

칼럼

김소형 한의학박사



건강해지려면 많이 씹어라

우리나라 사탕만큼 씹는 것에 익숙한 사람들이 없을 것이다...

신진대사가 원활하게 이루어지지 못해 결국은 건강에 좋지 않다...

감 내경편에 보면 연진법을 통해 침을 수시로 삼켜 120세까지 건강하게 살았다는 기록이 있다...

충분히 씹어서 먹게 되면 삶은 야채나 곡류도 날 것과 똑같은 삶아 있는 음식이 된다고 한다...

예부터 전해 내려오는 연진법, 고지법과 같은 운동법을 습관화하는 것도 침의 효과를 높이는 데 도움이 되므로 아침마다 잠깐씩 시간을 내서 해주면 좋다...

한번에 36회 정도 해주면 되는데, 침 분비를 도와줄 뿐만 아니라 차이의 건강은 물론 머리도 밝아지는 효과가 있다...

침 분비를 많이 하게 되면 파로틴이라는 물질이 생성돼 소화 효소가 많이 분비되는 것은 물론 노

화를 방지할 수도 있고, 구강을 통해 들어오는 여러 가지 나쁜 물질들을 해독해 준다.

침 분비를 도와주는 방법으로는 우선 껌을 자주 씹어준다. 두 번째 '탈라라' 발음을 많이 하고 노래를 반복해서 부르게 되면 입안에 침이 많이 고이게 된다...

'타자(唾者)는 신지액(腎之液也)라, 옥천청수(玉泉清水)면 가장존(可長存)이라' 라는 옛 말이 있다...

따라서 환경을 해치고 지나가는 사람의 눈살을 찌푸리게 해서뿐만 아니라 날씬하고 건강한 삶을 위해서라도 길가에 침을 함부로 뱉는 어리석은 짓은 하지 말아야겠다.

社說

가정 호스피스제 확대해야

말기 암환자가 병원뿐만 아니라 가정에서도 호스피스 서비스를 받을 수 있게 되면서 가정에서 임종을 맞는 사람들이 많아진 것으로 나타났다...

보건복지부와 국립암센터가 발표한 2016 호스피스·완화의료 현황에 따르면 2016년 3월부터 2017년 7월까지 실시한 '1차 가정형 호스피스 시범사업'을 통해 말기암 환자 1천88명이 가정에서 호스피스 서비스를 받았다...

이들 중 2016년 사망환자 785명을 분석한 결과, 의료기관에서 사망한 사람이 557명(71.0%)으로 가장 많았고, 그다음으로 가정에서 사망 164명(20.9%), 요양원 등 시설에서 사망 10명(1.4%), 모름 54명(6.9%) 등이었다...

가정형 호스피스 이용자의 5명 중 1명은 가정에서 사망하는 것으로 이는 전체 암사망자의 가정 사망률(6.9%), 우리나라 전체 사

망자의 가정 사망률(15.3%)보다 높다. 지난해 사망자의 74.9%는 병원에서 임종했다.

2014년 건강보험공단의 설문조사에 따르면 국민 57.2%는 가정에서 생을 마감하기를 원했다. 병원에서 임종 뜻을 밝힌 사람은 16.3%에 불과했다. 호스피스는 임종에 가까워진 환자가 육체적 고통을 덜 느끼고 심리적·사회적·종교적 도움을 받아 '존엄한 죽음'(well-dying)에 이를 수 있도록 지원하는 의료 서비스를 말한다.

정부는 재작년 3월부터 시범사업을 통해 가정에서도 서비스를 받을 수 있도록 했으며, 작년 후천성면역결핍증이나 만성간경화, 만성폐쇄성호흡기질환 말기 환자에게도 호스피스를 제공하고 있다. 정부는 자연스러운 사망을 맞이하고자 희망하는 환자와 가족들이 가정에서 편안한 임종을 맞이하도록 지원하는 가정형 호스피스를 더욱 확대 시행해야 할 것이다.



독자투고

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

'국가안전대진단'에 적극 참여 해야

최근 충북 제천 휘트니스와 경남 밀양 세종병원 대형화재 이후 대형화재나 재난에 대한 국민들의 불안감이 그 어느 때 보다 높아지고 있다.

소방청에 따르면 2016년 4만1천341건, 지난해 4만4천175건의 큰고 작은 화재가 발생하였으며, 매년 화재 발생 빈도는 늘어나고 인명 및 재산피해도 증가하고 있는 상태다. 올해도 벌써 3천852건(하루평균 124건)의 불이나 45명이 소중한 목숨을 잃었다.

최근 대형화재가 아니더라도 요즘같은 겨울에는 화재에 대한 주의가 각별히 요구되는 때이다. 겨울철 화재는 봄 다음으로 많고 그 원인을 분석해 보면 절반 이상이 부주의로 인한 인제로 확인되었다.

특히 사람이 많이 모이는 대형 건물이나 거동이 불편한 노인들을 보호하는 요양병원 등은 화재 시 많은 인명피해가 발생할 우려를 가지고 있다.

기존 건축물은 소방 설비에 대한 법규의 미비로 인해 지금도 우리 주변에는 화재의 위험에 노

출된 곳이 많고 언제 내 주변에서 대형화재나 사고가 발생할지 불안한 마음으로 생활하고 있다.

정부에서는 5일부터 오는 3월 30까지 54일간 '국가 안전대진단'을 계획 대대적인 점검과 확인을 할 예정이며,

또한 미비한 법령을 신속하게 개정하여 안전한 대한민국이 되도록 제도적 개선을 추진하고 있다. 그러나 정부의 노력과 관심만으로 화재 등 재난을 막기는 역부족이다. 국민들의 안전에 대한 인신전환과 관심이 더해져야 더 큰 효과를 발휘할 수 있을 것이다. 아무리 좋은 제도를 가지고 있어도 국민들의 안전의식이 없다면 제천과 세종병원 화재와 같은 대형 참사가 또 발생할 수가 있다.

정부에서 실시하는 국가안전대진단에 적극적으로 참여하고 내 건물은 내가 지킨다는 마음으로 안전점검을 생활화하고 안전의식을 고취하여 다시는 우리 사회에 안타까운 생명을 잃는 일이 생기지 않도록 우리 모두가 함께 나아가야 할 때이다.

허영진 / 순천경찰서 경비작전계장

비상구는 '생명의 문'임을 명심해야

추운 날씨 때문에 실내 활동이 늘고 있고 영화관·백화점·PC방 등 다중이용업소를 이용하는 경우도 증가하고 있다.

그러나 다중이용업소를 이용하면서 비상구 위치를 확인해 본 기억이 있는가?

화재가 발생하면 대부분의 사람들은 패닉상태에 쉽게 빠진다. 또 본능적으로 화재가 난 곳의 반대편으로 대피하려고 한다.

사전에 비상구 위치를 파악하지 않았다면 낯설고 어두운 화재 현장에서 빠져나오기는 쉽지 않은 일이다.

소방에서는 화재 발생 시 피난을 돕는 소방시설을 다중이용업소에 반드시 설치하도록 하고 있다.

다중이용업소 이용객과 관계인에게 다음과 같은 당부한다.

첫째, 이용객은 건물 구조와 비상구를 확인하고 피난안내도를 관심 있게 보아야 한다. 피난안내도는 화재 등 긴급상황 발생 시 최단 경로로 피난할 수 있도록 그림으로 돼 있고 보기 쉬운 곳에 부착한다.

유도등은 화재 등 긴급 상황이 발생했을 때 비상구나 통로를 쉽게 찾을 수 있도록 도와준다. 평상시 비상구와 유도등을 확인하는 작은 습관이 큰 참사를 막는다.

둘째, 관계인은 비상구 등 소방시설을 철저히 유지·관리해야 한다. 특히 비상구 등 소방시설을 폐쇄·차단하는 행위로 사람을 다치게 하면 7년 이하의 징역이나 7천만원 이하의 벌금에 처해지거나 1억원 이하의 벌금형에 처해진다. 제재 여부를 떠나 관계인은 다중이용업소 운영의 책임과 의무가 있는 만큼 소방시설 유지관리에 세심한 주의를 기울여야 할 것이다.

비상구는 밀폐된 어두운 공간에서 불길과 연기가 피어오를 때 생명을 보호하도록 돕는 첫 번째 길이다.

시민들이 비상구에 작은 관심을 기울인다면 이는 생사의 갈림길에서 나와 가족을 지키는 '생명의 문'이 될 것이다.

이희창 / 화순소방서 소방교

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

雲 騰 致 雨

雲 騰 致 雨

▷ 뜻 : 수증기가 올라가서 구름이 되고 냉기를 만나 비가 됨.

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

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

Large advertisement for '문화융성' (Cultural Convergence) featuring two women and the slogan '서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?' (What if we switch perspectives?).