건강 칼럼

면역력 저하되는 환절기 건강관리 비법

진은석
분당자생한방병원 원장

선선한 바람이 부는 가을이 찾아왔다.

특히 요즘같이 일교차가 10도 이상 크게 벌어지는 환절기에는 우리 몸의 면역력이 쉽게 저하된다.

면역력이 약화될 경우에는 감기나 비염과 같은 호흡기, 알레르기 질환 등의 위험이 더욱 커지기 때문에 환절기 건강관리에 더욱 유의해야 한다.

먼저 환절기 면역력을 지키려면 평상시 균형 잡힌 식단을 기본으로 면역 기능 향상에 도움이 되는 영양분 섭취에 주의를 기울이는 것이 필요하다.

면역력을 높이는 대표적인 음식으로는 양배추, 브로콜리, 마늘, 버섯, 두부, 생선 등이 있으며 비타민이 들어있는 오미자, 계피, 모과차 등의 한방차를 자주 복용하는 것도 좋다. 신선한 과일과 물을 적당량 섭취하는 것도 중요하다.

과일에는 비타민과 영양분이 풍부해 면역력을 강화시켜준다. 또한 물을 많이 먹어 신체의 대사기능을 활성화 시키는 것도 좋은 방법이다.

올바른 수면습관도 면역력을 지키는 필수 요건 중 하나이다.

수면 건강을 위해서는 하루 6~7시간 수면이 적당하며 수면시간을 늘이거나 줄여야 할 때는 매일 30분 가량 조금씩 조절하는 것이 좋다. 갑작스런 시차 변화는 생체 리듬을 깨뜨려 면역력 저하의 원인이 되므로 규칙적으로 자고 일어나며 휴일에도 평소의 패턴을 잃지 말아야 한다. 또한 숙면을 위해서는 잠자리에 들기 전 카페인이나 알코올 섭취를 자제하고, 질 높은 수면을 유도하는 베개, 이불, 매트리스 등의 기능성 침구나 아로마 향초 등을 활용하는 것도 좋은 방법이다.

적당한 양의 운동을 하는 것도 면역력을 높이는데 효과적이다.

갑작스럽게 시작한 과도한 운동은 오히려 면역력을 저하시키는 요인이 되기도 하므로 균형을 유지하는 것이 중요하며 본격적인 운동 전에는 스트레칭이나 걷기 등 가벼운 스트레칭을 먼저 하는 것이 바람직하다.

운동 전·후로 5~10분 동안 맨손체조나 스트레칭을 해주고 조깅, 수영, 자전거 타기 가벼운 유산소 운동을 시작으로 차츰 강도를 높여가는 것이 좋다.

기력을 보하고 체력을 증진시킬 수 있는 보약으로 가을 환절기를 대비하는 것이 좋은 방법이다.

과음 과식과 더불어 스트레스에 노출돼 있는 현대인들은 이로 인해 몸이 허해지는 증상을 갖고 있는 경우가 많다.

이런 사람들은 몸이 더우면 식혀주고, 차가우면 덥혀주고, 모자라면 더해주고, 지나치면 덜어주는 작용을 통해 허한 몸을 보해주고, 몸 속 자생력을 길러주는 보약의 도움을 받는 것이 좋다.

환절기는 여러 가지 질병이 걸리기 쉬운 시기인 만큼 생활습관 개선하여 건강한 가을을 맞이해보자.

독자제언

전 좌석 안전벨트 착용은 '상식'

이제는 운전할 때 상식이 되어버린 안전벨트 착용, 당연히 착용해야 된다는 것도 알고 있고 미착용 시 도로교통법상 벌금을 물게 된다는 것을 누구나 알고 있고 있다.

안전띠를 착용치 않고 교통사고가 발생 시 운전대에 있는 운전자는 가슴이 부딪히거나, 전면 유리창에 머리 부분이 충격되어 치명상을 입고 또는 뒤집어지거나 넘어질 때 차량 밖으로 튕겨져 나가 의식불명 또는 사망에 이르는 경우가 많다

위와 같은 이유에서 경찰에서는 안전띠 착용을 생활화하기 위하여 홍보 및 단속을 실시하고 있다.

누구나 운전자의 안전벨트 착용이 상식이고 의무라 말하지만 동승자의 안전벨트 착용에는 이상하게도 둔감한 경우가 많다. 사실 교통사고가 발생했을 경우에 오히려 동승자가 더 위험한 경우가 부지기수인 경우에도 불구하고 그 중요성을 그만큼 인식하지 못하는 듯하다.

현행 도로교통법에 따르면 일반 도로에서는 운전자와 옆 좌석 동승자만 그리고 고속도로와 자동차 전용도로에서는 전 좌석에서 안전벨트를 매야 한다. 그러나 경찰청은 모든 도로에서 자동차 전 좌석 안전벨트 착용을 의무화하는 내용의 도로교통법 개정안을 입법예고한 상태이다.

이는 차에 탑승한 모든 사람의 안전이 똑같이 중요하다는 상식에서 나온 입법예고이며 이러한 개념의 공유가 이번 입법을 계기로 널리 퍼지기를 기대해 본다.

흔히 안전벨트를 생명벨트라 지칭하는 만큼 내 가족의 생명을 안전하게 지키기 위해 나부터 전 좌석 안전벨트 착용을 실천해보는 것은 어떨까.

백경주 익산경찰서 중앙지구대 순경

독자제언

노인교통사고예방, 배려하는 마음 갖자

가을은 추수 계절이기에 농번기철을 맞아 시골 어르신들이 농기계를 비롯, 각종 이륜 오토바이를 활용해 이동하고 있다.

이렇게 영농에 종사하시는 노인들이 자신의 이륜 오토바이, 사륜오토바이, 경운기 등을 운전하며 일터를 오가면서 교통안전사고 위험에 노출되고 있다.

도로교통공단에 따르면 65세이상 고령운전의 교통사고는 2011년 1만3596건에서 2015년 2만 3063건으로 4년만에 70%가까이 증가했으며, 사망자수 또한 2011년 605명에서 지난해 815명으로 34.7%가 증가했다.

이에 경찰에서는 노인교통사고 예방을 위하여 각종 캠페인 활동을 하고 마을회관, 노인정 등을 방문하여 교통안전 교육을 실시하고 있다.

하지만 노인교통사고 문제는 경찰만이 노력해서 해결될 문제는 아니다.

노인교통사고는 노인들의 특성을 잘 모르는 운전자들의 어르신들을 배려하는 마음자세의 부족과 노인들의 좋지 않은 청력이나 시력 그리고 판단력 부족으로 발생하는 경우가 많다.

이를 예방하기 위해 운전자들은 시력과 청력이 좋지 않고, 언제든 돌발적인 상황이 벌어 질 수 있는 노인들의 특성을 잘 파악하며 시골길, 농로길, 마을 앞길 등에서 어르신들을 발견 시 과속이나 무리한 추월을 하지 말고 서행 운전해야한다.

이렇게 경찰의 꾸준한 노력과 모든 운전자가 노인들은 우리네 부모님이라는 생각으로 배려하는 마음을 갖는다면 앞으로는 노인 교통사고 제로 따뜻한 소식만 전해지는 즐거운 가을철을 기대해 볼 수 있을 것 같다.

김지연 순창경찰서 교통관리계

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사 설

혁신도시 공공기관 입주자들의 정서 헤아려야

전북도는 혁신도시 입주자들의 정서를 헤아려야겠다. 지역발전을 위해서 주목해야 할 것이 많지만 그 중의 하나가 혁신도시의 미래에 대해서이다. 혁신도시로 이전한 공공기관의 직원 현황을 보니 답답한 게 있어서이다. 얼른 생각해 전북 혁신도시가 장차 지역발전에 큰 보탬이 되리라 했는데 그게 아니었던 모양이다. 그래서 여기 뜻밖의 놀라움을 말하지 않을 수 없다.

전북 혁신도시로 공공기관들이 속속 입주하면 일자리도 늘고 세수입도 늘고 지역 발전도 있으리라 여겼는데 그게 아직은 짧은 생각이었던 것이다. 공공기관 직원들이 품고 있던 속내를 들여다보니 참담하다. 전북 지역에서 근무하느니 차라리 퇴직하는 게 낫다고 했으니 말이다. 전북도는 저번에 1642명중에서 469명이 떠나버린 사실을 지금도 기억하고 있을 터이다. 혁신도시에 입주했다가 포기해버린 그들의 그같은 반응은 여간 곤혹스러운 게 아니다. 요즘 취직이 극히 어려운 때인데도 네 명에 한 명꼴로 다른 진로를 택했으니 말이다.

전북도는 혁신도시가 지금의 자리에 조성되기까지의 과정을 다시 상기해야 한다. 그동안 혁신도시 건설을 위해 그 얼마나 애태우며 힘을 쏟았는지 되돌아보아야 한다는 지적이다. 처음에는 터덕거리기도 했지만 한 때는 전북 혁신도시가 전국의 모범 사례가 될 만큼 진척이 빠른 때도 있었다. 혁신도시의 아파트 건 만해도 입주비와 관련해 이런저런 잡음이 있었지만 무난히 넘어갔고 민간인의 호응도도 매우 좋은 편이었다. 그런데 지금 다시 혁신도시가 고민거리를 숙제로 남기고 있다.

전북도는 혁신도시로 이전한 공공기관 입주자와 관련하여 신경을 더 써야 한다. 교육 여건이며 정주 여건이며 교통 여건 등 혁신도시로 이주한 이들의 입장에서 제반 사항을 살펴야 한다. 이쪽만 좋으면 좋다는 식으로 생각하면 그것은 단견이다. 그들은 수도권 거주의 여러 이익을 버리고 내려왔다는 것을 생각해야 한다. 지역 인재 채용 비율도 전국에서 다섯 번째에 그치고 있다는데 그것은 그만큼 혁신도시 관계자들이 어려운 게 아직도 많기에 그럴 것이다.

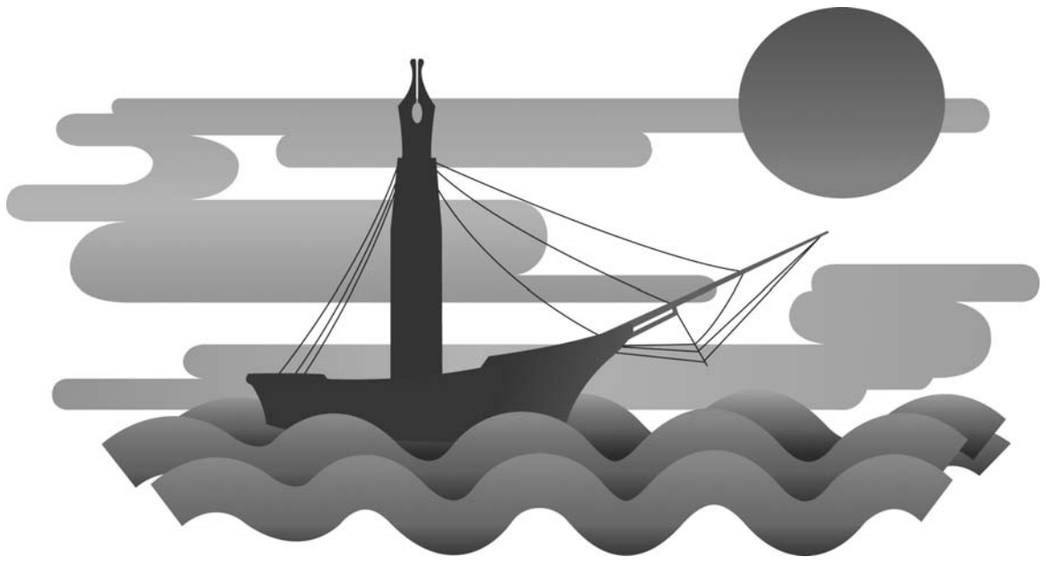
도내 가을 축제들 성과 보고를

전북의 가을이 축제로 물들고 있다. 전주 세계소리 축제와 김제 지평선 축제행사를 필두로 여러 축제들이 줄지어 기다리고 있는 까닭이다. 정읍의 구절초 축제, 군산의 시간여행축제, 부안의 곰소 젓갈축제, 고창의 모양성제, 임실의 N치즈축제, 남원의 흥부제, 진안의 홍삼축제, 국립무형유산원의 한국민속축제, 전주의 비빔밥축제 등이 그렇다. 전북의 가을을 수놓을 이같은 축제들은 앞으로 한달간 연달아 개막 날짜가 잡혀 있다. 바야흐로 전북의 10월이 축제의 계절이 되고 있는 것이다.

그런데 여기 당부할 게 있다. 축제들을 마치고 난후 그 성과 보고가 있어야겠다. 도내의 축제들이 한 때의 통과의례에 그쳐서는 안되니까 말이다. 지난날 문화 축제의 실적이 궁금하다고 여러 번 물었거니와 어떤 축제들은 그 실적이 역시나 지금도 저조할 거라는 짐작이 드는 것이다. 그러므로 도내 각 지자체들은 문화 축제 행사에 깊은 관심을 두어야 한다. 자치단체장을 비롯해서 문화 시설을 운영하는 이들은 책임 의식을 가져야 한다는 이야기다.

도내 각 지자체들이 시민들에게 문화 향수의 기회를 주기 위해서 다양한 축제를 벌이는 것은 잘하는 일이다. 그런데 어떤 문화 축제는 운영의 묘를 살리기 위해 신경을 써야 할 필요가 있지 싶다. 문화 향수 기회도 넓게 제공하지 못하면서 지자체에 큰 짐만 안기고 있는 거라면 운영 방식을 재고해야 한다. 지금부터라도 행사 관계자들은 심기일전하는 정신 태도로 축제의 지명도를 올려야 한다는 지적이다. 엄청난 액수의 비용이 들어갔으면 그에 맞는 실적이 있어야 맞으니까 말이다.

운영비에 비해 그 수익이 너무 적다면 이제 생각을 바꿔야 한다. 축제의 주목적이 지역 주민과 관광객을 상대로 돈을 벌자는데 있는 것은 물론 아니다. 그래도 나중에 저조한 실적에 대한 핑계거리로 삼아서는 곤란하다. 그런 식의 핑계에 도피처를 구하고픈 마음이라면 축제를 축소하거나 안하는 게 차라리 낫다. 지명도가 상대적으로 낮은 축제를 주최하고 주관하는 이들은 마음이 뜨거워야 한다. 올 가을 축제가 끝나면 적당한 때 전북도는 총괄적인 보고가 있어야겠다.



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