칼 럼

김 소 형 한의학박사

꼭꼭 잘 씹기, 가장 쉬운 건강법

점심시간 식당에 가면 가장 많이 들리는 소리가 '빨리빨리'이다. 한국인에게 느림과 여백의 미가 언제 있었냐는 듯 현대인들은 늘 쫓기듯 살고 있다. 한 상 가득 차려놓고 빨리 먹어야 제대로 먹은 것 같은 한국인들에게 기다림을 요하는 외국의 코스 요리가 답답한 것은 당연지사. 보통 한 시간으로 정해진 점심시간 중 직장인들이 식사에 투자하는 것은 고작 5~10분이 전부다.

식사를 이렇게 빨리 끝내니 소화불량을 호소하는 직장인들이 태반이며, 천천히 씹어 먹는다면 필요 없을 소화제까지 챙기는 경우도 많다. 가장 간단한 건강법을 우리는 지나치게 소홀히 하고 있는 셈이다.

부모가 자녀에게 식사 교육을 할 때 가장 많이 하는 말은 "꼭꼭 씹으라"는 말이다. 꼭꼭 씹는 것은 음식물을 잘게 부숴 소화를 도울 뿐만 아니라 씹는 과정에서 분비되는 침이 건강에 유익한 작용을 하기 때문에 반드시 지키는 것이 좋다. 음식을 충분히 씹으면 익힌 야채나 곡류도 날 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 방지에도 도움이 된다. 그렇기 때문에 음식물을 잘 씹지 않는다면 소화에 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. 고치법도 씹기와 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 머리도 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 하나의 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. '랄라라' 등의 발음을 자주 반복하고 입 안에 음식이 없어도 허를 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 1000~1500㎖ 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.

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

'자살 예방' 이렇게 도와주세요

우리나라는 13년째 OECD 국가 중 자살률 1위라는 불명예를 안고 있다가정과 국가의 근간을 뒤흔들 수 있는 자살률을 대폭 낮추기 위해 정부가 종합대책을 내놨다고 한다.

신문이나 TV 등의 매체를 통해 유명인들의 자살 소식을 접했을 때 우리 국민들은 누구나 놀라기도 하고 안타깝기도 했을 것이다. 그럴 때마다 사람들은 유명인들도 죽음을 선택하는데 나도 따라 죽고 싶다는 이야기를 많이 듣게 된다.

이제는 자살이 너무나 가볍고도 선정적으로 보도되어 사람들도 무디어지는 듯한 느낌을 받는다. 또한 그러다 보니 다들 죽음을 너무 쉽게 생각하는 게 아닌가 하는 생각마저 든다.

전문가들에 의하여 위험 요인 평가, 위험군 관리 및 정신질환의 치료를 포괄하는 자살 예방을 위한 폭넓은 전략들이 개발되고 있음에도 불구하고 우리나라에서 자살로 사망하는 사람들은 해마다 증가하고 있다.

자살은 단지 개인의 문제만이 아니라, 가족 친구 치료진 더 나아가 사회 전체에 깊은 상처를 남기는 사회적 문제이다. 자살은 어려운 상황으로부터 빠져나가는 대응 방안이 아니라, 주변 사람과 자기 자신에게 더 괴롭고 힘든 결과를 남기는 극단적 선택일 뿐이다.

그러나 자살 충동 또는 시도 문제가 있을 때 어떻게 해야 할지 몰라, 환자 본인도 보호자도 당황해 하며 상황이 악화되도록 방치한 경우가 대부분이다. 이런 분들을 위해 가장 강조하고 싶은 것은 적절한 평가와 치료를 통해 지금보다 나은 상태가 될 수 있음을 믿고 빨리 정신과 전문의의 도움을 받으라는 것이다.

정신과에서는 일차적으로 체계화된 평가도구로 정신상태검사·심리검사 등을 하여 자살의 원인이 되는 위험요인들을 감별하고 우울증·불안장애 등과 같은 동반된 정신질환을 치료하는 절차를 밟는다.

자살 충동이 심하거나 자살 시도를 한 경우 대부분 정신과에 입원하여 약물치료와 정신치료 등 동반 질환에 대한 치료, 질환에 대한 교육, 향후 증상의 악화나 자살시도 재발 방지를 위한 지속적 상담 등을 받게 된다고 한다. 또한 같은 고민을 나눌 수 있는 자조모임을 소개하고, 퇴원 전에는 지속적인 치료의 중요성에 대해 환자와 보호자에게 설명하고 안내한다. 조사 결과 자살 시도 환자의 약 70%는 정신과 외래를 다시 방문하여 치료를 받지 않는 것으로 드러났는데, 이런 환자들일수록 충동적이고 반복적으로 자살을 시도하기 때문에, 추가 자살 시도를 예방하기 위해서는 가족들이나 주위에서 정신과 외래로 치료를 이끄는 것이 매우 중요하다고 한다. 정신치료, 상담 등 지속적으로 치료를 병용하며 정신과 의사의 처방대로 약을 복용한다면 부작용을 걱정하실 필요는 없다고 한다.

우울증의 경우에는 대개 한 두 달의 치료로 거의 정상적인 수준으로 회복되어 원인이 어떻든지 간에 마음의 고통으로부터 벗어날 수 있다고 한다.

최근에는 노령화 사회로 접어들면서 노인 인구의 정신건강에 대한 관심이 점점 증가하고 있는데, 노인 자살 시도 환자들의 경우는 보다 심각하고 치명적인 방법으로 자살을 선택하고 있어 안타까움을 더해준다.

자살 예방은 주변인의 관심과 적극적인 치료 권유에서 시작될 수 있다.

윤화영 / 담양소방서 예방안전과

社 說

'가뭄' 근본 대책 필요하다

매년 반복되는 가뭄을 막고자 정부가 저수 상황을 상시 점검하고, 농촌용수 개발에 적극적으로 나서기로 했다니 기대가 크다.

행정안전부가 농림축산식품부·환경부·국토교통부·기상청과 함께 이 같은 내용을 골자로 하는 '2018년 가뭄종합대책'을 마련했다.

우선 기상청은 167개 행정구역별 가뭄 현황 정보에 더해 117개 유역별 가뭄 정보를 추가로 제공하기로 했다.

농림축산식품부는 수자원의 효율적 이용과 개발에 힘을 쏟는다.

물이 풍부한 지역에서 부족한 지역으로 물줄기를 연결해 새로운 농촌용수 공급처를 개발하고, 지역 실정에 맞춰 저수지·양수장 등 수리시설을 확충한다. 이를 통해 10년에 한 번 오는 규모의 가뭄에도 물을 공급하는 체계를 갖추는 것이 목표다.

또 지자체가 자율적으로 물웅덩이(둠벙)를 설치할 수 있도록 하고, 가뭄 등 재해에 강한 품종을 개발·보급할 방침이다. 용수가 부족한 지역에는 물을 많이 쓰는 벼 대신 다른 작물 재배를 유도한다.

국토교통부는 저수율이 낮은 보령·밀양·주암·부안·합천댐의 저수 상황을 상시 모니터링해 대책을 마련한다. 또 물이 부족한 지역에는 해수 담수화나 광역상수도 인근 지역 공급 등을 적극적으로 추진한다.

환경부는 노후한 지방 상수도 시설을 최신 시설로 개량하고, 광주 매내미 마을·인천 소청도 등 가뭄이 잦은 도서·산간 지역은 관정 개발과 상수도 확충에 나선다.

정부의 이번 방침이 매년 반복되고 있는 가뭄을 항구적으로 해결할 수 있기를 기대한다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

신문으로 배우는 千 字 文

辰 별 진
宿 별자리 수
列 벌일 열
張 베풀 장

辰宿列張

▷뜻: 성좌가 해, 달과 같이 하늘에 넓게 벌려져 있음을 말함.

등록번호 광주가 00021 (일간)
湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062) 222-5547
팩 스 (062) 222-5548
광고국 (062) 222-5544

본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
서울취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

명예회장 이신원 회 장 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.

"독자의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.