

칼럼

김소형 한의학박사



꼭꼭 잘 씹기, 가장 쉬운 건강법

점심시간 식당에 가면 가장 많이 들리는 소리가 '빨리빨리'이다.

한 상 가득 차려놓고 빨리 먹어야 제대로 먹은 것 같은 한국인들에게 기다림을 요하는 외국의 코스요리가 답답한 것은 당연지사.

한 상 가득 차려놓고 빨리 먹어야 제대로 먹은 것 같은 한국인들에게 기다림을 요하는 외국의 코스요리가 답답한 것은 당연지사.

부모가 자녀에게 식사 교육을 할 때 가장 많이 하는 말은 '꼭꼭 씹으라'는 말이다.

꼭꼭 씹는 것은 음식을 잘게 부숴 소화를 도움 뿐만 아니라 씹는 과정에서 분비되는 침이 건강에

유익한 작용을 하기 때문에 반드시 지키는 것이 좋다.

음식을 충분히 씹으면 익힌 야채나 곡류도 낱 것과 똑같이 살아 있는 음식이 된다고 한다. 침 속의 유익한 효소가 죽은 식품도 활성화시킨다는 의미이다.

이처럼 침은 건강을 위해 꼭 필요한 요소 중 하나이다.

입 안에 들어온 해로운 물질의 독소를 제거하고 노화 방지도 도울 수 있다. 그렇기 때문에 음식을 잘 씹지 않는다면 소화기 부담을 주는 것은 물론이고 기혈 순환이 잘 이루어지지 않아 생기는 노폐물인 '담음'이 생기는 원인이 된다.

담음이 생기게 되면 신진대사가 원활하지 못해 신체 불균형을 초래하는 것은 물론이고 비만이 되거나 건강을 해칠 수 있다.

결국 씹기는 음식을 먹는 즐거움을 누리면서 할 수 있는 가장 쉽고 편한 방법이다.

동의보감 내경편에는 연진법을

통해 침을 수시로 삼켜 120세까지 장수했다는 기록도 나와 있다.

연진법은 혀 끝을 윗 잇몸에 대고 잇몸 전체를 마사지하는 것이다. 이렇게 해서 입 안에 침이 고이면 삼켜주면 된다. 고지법도 침기와 침의 효과를 토대로 한 운동법이다.

입술을 가볍게 다문 후 윗니와 아랫니를 서로 부딪혀 주는 것이다.

한 번에 36회 정도 하면 치아 건강은 물론이고 침 분비를 돕고 머리로 맑아지는 효과가 있다.

다만 의욕이 지나쳐서 심하게 부딪히게 되면 건강을 지키려다가 오히려 이가 상할 수 있으니 주의해야 한다.

이 두 가지는 시간과 장소의 구애를 받지 않는 것이기 때문에 사무실에 앉아서 일을 하다가도 한 번씩 생각날 때마다 해준다면 건강한 삶에 조금 더 가까워질 수 있다.

일상생활에서 할 수 있는 또 하

나의 방법으로 껌 씹기가 있다. 껌을 씹으면 침 분비를 돕고 이것이 입 속 건강에 도움을 주는 것이다.

아침 저녁으로 좋아하는 노래를 흥얼거리는 것 역시 스트레스 해소는 물론이고 입 안에 침을 고이게 하는 좋은 방법이다. '탈라라' 등의 발음을 자주 반복하고 입 안에 음식이 없어도 혀를 자주 움직이는 습관을 들인다.

그리고 무엇보다 식사 시간을 늘리는 것이 좋다. 처음에는 귀찮은 일일 수 있겠지만 한 수저에 50번 씹기를 실천한다면 소화는 물론이고 건강을 지켜내는 데도 효과적이다.

건강한 성인은 하루에 1000~1500ml 정도의 타액을 분비하는데 주로 씹는 행위를 통해 분비되는 것이다.

침이 분비되지 않아 입 안이 마르면 구취는 물론이고 각종 염증, 잇몸 질환을 비롯해서 건강에 좋지 않은 영향을 주게 된다. 그렇기 때문에 입 속에는 항상 침이 고여 있어야 한다.

과식을 막기 위해서도 천천히 잘 씹기는 중요하다.

포만감을 느끼게 하는 호르몬은 식사를 시작하고 20분이 지나야 분비되기 때문에 천천히 꼭꼭 씹어서 음식을 먹게 되면 포만감을 느끼는 호르몬 덕분에 음식을 많이 먹지 않게 된다.

이것이 위 건강을 지키고 비만을 막고 건강한 생활을 하는 출발점이 될 수 있다.

社說

봄 영농가뭄 대비해야

남부 지역을 중심으로 생활·공업용수 가뭄이 지속되면서 내년 봄 영농기에 대한 대비가 필요할 것으로 전망됐다.

행정안전부가 낸 '12월 가뭄예·경보'에 따르면 생활·공업용수 관련 전국 다목적댐 평균 저수율은 52.2%로 예년(54.8%)과 비슷한 수준이다.

현재 저수율이 낮은 운문댐 등을 수원(水源)으로 하는 대구·전남·경북지역 9개 시·군은 가뭄 '심함' 단계를 보이고 있다.

12월 강수량은 평년과 비슷하거나 많을 것으로 예상되지만, 남부지방 가뭄 해갈에는 다소 부족할 것으로 전망된다.

강수량과 관련해 경남지역 12개 시·군은 '심함' 단계, 광

주·충남·전남지역 16개 시·군은 '주의' 단계를 나타내고 있다.

전국 농업용 저수지의 저수율은 68%로, 평년(75%)의 91% 수준이다. 저수율이 낮은 울산·경북·경남 등 남부지방 3개 시·군(울주·경주·밀양)이 가뭄 '주의' 단계다.

정부는 물 부족이 우려되는 가뭄 주의 단계 이상인 지역을 중심으로 용수공급에 차질이 없도록 범정부 차원 대책을 추진하고 있다.

농림축산식품부는 내년 봄 영농기 물 부족에 대비, 가뭄 수자원을 활용해 저수지 물체우기, 용수원 개발 등 용수확보 대책을 펴고 있다.

환경부는 운반급수 지역인 완도군에 대해 비상급수 모니터링을 강화했다. 내년 봄 영농에 차질이 없도록 각급기관과 자치단체는 만전을 기해야 할 것이다.

인터넷 호남신문 www.i-honam.com



신문으로 배우는 千 字 文

Table with 2 columns: Character (悚, 懼, 恐, 惶) and its meaning (두려울, 두려워할, 두려움, 두려움)

▷ 뜻 : 송구하고 공황하니 엄중, 공경함이 지극함.

집회소음 근절 '易地思之' 마음으로

우리 국민들은 자신의 의사 전달 수단으로 집회를 활용하곤 한다. 이는 헌법과 집회및시위에관한법률(이하 집시법이라고 한다)상 보장되는 기본권이나 그 이면에는 다른 국민들의 권리를 침해할 가능성을 항상 내포하고 있다.

대부분은 법률상 소음기준을 넘지 않는 범위 내에서 평화적 집회를 진행하지만, 일부 집회 참가자들이 자신의 주장의 타당성을 역설하고자 불륨을 높여 주변 시민들에게 소음피해를 유발하는 경우가 있다.

헌법 제37조 제2항은 국민의

자유와 권리는 국가안전보장, 질서유지 또는 공공복리를 위하여 필요한 경우에 한하여 법률로써 제한할 수 있다고 명시되어 있다. 이에 집시법 시행령은 주거지역이나 학교의 경우에는 주간 65데시벨, 야간 60데시벨, 기타지역은 주간 75데시벨, 65데시벨로 집회소음을 제한하고 있다.

자신의 주장이 타인으로부터 공감을 얻기 위해서는 자신의 주장의 타당성만을 역설할 것이 아니라 타인의 권리를 침해하지 않으려는 노력도 병행되어야 한다.

처지를 바꾸어 생각하고 배려하는 역지사지의 마음이 필요한 것이다.

나두연 / 무안경찰서 경비교통과

범죄 피해자 인권보호, 경찰의 의무

대한민국 헌법 제10조, '모든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를 가지며 행복을 추구할 권리를 가진다.' 라고 규정되어 인간의 행복추구권과 인권을 보장하고 있다.

하지만 현행 형사 사법구조는 피의자 인권보호를 중심으로 이루어져 범죄 피해자에 대한 인권의 보장과 지원에는 미비한 측면이 많았던 것이 사실이다.

이에 경찰은 시대의 요구에 합치될 수 있도록 지난 2015년을 '피해자보호 원년의 해'로 지정하고 피해자의 인권 보장을 위해 현재까지 끊임없이 노력하고 있다.

그 예로 강력서진 발생 시 현장 출동 및 초기 상담을 통해 지

원제도와 절차 등을 상세히 설명해주고 상황에 맞는 맞춤형 설계로 민간전문 단체·유관기관과 연계하는 등 피해자 보호 및 지원 업무를 담당 해 범죄피해자 인권 보호에 앞장서는 피해자전담경찰관 배치를 들 수 있다.

범죄피해자 인권보호는 범인을 검거하는 것 못지않게 우리 경찰이 지향해야 할 소중한 가치이며, 그들의 고통과 아픔에 공감하고 깊은 관심을 가져야 할 경찰의 의무 사항이기도 하다.

법 제도 개선과 더불어 인식개선으로 범죄 피해자가 두 번 다시 눈을 흘리는 일은 없었으면 좋겠다.

민현미 / 보성경찰서 청문감사관실 순경



독자투고

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

Large advertisement for 'National Health Check' (국가건강검진) featuring a child and text about health screening for children and adults.