밀번호를 알려달라고 했다는 것이다.

그동안 친자식 이상으로 돌보던 가족이 차가운 땅속으로 매몰되는 슬픔에 잠긴 농가를 대상으로 이런 악랄한 사기를 치는 행위는 극형을 처해도 아깝지 않은 행위라고 생각한다.

그리고 우체국택배가 반송돼서 그

런다면 택배를 다시 보내려면 입금이 필요하니 통장 계좌와 비밀번호를 알려달라는 황당한 사기 수법도 있다. 농가에는 항상 이런 사기범들이 들끓고 있다.

농민기에 민집을 플라 탈던 수법은 경찰이 순찰을 강화하고 CCTV를 설치하여 어떻게 막아 본다고 하지만 보이스포싱은 언제 누구에게 어떤 유형으로 전화가 걸지 모르니 막아내기가 쉽지 않다.

이렇기에 농민 대상 보이스포싱 범죄는 예방교육이 가장 중요하다. 모르는 사람이 예금통장이나 비밀번호를 물으면 무조건 알려주기 전에 의심하고 112 신고를 하도록 해야 한다.

신용호 전주원안경찰서 화산지구대 순경

사설

정규직 공채 활성화 꾸준해야

전북도에게 주고 싶은 말이 있다. 젊은 인재들을 적극 채용하겠다고 했던 말이 생각나서다. 그런데 그 말 이후의 실적을 보니 좀 뜻밖이다. 전북도 이하 모든 시군이 지역 인재를 등용하겠다고 이구동성으로 말했던 것을 생각하면 아직도 그 실적이 미미하다. 취업을 희망하는 인재들이 늘고 있는데 그에 부응하기는 고사하고 예전과 비교하여 별로 나아진 게 없으니 말이다.

전북도는 정규직 공채 활성화를 도모해야 한다. 정규직 고용 활성화는 한 때의 반짝 쇼가 패서는 안되겠기에 하는 말이다. 도내 취업률이 형편없는 지금, 전북도에게 주고픈 말은 분명하다. 정규직 고용 분위기 활성화에 열과 성을 다해야 한다.

인문사들이 마이크를 틀어대고 카메라의 포커스를 맞출 때만 협조하는 척 하는 것은 그 모양이 좋지 않다. 현재 도내의 비정규직 비율이 40%가 넘어선 현실을 똑바로 보아야 한다.

전북도가 저번에 공채 선발 소식을 들려주었는데 그 숫자가 많지 않아 만족스러운 수준은 아니다.

그래도 그때는 때가 때인지라 대견하다고 평가해주었던 게 생각난다. 이제는 그 정도의 채용으로 할 일을 다했다는 식으로 만족해선 안된다. 전북도는 정규직 활성화 분위기를 띄우기 위해서 모범을 보여야 한다. 많은 젊은이들이 미취업자로 있는 오늘날, 청년 고용 문제에 마음을 써 달라는 이야기이다. 청년 일자리가 예전보다 못했었다 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 보나마나 올해도 우리 지역의 고용률이 전국의 밑바닥 수준일터이다. 다시 당부해 말하거나 전북도는 젊은이들을 생각해 야 한다.

전북도는 도내 인구 감소의 원인이 무엇인지 잘 알 것이다. 지역에 일자리가 부족하다면 젊은이들은 희망을 가질 수 없다. 일자리와 관련된 전북도는 청년들의 입장을 역지사지해야 한다. 일자리 창출은 한두 번 시도해보고 말 실질의 것이 아니다. 큰 자치단체가 먼저 모범을 보여 다른 시군들의 분발을 이끌어내야 한다. 전북도와 전주시는 그 책임이 막중하다. 거듭 당부하거나 정규직 공채 활성화를 위해서 다들 꾸준히 나서야겠다.

살림살이 규모 있는지 늘 확인해야

전북도는 살림살이 규모를 늘 확인해야겠다. 올해도 어느새 내일 모레면 8월 하순 중반으로 접어든다. 도내 중책을 맡은 이들과 경제 브레인들이 이런저런 생각이 많을 터이다. 문재인 정부가 경제 성장 전망치를 올려 잡으면서 희망을 말하고 있지만 국가 경제가 단번에 살아날 기미는 아직 없어 보인다. 그래서인지 지역살림 역시나 미덥지 않다. 전북의 경제 발전 현황이 전국에서 가장 낮은 수준이라는 평가인데 이래서는 안되겠다.

전북도는 작심을 하고 그 무언가를 보여줘야겠다. 전북도는 이같은 지적을 냉소적으로 들을 게 아니다. 전북도는 지역 발전을 위해 절치부심해야 할 것이 있다. 일자리 창출도 제대로 안되고 고용안정도 여전히 희망사항에 그치고 있으니 답답한 세월이다. 기대하는 경제 성장은 과연 언제쯤에나 있을 것인가. 그래서 매년 거의 같은 수준의 보고가 다시 생각나는 요즘이다. 전국에서 밑바닥 수준의 경제성장을 기록하고 있는 거 말이다. 도리없다며 그 무언가를 보여주려는 주문을 일부러 외면해서는

안 된다.

전북도는 지역 경제의 현주소를 직시해야 한다. 전북도는 그 직시하는 마음 바탕 위에서 전반적으로 살림살이의 내실을 기해야 한다. 효율적인 재정 운영을 위해 보다 고심해야 한다. 적은 예산에 속양이가 클 것을 짐작 못하는 바는 아니다. 돈 쓸 곳 많은 지역 살림 때문에 고충이 클 터이다. 그래도 전북도는 허리띠를 졸라매는 모범을 보여야 한다. 그러면서 어떻게 하면 국가 예산을 더 확보할 수 있을 지 고민해야 한다. 정부 부처 관계자들과 머리 싸움을 해야 한다는 당부이다.

전북도는 지역 경제의 내실을 위해서 자체 모범을 보여야 한다. 오랜 경기 침체를 타탄 하기엔 전반적으로 문제가 심각하다. 일반 가정의 가계부채만 걱정할 게 아니다. 각 지자체들의 부채도 역시나 심각하다. 살림살이에 쪼들리는 것도 한두해라야지 계속 반복되면 곤란하다. 다시 당부하거나 전북도는 지역 살림을 규모있게 하고 있는지 확인해야겠다. 그것은 새로운 일자리 창출을 위해서도 반드시 필요한 작업이 아닐 수 없다.

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일