칼 럼

김 소 형 한의학박사

체내 물 부족 신호, 만성탈수증 주의

우리 몸에 가장 필요한 것이 물이지만 현대인의 80~90% 정도는 물 부족 상태에 있다.

우리 몸의 70%를 차지하는 물은 1%만 부족해도 갈증을 유발하며 3%가 부족하면 혈류량이 감소하게 된다.

또한 8%가 부족하면 호흡 곤란 증상이 발생할 수 있으며, 15% 정도가 부족해지면 신부전으로 사망에까지 이를 수 있다.

이처럼 건강에 중요한 영향을 미치는 것이 물이지만 현대인들의 경우 순수한 물의 섭취량이 부족한 상태다.

물 자체를 섭취하는 것보다 커피나 차 등을 많이 섭취함으로써 물을 부족하지 않게 섭취했다고 생각하지만 사실 이뇨작용을 하는 차나 커피 등은 몸 속 수분 배출을 촉진하기 때문에 탈수 증상을 유발하기 쉽다.

또한 아기일 때는 체내 수분량이 90%에 달했다가 노인이 되면 50%에 이르는 것처럼 나이가 들수록 수분량이 감소하게 된다.

즉, 체내에 물이 부족하다는 것은 노화를 촉진하며 모든 질병의 출발점이 될 수 있다는 뜻이다.

젊을 때보다는 나이가 들수록 물이 더 많이 필요하기 때문에 부족해지지 않도록 충분히 챙겨 먹는 것이 중요하다.

하지만 장기간에 걸쳐 물이 부족한 현상이 지속되면 만성탈수증에 이를 수 있다. 만수탈수증은 하나의 증상이며 질환으로 구분되는 것은 아니지만 만수탈수증인 상태로 이를 방치할 경우 다양한 질환의 위험에 노출될 수 있다.

목마르다는 신호를 뇌에서 배고픔으로 착각해서 물이 부족할 때마다 음식을 찾게 되고 이것이 지속되면 비만을 유발할 수 있다. 물이 부족할 경우 에너지 공급이 제대로 이뤄지지 않아서 무기력함이나 만성 피로 증상도 나타나게 된다.

또한 면역력이 감소하면서 방광염, 요로 결석, 심혈관 질환, 대장암 등의 다양한 질환을 유발할 수 있다.

따라서 체내에 물이 부족하지 않은지 꼼꼼하게 체크할 필요가 있다. 식욕이 과도해진다거나 피로가 가시지 않고 지속되고, 두통에 자주 시달린다면 만성탈수증은 아닌지 의심해볼 필요가 있다.

보통 만성탈수는 목마름 신호를 4회 이상 무시하거나 이뇨제나 변비약을 오래 복용한 사람들, 물보다는 녹차나 커피 등을 자주 마시는 사람들에게 흔히 발생하게 된다.

만성탈수증을 겪지 않으려면 하루에 열 잔 정도의 물을 충분히 마셔주는 것이 좋다. 최근에는 물에 관심을 갖는 사람들이 많아지면서 물의 성분을 따져가면서 먹는 사람들도 많은데, 사실 알칼리수, 미네랄 워터, 탄산수 등 건강에 좋다는 다양한 성분의 물들이 생각처럼 우리 몸에 흡수되는 것은 아니다.

물론 도움이 될 수도 있지만 과신하는 것은 금물이다.

한의학적으로 물은 기를 전달하는 매개체이기 때문에 미네랄이 풍부한 물은 기를 전달하는 능력이 강하다고 볼 수 있다. 다만 미네랄이 많은 물 중에서도 마그네슘 성분이 높은 물은 쓴 맛이 강하며, 칼슘 성분이 지나칠 때는 요로 결석의 위험이 발생할 수도 있으므로 주의해야 한다.

피부 미용에 도움을 준다는 알칼리 수의 경우 함량이 너무 높을 경우 위장장애를 일으킬 수 있으므로 주의해야 한다.

소화 효소 활성을 돕는 탄산수도 탄산이 위나 식도의 점막을 자극할 우려가 있기 때문에 평소에 위장 장애를 갖고 있거나 위염이 있는 사람들은 주의할 필요가 있다.

한의학적으로 건강에 도움을 줄 수 있는 건강한 물이라고 하면 본초수를 꼽을 수 있다. 본초수는 체질과 건강 상태에 맞게 약재를 넣고 연하게 끓여낸 물을 뜻한다.

보통 우리 나라 사람들의 70% 정도는 음기가 많은 음인에 속하기 때문에 이런 사람들은 양의 성질을 가진 인삼, 마늘, 부추, 생강 등을 연하게 우려낸 물을 마시면 건강에 도움이 된다.

반대로 양인들은 음의 성질을 가진 결명자, 보리, 메밀 등을 연하게 우려낸 물을 마시는 것이 좋다.

社 說

맹견 적극적인 관리 필요

최근 70대 여성이 기르던 풍산개에 물려 숨지는 사고가 발생해 우리를 또 한번 놀라게 했다. 예로부터 풍산개는 3마리만 있으면 호랑이를 이긴다고 해서 호랑이를 잡는 맹견으로 알려졌다.

이에 앞서 지난 3일에는 부산 기장군 기장읍의 한 맨션 앞에서 한 주민이 산책을 시키던 셰퍼드가 지나가던 행인을 무는 사고가 발생했다. 지난달 27에는 전북 군산시 조촌동에서 말라뮤트 믹스견이 거리를 걷던 10세 아이의 팔다리를 무는 사건이 있었다.

맹견에 대한 관리는 아무리 강조해도 지나침이 없다. 정부가 맹견 관리 강화에 나서기로 했다니 지켜볼 일이다.

농림축산식품부는 최근 맹견으로 각종 사고가 잇따르자 맹견 소유자와 영업자에 대한 관리를 대폭 강화하는 방안을 마련키로 했다. 현행 동물보호법령에서는 소유자가 동반 외출할 때 목줄과 입마개를 착용해야 하는 맹견 종류를 6종으로 제한하고 있다. 도사견, 아메리칸 핏불테리어, 아메리칸 스태퍼드셔 테리어, 스태퍼드셔 불테리어, 로트와일러와 그 잡종, 그 밖에 사람을 공격하여 상해를 입힐 가능성이 큰 개 등이다. 위반 시에는 소유자에게 10만원 이하의 과태료가 부과된다.

농식품부는 관리 대상인 맹견 종류를 확대하고 목줄, 입마개 미착용에 대한 과태료를 상향 조정할 방침이다. 맹견을 키우기 전 관할 지자체에 신고 및 훈련교육 이수 의무화 방안도 검토될 예정이다.

아울러 맹견에 의한 사망·상해 사고가 발생 시 해당 소유주 처벌 및 해당 맹견을 대상으로 복종훈련, 안락사 등 필요한 조치 명령 도입 방안도 검토된다.

최근 전국에서 개 물림 사고가 잇따라 발생하며 맹견 관리에 대한 시민들의 요구가 높아지고 있다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

독자투고 E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

성범죄 '예방'이 최선이다

무더위로 인하여 심신이 지쳐가는 우리에게 휴가는 생각만 해도 가슴이 뛰고 설렘이 밀려온다. 반복되는 지루한 일상에서 벗어나 사랑하는 가족과 연인, 지인들과 함께 새로운 경험을 할 수 있는 기회이기 때문일 것이다

하지만 경찰 입장에서는 휴가철이 되면 이런 저런 걱정이 앞선다. 우선 많은 차량들의 이동으로 인한 교통사고 빈발에 따른 사망사고, 휴가철인 7·8월에 평소보다 20-30%가량 증가하는 빈집털이, 피서지에서 자신도 모르는 사이 몰래 카메라에 촬영과 성추행·성폭행 등 여성들이 피해를 입게 되는 경우가 많다

운전 중 교통법규를 준수하거나 방어운전을 함으로써 또는 집을 비울 때는 출입문을 잘 시정하고 성범죄관련 주의사항을 사전에 숙지하는 등 우리가 조금만 신경 쓰면 얼마든지 범죄와 사고를 예방할 수 있다.

그러나 성폭력 범죄가 매년 증가하고 국민의 0.1%가 성범죄자로 분류되고 있는 만큼 성범죄자들의 재범률 또한 해마다 증가하고 있는 추세다.

특히 성폭력범죄의 재범률이 계속 증가추세에 있고 관리와 대책이 필요한 시기에, 피서지 성범죄 유형을 살펴보면 해변에서 수영복 차림의 여성을 촬영하는 일명 몰래카메라, 물놀이 중 여성의 신체를 접촉하는 성추행, 술에 취한 남성의 성폭행 등 타인에 의해서 발생하기 때문에 예방이 어려울 수밖에 없다.

성범죄 유형별 처벌규정을 보면 형법상 강간죄는 3년 이상의 징역, 성폭력특별법상 통신매체를 이용한 음란행위는 2년 이하의 징역, 500만원 이하의 벌금, 카메라 등을 이용한 촬영은 5년 이하의 징역, 1,000만원 이하의 벌금 등이 있다.

여름철 성범죄 예방을 위해 우리경찰도 발 벗고 나서고 있다.

여름 피서철을 맞아 전국 해수욕장, 계곡, 유원지역에 여름 경찰관서를 운영하고 있으며 휴가철을 맞이하여 '여성안전 특별치안대책'을 시행하여 성범죄 집중 단속을 펼치고 있다.

이러한 피서지에서 몇 가지 주의사항만 잘 지켜도 성범죄를 예방할 수 있다

첫째, 과도한 음주 및 피서지에서 심야에 혼자 돌아다니는 것을 삼가자.

둘째, 민박, 펜션 등 숙박업소에서 숙박할 때 문단속을 철저히 하자.

셋째, 탈의실과 화장실 등 공공장소 이용 시에는 디지털 카메라나 스마트폰 렌즈 등의 반짝임이 느껴지거나 촬영 음이 들리면 몰카 여부를 확인하자.

넷째, 위급시를 대비해서 휴대폰 112를 단축번호로 설정하거나 성범죄자 알림 e앱을 다운받아 미리숙지하고 피서지와 가까운 파출소를 미리 확인해 놓는 자세가 필요하다.

이상의 피해 예방 방법을 숙지하고 행동한다면 피서지에서의 성관련 범죄는 감소 할 것으로 예상된다.

강종문 / 나주경찰서 여성청소년과장

신문으로 배우는 千 字 文

圖	그림	도
寫	베낄	사
禽	새	금
獸	짐승	수

圖寫禽獸

▷뜻: 궁전 내부에는 유명한 화가들이 그린 그림 조각 등으로 장식되어 있음.

등록번호 광주가 00021 (일간)
湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062)222-5547
팩 스 (062)222-5548
광고국 (062)222-5544

본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자5층)
서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

명예회장 이신원 회장 정재조
발행·편집인 겸 부사장 최산순
총괄이사 논설실장 이홍재 편집국장 강서원

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자 의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.