칼 럼

김 소 형 한의학박사

음식으로 물리치는 겨울 감기

일과 스트레스에 치여 사는 중년 남성들은 겨울철 감기의 표적이 되기 쉽다. 심각한 질환은 아니지만 기침과 가래, 몸살 등 다양한 증상 때문에 일상생활에 불편을 겪게 되고 한 번 걸리면 금방 낫지도 않아 짜증과 스트레스까지 더해진다.

이럴 때 푹 쉬어주면 좋겠지만 감기로 하루 쉬기는 쉽지 않다. 더욱이 활발하게 사회활동을 하는 중년 남성들에게는 자기관리도 경쟁력이다. 그래서 평상시 면역력을 키우고 감기를 예방할 수 있는 방법을 알아두고 실천하는 것이 중요하다.

감기는 바이러스에 의해 쉽게 전염이 되기 때문에 평소 위생과 청결에 각별히 신경 써야 한다. 직장에서는 많은 사람들이 함께 쓰는 물건이 많은 만큼 세균이나 바이러스에 노출되지 않도록 손을 자주 씻는다. 또한 기온이 뚝 떨어지는 저녁 시간 늦은 술자리를 피하고 옷차림은 항상 따뜻하게 유지해야 한다. 신체 리듬을 건강하게 되돌리기 위해서는 휴식도 필요하다. 스트레스와 피로가 극심하다면 점심시간을 활용해서 잠깐 낮잠을 자는 것도 좋고 밤에는 늦지 않게 잠자리에 들어 충분한 숙면을 취해주어야 한다.

그리고 감기에 걸렸다면 음식으로 감기의 각종 증상들을 다스릴 수 있다.

기침이 심할 때는 무, 은행, 유자가 도움이 된다. 무는 비타민 C와 디아스타제라는 소화효소가 풍부하기 때문에 소화를 돕고 기침을 멎게 한다. 특히 껍질에 좋은 성분이 더 많기 때문에 껍질째 갈아 먹는 것이 좋다. 은행은 염증을 제거하고 호흡기를 강화시켜주기 때문에 기침에 좋다. 껍질을 벗긴 은행을 기름에 살짝 볶아 먹으면 효과적이다. 유자는 비타민 C가 풍부해 피로 해소와 감기에 좋다. 유자의 껍질을 깨끗이 씻어 유자청을 만들어 두고 겨울 내내 수시로 물에 타서 마시면 기침 해소에 도움이 된다.

가래가 심할 때는 도라지와 연근이 좋다. 도라지에 함유된 사포닌은 목의 열을 내리고 기관지를 강화시켜 가래를 삭혀준다. 폐 기능을 좋게 만들기 때문에 도라지 달인 물을 마시면 기침에도 도움이 된다. 연근은 목이 아프고 가래가 오래 지속되는 사람에게 효과가 있다. 강판에 갈아서 즙을 마시거나 꿀을 타서 먹으면 도움이 된다.

목에 통증이 있을 때는 모과와 매실이 효과적이다. 모과는 폐와 기관지를 튼튼하게 만들어주는데 특히 감기 증상이 목에 집중될 때 효과가 좋다. 가래, 천식, 폐렴에도 좋으며 평상시 목이 쉬거나 잘 붓고 통증이 있을 때도 모과차가 도움이 된다. 매실은 유기산이 풍부해서 피로 회복에 좋고 목의 통증과 목 감기에 효과가 있다. 매실을 설탕에 재워 우려낸 물을 자주 마셔주면 된다.

열이 날 때는 갈근과 총백을 사용한다. 칡뿌리인 갈근은 성질이 차기 때문에 열을 내려주는 효능이 있어 감기 때문에 고열에 시달릴 때 갈근을 즙으로 내어 먹거나 차로 마시면 도움이 된다. 파뿌리인 총백은 발한 작용이 있어 땀으로 열을 내리는 데 좋다. 몸살이 났을 때는 계피와 생강이 효과적이다. 계피는 몸이 허약한 사람들의 기력 회복에 도움이 된다. 또한 추위를 많이 탈 때 계피차를 마셔주면 냉기를 없애주며 감기로 인한 오한에도 효과적이다. 생강은 따뜻한 성질을 갖고 있기 때문에 몸살로 기운이 없고 겨울철 몸에 한기가 느껴질 때 좋다. 위장의 운동을 촉진시켜서 식욕을 돌게 하고 소화에 도움이 되며 평상시 차로 자주 마셔주면 감기예방에도 효과적이다.

社 說

아쉬움 큰 초등 한자 병기

교육부가 한자 병기 확대 논란을 불러왔던 '초등교과서 한자 표기 기준'을 사실상 폐기하기로 했다니 아쉬움이 크다.

교과서 편집 지침인 '편수자료'에 초등학생용 한자를 포함해 기준을 제시하는 대신 지금처럼 집필자 판단에 맡기기로 한 것이다.

교육부 누리집을 보면 지난해 12월 27일 교육부가 게시한 '교과용 도서 개발을 위한 편수자료' 수정판에는 한문 수업에 적합한 교육용 기초한자로 중·고교용 1천800자를 소개했다.

기존에 선정했던 초등학생용 한자 300자는 넣지 않았다.

당초 교과서 활용 기준으로 제시하기 위해 골라놓은 이 300자는 무분별하게 이뤄지는 창의적 체험활동 한자 교육의 기준으로 활용할 것이라는 게 교육부의 입장이다.

앞서 교육부는 2014년 교과서와 수업·평가방식, 수업내용 등의 기준이 되는 '교육과정'을 개정(2015 개정 교육과정)하면서 초등학교 교과서에 한자 병기를 공식 추진하겠다고 밝히고 2016년 말 주요 한자 300자를 선정했다.

현재 초등학교 5~6학년이 쓰는 교과서에도 한자 48자가 들어가 있지만 정부가 300자를 선정하면서 사실상의 한자 병기 확대 정책이라는 비판이 일었다.

우리 말에 한자가 많이 쓰이는 만큼 한자 병기로 아이들의 사고력·언어능력을 키울 수 있도록 해야하고, 시험에 포함되지 않아 학습 부담도 크지 않은 것이 현실이다.

반대하는 측의 입장을 헤아리지 못하는 것은 아니지만 자라나는 어린이들의 백년대계를 위해서도 한자병기는 필수라 하겠다. 교육당국이 지혜를 모아야 할 것이다.

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

겨울철 노인들 '낙상' 주의해야

최근 기상이변 현상에 따라 때아닌 건조·폭설과 강풍으로 인하여 주택, 농산물 생산시설, 간판, 창문파괴 등에 많은 피해가 발생하여 한창 복구작업을 하고 있으나 계속되는 한파로 인해 복구 진행이 매우 더딘 현실이다.

또한 싸늘한 바람이 불고 날씨가 추워지면서 노인들의 건강에 가장 큰 위협이 되는 것이 '낙상'이다.

근력이나 균형감각이 떨어지는 노인은 눈길에서 미끄러지거나 집안에서 넘어져 다치기 십상이기 때문이다.

'낙상'은 가벼운 타박상 좌상 외에도 골절 뇌졸중 등 합병증을 일으킬 우려가 크다.

특히 70, 80대 노인들은 골절로 인해 사망에 이르는 비율도 높아 '낙상'은 의외로 위험도가 높은 사고이다.

평소 뼈를 튼튼하게 해 낙상이 골절로 이어지지 않도록 하는 것이 필요하다. 뼈뿐만 아니라 뼈를 지지해주는 주위 근육도 골절예방에 중요하므로 평소 운동을 통해 위험을 줄여야 한다. 낙상을 예방하는 데는 집안 환경도 중요하다.

노인들의 낙상을 살펴보면 의외로 집안에서 넘어지는 경우가 많으며 일어서는 동작과 보행 중 넘어지는 경우가 가장 많다. 화장실이나 노인이 주로 거처하는 방에 일어서거나 앉을 때 잡을 수 있도록 손잡이를 설치하는 것이 도움이 된다. 화장실 바닥에 미끄러지지 않도록 깔판을 깐다든지, 끈끈한 슬리퍼를 사용하는 것도 좋다.

노인들이 넘어지지 않으려다가 더 넘어져 크게 다치는 경우가 있다. 상황에 따라 불가피하게 넘어질 때는 순간적으로 몸을 앞으로 숙이는 것이 큰 손상을 막을 수 있다. 특히 뒤로 넘어지는 경우, 대퇴골 골절의 위험이 가장 크므로 뒤로 주저앉듯이 넘어지는 것을 가장 피해야 한다. 노인은 시력이 떨어지기 때문에 특히 조명에 신경을 써야 한다.

특히 빈뇨 때문에 밤에 여러 번 잠이 깨 화장실을 찾게 되는데, 잠이 덜 깬 상태로 캄캄한 방을 더듬어 가다가 넘어지는 경우가 종종 있다.

밤에도 노인이 거처하는 방에서 화장실까지 조명등을 설치해 불상사를 사전에 막도록 한다. 눈이 내려 미끄러질 위험이 커지는 경우에는 바깥 외출을 삼가는 것도 방법이다.

그러나 장기간 집안에 꼼짝 않고 틀어박혀 있는 것은 이득보다 손해가 많다.

바깥출입을 하지 않으면 골다공증이 심해지고 변비가 생기며 식욕이 떨어져 충분한 영양섭취를 하지 못하게 된다. 근력이 떨어지고 관절이 굳어지면서 기력이 쇠퇴하는 악순환이 일어나게 된다.

가급적 얼음위에서의 낚시, 빙상놀이 등을 하지 않고, 어린이가 빙상놀이를 하는 경우에는 항상 보호자가 동행하여 감시하고 사고에 대비하며, 얼음물에 빠지게 되면 서둘지 말고 침착하게 행동한다.

유사시에는 얼음 속으로 몸이 들어가지 않도록 발을 뒤로 뻗치도록 하고 몸을 앞으로 미끄러져 나가도록 하고, 사고 발생시에는 지체 없이 119신고 및 주변 사람들에게 알리고 침착하게 장대, 로프, 구명환 등을 이용하여 구조하며, 사고자를 구조하였을 경우에는 외투나 담요 등을 덮거나 불을 피우는 등 최대한 보온조치를 하고, 회복 후에는 따뜻한 음료수를 마시게 하고 필요시 의사의 진찰을 받도록 한다.

따라서 일상적인 집안일을 계속하면서 간단한 맨손체조를 계속하는 것이 낙상을 예방하는 좋은 방법이다.

권동주 / 무안소방서 민원주임

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

신문으로배우는 千 字 文

璇 옥 선
璣 구슬 기
懸 달 현
斡 돌 알

璇璣懸斡

▷뜻: 선기는 천기를 보는 기구이고 그 기구가 높이 걸려 도는 것을 말함.

등록번호 광주가 00021 (일간)
湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062)222-5547
팩스 (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.