

칼럼

김소형 한의학박사



간의 건강이 눈의 건강 좌우한다

주름이 생기고 흰 머리가 늘며, 뼈가 약해지는 등 노화의 증가는 신체 곳곳에서 나타나게 된다.

집을 지는 순간까지 끊임없이 사용하게 되는 눈도 나이가 들면 노화 현상이 나타나게 된다. 또렷하게 보였던 가까운 거리의 사물들이 희미하게 보이기 시작하고 충혈이 되거나 이물감이 느껴지며 염증, 통증이 발생하는 경우도 찾아온다.

이처럼 눈 건강이 나빠지기 시작하면 각종 안구 질환에 노출될 위험 역시 커지게 된다.

게다가 핸드폰이나 컴퓨터 등의 과도한 사용, 미세먼지 등 대기 오염으로 인한 자극 등이 눈 건강을 위협하는 요인이 되고 있다. 한의학에서 눈은 오장육부의 정기가 모이는 중요한 곳으로 취급되고 있다.

또한 눈에 문제가 생기면 눈 자체의 문제일 수도 있지만 오장육부의 기능 저하로 발생한 문제일

수도 있기 때문에 장기의 건강까지도 잘 살펴야 한다. 특히 눈은 간 기능과 연관이 있다. 간의 기능이 약해지면 눈이 쉽게 피로해지고 침침해질 수 있다.

간에 열이 많이 차 있으면 눈의 충혈이 잘 될 수 있고 비장이 약해졌을 때는 눈꺼풀에 문제가 생길 수도 있다. 따라서 평소 시간과 비장의 기능을 강화시켜주는 것이 눈 건강을 위해 중요하다. 현대인들은 과중한 업무에 시달리기 때문에 눈 역시 피로해지고 예민해지기 쉽다.

그래서 충분한 휴식을 취하는 것이 눈 건강에 도움이 된다. 컴퓨터 작업을 많이 하는 사람들이라면 틈틈이 눈을 감고 휴식을 취해주는 것이 좋다.

모니터에서 눈을 떼고 먼 곳을 바라보거나 대중교통으로 이동을 할 때만이라도 눈을 쉬어주는 것이 효과적이다.

빛복을 자주 주물러서 눈으로 가는 혈관의 긴장과 피로를 풀어

주고 혈액순환이 원활하게 되도록 돕는 것도 중요하다.

또한 장시간 한 곳만 바라보게 되면 눈 근육의 조절 능력이 떨어지기 쉽다.

신체의 근육도 운동이 필요하듯 눈 역시 마찬가지다. 눈을 감고 부드럽게 눈동자를 굴러주는 것이 도움이 된다.

눈에 좋은 영양소도 충분히 섭취하는 것이 좋다. 결명자는 '눈을 맑게 한다'는 이름처럼 눈을 보호하고 특히 눈이 침침할 때 꾸준히 마시면 도움이 된다.

결명자에는 간장과 비장을 튼튼하게 하는 효과가 있어 간의 이상으로 눈이 나빠졌을 때 효과적이다.

구기자도 눈에 좋다. 구기자는 간 기능을 강화시키는 효능이 있으며 눈에 쌓인 피로를 풀어주며 시력을 보호하는데 도움이 된다.

비타민 역시 눈 건강에 효과적이다. 당근, 피망, 시금치, 토마토 등의 채소에 풍부한 비타민 A는

눈을 촉촉하고 건강하게 만드는 대표적 영양소이다.

신경계 기능을 강화시키고 염증 예방, 피로와 긴장, 통증 해소에 도움이 되는 비타민 B군, 백내장 예방을 비롯해서 눈의 피로를 푸는데 효과적인 비타민 C 등을 평소 충분히 섭취하는 것도 바람직하다.

눈을 감은 상태에서 양쪽 손바닥을 빠르게 비벼 열이 나면 10초 정도 눈에 땀다가 떼주기를 반복해주는 것도 피로 해소에 효과적이다.

양쪽 귓볼을 아래쪽 방향으로 잡아당겨 주는 것도 좋다. 귀에는 여러 경혈이 집중되어 있기 때문에 눈이 피로하거나 침침할 때는 물론이고 평소에도 자주 귀를 자극해 주면 눈의 건강을 유지하는 데 도움이 된다.

눈의 피로를 푸는 지압법도 있다. 손등을 위로 했을 때 둘째 손가락 손톱 바로 밑에서 엄지손가락 방향 쪽으로 치우친 곳에 위치한 '상양', 새끼손가락 손톱 바로 밑 지점에서 바깥쪽 방향에 위치한 '소택', 넷째 손가락 둘째 마디에 있는 '간혈' 부위를 수시로 꼭꼭 눌러주면 눈의 피로를 감소시키는 효과가 있다.

평소 눈이 자주 충혈된다면 손바닥을 폈을 때 가운데 부분에 해당하는 '심포구'를 수시로 눌러주면 도움이 된다.

社說

'불법 게스트하우스' 막아야

최근 4년 동안 전국에서 불법 게스트하우스 187곳이 적발된 것으로 나타났다. 대책을 서둘러야겠다.

국회 교육문화체육관광위원회 노웅래 의원(더불어민주당)이 문화체육관광부로부터 제출받은 '불법 게스트하우스 등록 및 단속 결과' 국정감사 자료에 따르면 2014~2017년 적발된 불법 게스트하우스가 469곳 중 187곳으로 조사됐다.

이 중 173곳이 미신고 영업을 했으며 나머지 14곳은 규정 위반을 한 곳이었다.

불법 게스트하우스가 문제가 된 것은 미신고 업소 대부분이 단독주택정비기나 소화시설을 설치하지 않아 화재에 취약할뿐만 아니라 대형 인명사고로 이어질 수도 있다는 것이다.

이같은 사고 발생시 책임 한계가 불명확해 피해자에 대한 구제 또한 힘들어진다는 점도 맹점 중의 하나라 할 수 있다.

또한 당연히 불법영업을 하고 있기 때문에 세금도 내지 않고 있어 탈세를 일삼고 있는 것이 다.

특히 이번에 적발된 469곳 중 115곳(24%)은 영입주가 의도적으로 연락을 피해 단속조차 하지 못할 정도로 불법에 익숙해져 있다는 점에서 특단의 대책을 서둘러야 할 것으로 보인다.

게스트하우스는 공중위생관리법상 숙박업으로 신고하거나 호스텔업·외국인관광 도시민박업으로 등록해야 한다.

전국에 등록된 게스트하우스는 2012년 257개, 2013년 551개, 2014년 884개, 2015년 1천209개, 2016년 1천468개로 매년 늘고 있다. 업종 신고 없이 운영되는 불법 업소까지 합하면 규모가 수천 개에 달할 것으로 보인다.

당국은 전수조사를 통한 실태 파악과 불법 업소를 엄중히 처벌할 수 있는 관련 법령의 정비를 서둘러야 할 것이다.

인터넷 호남신문 www.i-honam.com



신문으로 배우는 千 字 文

聆音察理

들음 소리 살필 다스릴 영음 소실 다스릴

聆音察理

▷ 뜻: 소리를 듣고 그 거동을 살피니 조그마한 일이라도 주의하여야 함.

'소방차 길 터주기'는 생명사랑의 실천

국토교통부 자료에 따르면 2017년 6월말 우리나라 등록자동차의 수는 2,218만 8,665대로 인구 2.3명당 1대에 달할 만큼 급속하게 증가하고 있으며, 인구수에 비해 많은 차들로 인해 턱없이 부족한 주차공간이 우리 사회의 큰 문제로 되어있다.

이파트, 주택단지에서 불법 주차 차량 때문에 소방차량의 현장도착이 지연되어 화재로 인한 인명 및 재산피해가 발생했다는 언론보도를 종종 접하게 되면 우리나라의 선진 안전문화 정착은 아직 아쉬운 실정인 듯하다.

응급환자 긴급이송 중 도로상에서 시민들이 보여주는 '모세의 기적'이 공중파를 타고 미담으로 전해지기도 하지만, 훈훈한 뒷이야

기가 아니라 자연스러운 안전문화로 정착해 사이렌 소리를 들으면 차량들이 알아서 척척 길을 터주는 것이 일상이 되어야 하지 않을까?

요즘 각급 기관·단체에서는 국민들의 안전문화 개선을 바라는 마음으로 다양한 캠페인을 벌이기도 하는데, 그중 대표적인 것이 바로 '소방차 길 터주기'이다.

이 캠페인은 꼭 막힌 도로에서도 소방차량이 안전하고, 신속하게 통행할 수 있도록 양보하는 취지의 국민 참여 캠페인이다.

일단, 소방차가 지나가면 안내에 따라 일반통행로 및 편도 1차로에서는 오른쪽 가장자리로 진로를 양보하면 된다. 일시정지, 편도 2차로 도로에서

는 2차로(긴급차량 1차로 통행)로, 편도 3차로 이상에서는 1, 3차로로 양보(긴급차량 2차로 통행)하면 된다.

횡단보도의 보행자는 소방차가 지나갈 때 까지 잠시 멈추면 된다.

소방기법법 제21조(소방차의 우선통행 등)에는 모든 차와 사람은 소방차가 화재진압 및 구조·구급 활동을 위하여 출동 할 때에는 이를 방해하여서는 아니 된다.

이를 위반 시에는 5년 이하의 징역 또는 3,000만원 이하의 벌금에 처하도록 규정하고 있다. 또한, 도로교통법 제29조(긴급자동차의 우선통행)에서는 긴급자동차에 대한 진로양보의무 위반 시 20만원 이하 과태료 부과로 제정되어있

다. 하지만, 생명을 구하는 데에 있어서 이러한 법 규정 보다는 결코 남의 일이 아니라는 사실을 깨닫고 따뜻한 배려가 필요하다.

멀리서 들려오는 사이렌 소리의 목적지가 내가 사랑하는 가족, 이웃을 향하고 있다면 어떻게 '사이렌 소리' 이세 더 이상 나와 상관없는 소음이 아니라, 사랑하는 내 가족과 이웃을 지키고 소중한 재산을 보호하는 생명의 소리임을 명심해야 할 것이다.

국민 개개인이 지킨 작은 질서 하나가 사랑을 실천하는 길이며, '소방차 길 터주기'를 통해 이웃을 배려하고 사랑할 줄 아는 의식있는 대한민국 국민의 첫 걸음이 될 수 있지 않을까 기대해 본다.

염웅열 / 나주소방서 지방소방장



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com

Fax : 062-222-5548

湖南新聞 contact information including address, phone numbers, and subscription details.

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

Large advertisement for 'Quality Education, Happy Learning' (질문이 있는 교실, 행복한 학교) featuring a young girl and text about daily education and future generations.