

칼럼

김소형 한의학박사



환절기 감기, 한방으로 '뚝'

기온이 떨어지면서 기침, 콧물, 가래, 오한, 열, 목의 통증 등 다양한 감기 증상으로 고생하는 사람들도 늘고 있다.

이 시기에 건강 관리에 소홀하면 면역력이 떨어지면서 쉽게 감기에 걸릴 수 있는데, 항상 위생을 철저히 하고 몸을 따뜻하게 해주며 균형 있는 영양 섭취와 충분한 휴식으로 면역력을 높여줘야 한다.

이미 감기에 걸렸다면 감기 초기에 빨리 증상을 다스려주는 것이 좋다.

기침이 유독 심한 경우라면 기침을 가라앉혀주는 음식을 섭취하는 것이 도움이 되는데, 무와 은행, 유자가 좋다.

무에는 비타민 A와 C, 식이섬유가 풍부해서 면역력 증강에 도움이 된다.

특히 복소와 유해물질의 배출을 돕고 호흡기 점막을 튼튼하게 만들어준다. 염증을 제거하고 기침

을 안정시켜주는 효과도 있다.

잘게 썬 무를 유리병에 넣고 꿀을 부어 밀봉한 뒤 하루 이를 두었다가 냉장 보관하면 즙이 우려나오는데 이를 그냥 떠서 먹거나 따뜻한 물에 타서 마시게 되면 기침 감기에 도움이 된다.

은행은 동의보감에 폐와 위의 탁한 기를 맑게 하고, 습한 것과 기침을 멎게 한다고 기록되어 있다. 따라서 환절기에 약해진 호흡기 건강을 북돋우는데 효과적이며, 기침 감기를 다스리는 데도 좋다.

유자차는 날씨가 쌀쌀해지기 시작할 때 가까이 두고 자주 마시면 신진대사를 원활하게 만들고 면역력 증진에 도움이 된다.

비타민 C가 풍부해서 피로 해소에도 효과적이며 기침 완화에도 좋다.

가래가 많이 낄 때는 도라지가 좋다. 도라지에 풍부한 사포닌 성분이 거담작용을 하기 때문에 가

래를 삭혀주며 기관지 건강에 도움이 된다.

한방에서 흰색 음식은 폐를 비롯한 호흡기 건강에 도움이 된다고 하는데, 도라지 역시 마찬가지다.

감기로 목이 아프고 부을 때는 모과가 효과적이다.

모과는 목과 관련된 모든 증상에 도움이 되는데, 목이 붓거나 목의 피로가 심할 때도 감기로 목이 아플 때도 증상을 완화하는데 효과가 있다.

열과 몸살 감기로 고생할 때는 이를 풀어주는 칩이나 파뿌리 등이 도움이 된다.

칩뿌리는 찬 성질을 갖고 있어서 감기로 열이 많이 오를 때 효과적이다.

또한 칩뿌리는 뭉친 것을 부드럽게 풀어주고 소화가 잘 되도록 만들어주는 효과가 있어서 감기 몸살로 몸이 쉬시거나 근육통이 있을 때도 도움이 된다.

파뿌리는 한방에서 총백이라고 하는데 발한 작용을 하기 때문에 땀을 내게 해서 열을 내려준다.

또한 비타민 C, 유효화합물 등이 풍부해서 면역력 증강에도 도움이 되기 때문에 감기에 효과적이다.

감기에 걸렸을 때는 경혈점을 자극해주는 것도 도움이 된다. 감기와 관련이 있는 경혈점을 수시로 자극해주면 감기로 인한 다양한 증상을 다스리는 데 효과적이다.

손등에서 둘째 손가락이 끝나는 지점에 불룩하게 튀어나온 뼈 바로 위의 지점인 이간, 엄지손가락 밑에 불룩 튀어나온 곳에 있는 어제, 손바닥을 위로 하고 손목을 구부렸을 때 손목이 구부러지는 관절 중 엄지손가락 쪽으로 치우친 곳인 태연 부위를 감기 초기에 강하게 자극해주면 도움이 된다.

특히 감기로 인해 열이 오를 때 어제와 태연 부위를 자극하면 열을 내리는 데도 효과가 있다.

대추 부위의 지압도 도움이 되는데, 대추는 목이 끝나고 어깨선이 시작되는 목 뒤의 가장 아래 한가운데 부분을 말한다.

이 부위를 자극하면 환절기에 차가운 기운이 몸으로 스며드는 것을 막아주기 때문에 감기를 예방하는데 효과적이다.

또한 콧물이나 코 막힘 등 코감기 증상을 다스리는 데도 좋다.

社說

청소년 성교육 강화해야

최근 경기 용인에서 A양(16)이 남성 10여 명과 성매매를 한 뒤 에이즈(AIDS·후천성면역결핍증)에 걸린 사실이 뒤늦게 드러났다. 이번 사건으로 에이즈 관리의 구멍이 드러난 것이다.

이러한 A양과 비슷한 또래인 10~20대 에이즈 감염자가 10년 새 많이 늘어난 것으로 나타났다. 특히 에이즈는 성 경험이 갈수록 빨리지고 청소년 성매매도 줄지 않는 상황에서 제대로 된 성교육이 이뤄지지 않은 탓으로 풀이된다. 자유한국당 성일종 의원에 따르면 전 세계적으로 에이즈 신규 감염자는 감소 추세지만 한국은 반대로 증가세인 것으로 집계됐다. 2014년 전 세계 에이즈 신규 감염자는 200만명으로 2000년(310만명)보다 35% 줄었다. 반면 지난해 국내 에이즈 신규 감염자는 1062명으로 2000년(219명)보다 늘어났다.

새로운 국내 감염자는 10~20대 젊은 층을 중심으로 늘어나고 있다. 10대 감염자는 2006년 13명

에서 2016년 36명으로 증가했다. 20대도 같은 기간 158명에서 360명으로 배 이상이 됐다. 전체 감염자 중 10대 비율은 2000년 0.7%에 그쳤지만 지난해 3.3%로 커졌다. 20대도 22.3%에서 33.8%로 급증했다.

이들 대부분은 남성이다. 지난해 10대 감염자 중 3명, 20대에선 8명만 여성이었다. 특히 에이즈는 잠복기가 10년 안팎인 걸 감안했을 때 10대에 감염돼 20대에 증상이 확인되는 경우가 많다고 추정할 수 있다. 일차적으로는 학교 등에서 이뤄지는 청소년 성교육이 '성병'을 예방하는 데 큰 도움이 안 된다는 지적이 나온다. 예전에 비해 성 경험을 하는 나이가 빨라지고 있지만 성 지식은 이를 따라가지 못 한다는 것이다.

에이즈 등 각종 성매개 감염병에 대한 체계적인 교육이 이뤄져야 하며 학부모나 학교가 청소년의 성관계를 지나치게 터부시하는 분위기도 바뀌어야 할 것이다.

인터넷 호남신문 www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

務 茲 稼 穡	무 穫 穡	務 茲 稼 穡	穫 穡
이 자	이 자	이 자	이 자
심을	심을	심을	심을
거들	거들	거들	거들

▷ 뜻: 때맞춰 심고 힘써 일하며 많은 수익을 거둔다.

湖南新聞	본사: 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
대표전화 (062) 224-5800	서울취재본부: 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003
편집국 (062) 222-5547	명예회장 이신원 회장 정계조
광고국 (062) 222-5544	발행·편집인 겸 부사장 최산순
	총괄이사 겸 실장 이홍재 편집국장 강서원
	1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
	본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다.

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

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

기고

김성윤 나주경찰서 여성청소년과 경위



불법촬영범죄, 우리의 관심으로 예방하자

요즘 뉴스나 신문 등을 통해 불법 촬영 카메라 범죄 기사를 자주 접한다.

공중화장실 등 이용 시 누군가 지켜보고 있지 않나 하는 불안한 마음에 주변을 둘러보거나 불법 촬영 카메라가 설치되어 있는지 습관적으로 살피는 경우가 누구나 한번쯤 있을 것이다.

이렇듯 불법 촬영 카메라 범죄는 탈의실, 공중화장실, 대중교통 등 일상생활 곳곳에서 발생하고 누구나 피해자가 될 수 있어 막연한 불안감을 야기하고 있다.

경찰청 통계에 따르면 카메라 등 이용촬영 범죄는 전국 2011년

1,523건→2016년 5,185건/ 전남 2011년 21건→2016년 60건, 2017년 9월말기준 57건으로 연평균 21.4%로 꾸준히 증가하고 있고 발생장소로는 역사/터미널(11%)·노상(11%), 숙박업소(8.9%)순이다.

불법촬영범죄들은 최근 들어 더 교묘하고 은밀하게 진화하고 있다. 우리 생활 속에서 쉽게 접할 수 있는 안경, 시계, 라이터 등에 초소형 카메라를 장착하여 휴대가 가능하고, 공중화장실 등 다중이용시설에 은밀하게 설치되는 등 발견이 어려운 불안감이 더욱 커지고 있다.

초소형카메라는 가격도 그리 비

싸지 않아 일반인들도 쉽게 구매할 수 있어 누구나 호기심이나 충동적으로 범죄를 저지러 수 있다. 이는 점에서 예방이 시급하다.

경찰에서는 불법촬영 영상 유통 사이트에 대해서는 방송통신심의위원회에 계정 폐쇄 또는 게시물 삭제 요청, 접속차단(해위ip) 등 조치 및 적합성 평가를 받지 않은 초소형 카메라 등 불법기기 유통 단속 등 노력을 하고 있다.

지난 8월 장병완 의원은 불법촬영 카메라의 제조, 수입, 유통에 이르는 전 단계를 정부가 사전 통제는 변형 카메라의 관리에 관한 법률안을 발의했다.

이 법은 불법촬영카메라 관련 문제가 발생하면 판매자부터 구매자까지 역추적이 가능하도록 도입된 것이다.

카메라 등 이용 촬영 피해를 최소화하기 위해서는 위와 같은 경찰의 활동, 국회의 관련법 제정보다도 시민들의 대처 능력과 적극적인 신고가 필요하다.

공중화장실이나 대중교통 등 이용 시엔 주변에 수상한 물건이 없는지 잘 살피고 주변을 맴도는 자, 자주 안경을 만지거나 발을 내미는 등 행동이 부자연스러운 자 등을 조심해야한다.

카메라 등 이용촬영 범죄에 대하여 신고 보상금 제도를 운영 중이다. 조직적, 반복적 성폭력사건(위더파크 불법촬영사건 등)은 보상금이 200만원 이하, 성폭력사건(영리목적 불법촬영사건 등)은 100만원 이하, 기타 일반 불법촬영사건은 100만원 이하의 신고보상금이 지급받을 수 있다.

적극적인 신고로 올리는 성범죄가 근절되기를 바란다.

노사가 함께 만들어 가는 활기찬 산업현장!

노·사 갈등을 넘어 상생할수 있는 전남노사민정 사적 조정제도가 있습니다

▶ 노·사, 노·노 간에 갈등이 있나요?

- 전라남도 노사갈등 조정해결실무위원회가 있습니다.
- 노·사가 서로 이해하고 협력할 수 있도록 지원해 드립니다.
- 임금, 퇴직금, 해고, 산재 단체교섭 노조활동, 노동문제로 이로사항이 있는 개인이나 기업, 노동조합등 누구든 신청 할 수 있습니다.

☎ 신청 및 상담전화 062) 524-9666

전라남도노사민정협의회 · 전라남도 노사갈등조정해결실무위원회

