

칼럼

김소형 한의학박사



혈액이 물 흐르듯 순환해야 몸이 건강하다

현대인의 질병이라 불리는 고혈압, 뇌혈관질환, 당뇨병과 같은 성인병으로 한의원을 찾는 환자들이 늘어나고 있다.

과거에는 주로 40~50대 중장년층에서 나타났던 이 같은 질환들이 이제는 20~30대 젊은 층에서도 나타나고 있어 각별한 관심과 주의가 필요하다.

이러한 성인병을 면밀히 살펴보면 질병 간에 공통점이 있다는 것을 알 수 있다. 그것은 바로 혈액이다.

한의학에서는 '통즉불통 불통즉통(通則不痛 不則則痛)'이라 하여 기혈의 흐름이 막히지 않으면 통증이 없고 기혈의 흐름이 순조롭지 못하면 통증이 유발된다고 본다.

그만큼 기혈의 흐름은 건강 유지에 매우 중요하며, 혈액이 탁해져 혈액이 원활하지 못하면 각종

부작용이 나타나게 된다.

혈액은 산소와 영양분 등을 운반하는 몸 구석구석에 운반하고 세포에서 만들어진 이산화탄소나 노폐물을 체외로 배출한다.

또 조직에서 생산된 열을 전신에 공급하여 적정 체온을 유지하고, 수분이나 전해질 등을 조절한다.

그런데 이 혈액이 탁해지면 인체에 필요한 산소나 영양분, 열 등이 제대로 공급되지 못하고 노폐물이 쌓여 혈액순환이 제대로 이루어지지 않아 손발 저림이나 냉증, 두통, 빈혈, 근육통 등이 발생한다.

더욱이 이러한 상태가 지속되어 혈액이 더욱 탁해져 혈전이 생기면 혈관이 막혀 동맥경화나 심근경색 등이 일어날 수 있다.

따라서 건강한 삶을 위해서는 혈액을 맑게 하고 혈액을 순조롭게

하게 해야 하는데, 이를 위해서는 먹거리의 개선이 필요하다.

먼저 콜레스테롤이 함유된 각종 인스턴트 음식이나 기름진 음식 등은 피하는 게 좋다.

콜레스테롤과 지방, 당분이 높은 음식은 혈액을 탁하게 만들기 때문이다.

또한 과식과 폭식은 혈액 내 활성산소와 노폐물을 늘리는 원인이 되므로 이를 삼가도록 한다.

대신 해조류나 녹황색 채소, 포도, 사과, 블루베리, 마늘, 견과류 등은 혈액을 맑게 하므로 자주 섭취하는 것이 좋다.

해조류는 풍부한 비타민과 무기질로 피를 맑게 하고 혈액을 좋게 하여 각종 성인병을 예방해주고 수용성 식이섬유인 알긴산이 많아 장 운동을 개선해주기 때문에 노폐물 배출을 순조롭게 한다.

표고버섯은 옛 의서인 '본초강

목'에 '피를 잘 통하게 해서 풍(風)을 고친다'라고 기재되어 있다.

예로부터 혈액순환을 좋게 하는데 이용되어 왔을 정도로 성인병 예방에도 좋은 식품으로, 레시틴 성분이 혈관 속의 콜레스테롤을 제거하여 혈액을 맑게 해주고 혈압을 안정시켜준다.

당근, 시금치, 호박, 브로콜리와 같은 녹황색 채소에는 색소의 일종인 베타카로틴 성분이 풍부하다. 이는 활성산소가 세포를 손상시키는 것을 막아주고 혈관을 탄력 있게 유지시켜준다.

밤·호두·땅콩·은행·잣 등 견과류로 많이 애용되는 견과류는 올레산과 리놀레산 등 불포화 지방산이 많아 나쁜 콜레스테롤 수치는 낮추고 혈액순환을 원활하게 도와준다.

특히 견과류에 풍부한 비타민 E는 활성 산소가 세포를 손상시키는 것을 막아 혈액을 원활하게 해준다. 원활한 혈액순환을 위해서는 당귀차를 마시는 것도 도움이 된다.

'동의보감'에 의하면 당귀는 나쁜 피를 없애고 새로운 피를 생성하는 데 도움이 된다고 했다. 당귀차는 혈액순환을 촉진시키고 병증, 빈혈, 산후 혈액 부족, 변비 등에도 효능이 있다.

社說

건보적용 확대 바람직하다

건강보험 보장성 강화대책의 하나로 7월부터 2~3인 병실도 건강보험 적용을 받아 환자의 입원료 부담이 훨씬 낮아질 것이란 바람직한 현상으로 받아들인다.

보건복지부에 따르면 의학적으로 필요한 모든 비급여를 급여화하는 '문재인 케어' 실행 차원에서 대표적 비급여 중 하나인 2~3인 병실 입원료에 대해서도 7월부터 건강보험을 적용할 예정이다.

복지부는 2~3인 병실로 보험급여를 확대할 경우 이들 상급병실 보험가격을 얼마로 정할지, 환자가 직접 내야 하는 본인 부담 비율은 어느 수준으로 할지 등 구체적 실행방안을 두고 의료단체와 협의하며 기다리고 있다.

환자 본인 부담률은 20~50% 사이에서 정해질 것으로 알려졌다. 현재 병실 입원료는 4인실 이상만 건강보험의 적용을 받고 2~3인실은 기본입원료(6인실 기준 5만원 가량)를 빼고 상급병

실료 차액이란 이름의 비급여로 병원마다 제각각 비싼 가격을 책정해 환자한테서 받고 있다.

이로 말미암아 대학병원 같은 상급종합병원 등에서 4인 이상 입원하는 다인 병실이 부족할 경우 환자들은 여쩔 수 없이 이런 2~3인 비급여 상급병실을 이용해야 해 비용 부담이 만만찮았다.

2~3인실이 급여화되고 본인 부담률이 40% 선에서 정해지면, 환자가 부담해야 할 입원료는 지금보다 절반 수준으로 떨어질 것으로 보인다.

현재 상급종합병원의 상급병실료는 천치만 원인데, 2인실은 20만 원 안팎이지만 최고가 25만 원에서 최저가 6만 원까지 차이가 크게 난다.

3인실도 10만원 안팎이지만, 사이에서 정해질 것으로 알려졌다. 현재 병실 입원료는 4인실 이상만 건강보험의 적용을 받고 2~3인실은 기본입원료(6인실 기준 5만원 가량)를 빼고 상급병

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



독자투고

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

자전거 횡단보도 통행시 내려서 건너야

도심에서 자전거를 이용하는 시민들을 많이 볼 수 있다.

이제 자전거는 우리 일상생활에서 없어서는 안 될 존재가 되었다.

자전거를 이용하는 주민 이유는 산책과 운동을 즐기기 위해서 그리고 최근 고유가로 인해 출퇴근용으로 이용하는 사람들도 부쩍 늘었다.

하지만 많이 이용되고 있는 자전거지만 사람들이 많이 왕래하는 횡단보도를 다닐 때는 특히 주의해야 한다.

많은 사람들이 자전거를 타고 횡단보도를 건넌다.

하지만 사고 시에는 그 책임은 의외로 다르게 나타날 수 있다.

자전거를 타고 건너면 보행자로 생각하기 쉽지만 잘못된 생각이다.

자전거를 타고 건너는 자

전거를 끌고서 건너는 경우는 사고 시 엄연히 다르다.

민원 자전거를 타고 횡단보도를 건널 때 보행자 또는 다른 차량과 사고가 났다고 가정해 보자.

자전거와 보행자의 사고 시에는 차대 사람의 사고로 인정이 돼 자전거를 탄 사람은 그 책임이 더 커지게 된다.

다른 차량과 사고가 발생했을 경우에는 차대 차 사고로 인정이 돼 차량끼리의 사고로 간주된다.

즉, 자전거를 탄 경우와 타지 않은 경우가 다르다는 얘기다.

자전거 운전자는 횡단보도를 건널 시 사람이 많고 적음을 떠나서 자신의 안전과 타인의 안전을 위해 반드시 자전거를 끌고 건너는 습관을 가져야 할 것이다.

백중희 / 무안소방서 민원팀장

겨울철 동상에방과 치료법

겨울철 날씨가 추워지면서 손이나 발 등의 신체부위가 낮은 기온에 장시간 노출 되면 손발, 귀 등이 얼얼해지고 따끔따끔 감각이 무뎠어지는 경향이 있을 것이다.

이러한 증상이 오래되면 손끝이나 발끝 등의 혈액순환이 원활하지 않은 곳에 동상이 걸릴 수 있는데 심할 경우 괴사가 발생할 수 있으므로 겨울철 동상 예방법 및 동상 응급 처치법에 대해 잘 알아두도록 하자.

우선 동상 예방법으로는 옷은 여러겹으로 착용하고 몸에 붙는 옷 등은 혈액순환을 방해하므로 피한다.

추운 곳에 있을 경우에는 움크리고 한 자세로 오래있지 않고 가볍게 운동을 하는 게 좋다.

평소 손발이 차가운 사람들은

장갑이나 귀마개로 체온을 유지하는 게 중요하다.

동상 초기 단계는 간지럽고 따끔거려다가 감각이 무뎠어지면 빨갛게 부어오른다.

이럴 경우 손바닥을 비비거나 얼음이나 눈을 문쳐 마사지하면 일시적인 진통 효과는 있을지 모르지만 동상을 더 악화시키는 행동이므로 절대 금해야 한다.

동상 증상이 있는 부위가 혈액순환이 잘 될 수 있도록 옷을 벗고 신발을 벗고 마른 천으로 감싸서 따뜻한 실내로 이동 후 피부색이 정상으로 돌아올때까지 40~42도 정도의 따뜻한 물에 녹여준 후 병원을 방문 치료해 2차 감염을 예방하여 건강한 겨울을 보내자.

배태설 / 화순소방서 화순센터 소방교

Advertisement for Dongdaeryong (東帶矜莊) featuring a table with columns for '류속', '띠대', '자랑할', '씩씩할' and '속대금장', '대대금장', '장장'.

Advertisement for Hunan News (湖南新聞) with contact information and subscription details.

Advertisement for '독자의견을 환영합니다' (We welcome your opinion) with contact info: E-mail: ihonam@naver.com

Large advertisement for '문화용성' (Munhwayongseong) featuring two women and the text '서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?' (What if we switch roles?).