

칼럼

김소형 한의학박사



봄나들이 가기 전에 건강부터 챙기자

화려한 봄꽃들이 꽃망울을 터트릴 준비가 한창이다. 남쪽에서부터 불어오는 봄소식이 많은 사람들이 나들이를 계획한다. 야외활동이 늘어나는 봄철에는 겨울보다 감기로 고생하는 사람들이 많아진다. 한의학에서 감기는 '사기(射氣)', 즉 나쁜 기운이 몸에 들어와서 생긴다고 본다. 외부의 추위와 바람, 습기 등에 노출되었을 때 몸이 이겨내지 못하면 그 기운이 몸 안으로 들어온다고 보고 있다. 특히 봄철에는 기온이 급격하게 변화하고 일교차가 크게 벌어지면서 우리 몸이 날씨에 적응하지 못하고 일시적으로 신체리듬의 혼란을 겪게 된다. 이 과정에서 인체의 피로가 가중되고 면역력이 저하되어 외부 바이러스를 이기지 못해 감기와 같은 질환이 발생하는 것이다. 게다가 갈수록 심해지는 황사먼지가 건조한 공기, 밀폐된 좁은 공간 같은 환경도 호흡기를 나쁘게 하여 감기에 쉽게 노출되게 하는 한 원인으로 작용하고 있다. 사실 감기는 콧물, 코막힘, 재채기, 목살, 발열 등을 동반하면서 1~2주가 지나면 자연 치유되기 마련이다. 하지만 면역력이 약한 영유아나 스트레스가 심한 직장인, 만성질환자, 노인의 경우 폐렴과 같은 합병증으로 발전할 수 있어 세심한 주의가 필요하다. 감기를 예방하기 위해서는 몸의 기운을 잃지 않도록 보하는 것도 중요하지만 평소 생활수칙을 잘 지켜야 한다. 첫째, 아침, 저녁으로 서늘한 공기를 피한다. 둘째, 몸에 피로가 쌓이지 않게 너무 무리한 운동이나 일은 하지 않아야 하며, 피로가 쌓였다면 바로 바로 풀어주어야 한다. 적당한 운동은 인체 기

혈순환을 좋게 하고 저항력을 키우는데 도움이 되지만, 너무 무리해서 움직이게 되면 오히려 몸이 더욱 피로해지고 부상을 입을 수 있으므로 산책이나 조깅, 스트레칭 등을 하는 것이 좋다. 셋째, 항상 몸을 청결하게 하며 외출 후에는 손을 깨끗하게 씻고 황사먼지나 꽃가루 등으로 오염된 옷은 바로 세탁하도록 한다. 마지막으로 수분, 단백질, 비타민 등의 음식과 제철음식을 섭취하며 충분한 영양보충을 해준다. 민약 감기를 달고 사는 체질이 라면 꿀을 이용하는 것도 좋은 방법이다. 꿀은 비타민 C와 구연산이 풍부하여 피로 회복과 감기에 방어에 그만이다. 특히 꿀 껍질은 한방에서 진피라 부르는데 이를 말려 끓인 진피차는 가래를 삭히고 기침을 멎게 하며 위장을 편하게 해준다. 또 감기 기운이 있거

나 몸이 으스스 떨릴 때는 따뜻한 계피차를 마시면 좋다. 계피는 몸의 냉기를 풀어주기 때문에 허약 체질로 추위를 잘 타는 사람에게 효과적이다. 감기와 관련이 있는 경락을 자극해주는 것도 감기 예방에 좋다. 목이 끝나고 어깨선이 시작되는 목 뒤의 가장 아래 한가운데 부분인 대추혈을 손가락으로 수시로 꼭꼭 눌러주면 된다. 찬 기운이 침투하는 것을 막아주는 대추혈은 코감기에 효과적이며, 천식이나 목과 어깨의 통증에도 도움이 된다. 보통 감기에 걸리면 시중에 파는 약을 사먹고 마는 경우가 많은데, 정도가 심하지 않다면 증상을 호전시킬 수 있는 방법들을 실천해보자. 목살 감기로 으스스할 찬 기운이 없을 때는 쪽염이나 탄신운으로 냉기를 풀어내고, 기침과 가래가 있을 때는 물을 많이 마셔주면 도움이 된다. 코가 막혀 답답할 때는 따뜻한 물에 적신 수건을 콧등에 얹어놓고 옆으로 누우면 된다. 이번 환절기에는 심신이 피로하지 않도록 몸을 보하면서 올바른 생활습관을 길러 감기 없이 건강하게 지내보자.

社說

전좌석 안전띠 생활화해야

앞으로 일반도로에도 자동차 전 좌석 안전띠 착용을 의무화하고 미착용 승객은 과태료 3만원 이하를 내야 한다. 교통 법치국과 과태료를 내지 않은 운전자들은 국제운전면허증을 발급받을 수 없게 된다. 75세 이상 고령운전자의 면허 적성검사는 5년에서 3년으로 2년 줄어든다. 경찰청은 이러한 내용을 담은 '도로교통법'을 개정·공포했다. 도로교통법에 따르면 일반도로에서 운전·조수석에만 부과하던 안전띠 착용의무를 전좌석 동승자까지 확대했다. 일반 차량뿐 아니라 사업용 차량에도 의무를 적용하고 미착용 승객은 적발 시 과태료 3만원(어린이·영유아 승객이 있는 경우 6만원)을 내야 한다. 다만 택시·버스 운전자가 안전띠 착용을 안내했음에도 승객이 매지 않으면 운전자에게 과태료를 부과하지 않도록 도로교통법 시행규칙을 개정하고 안전띠

가 없는 시내버스는 차용의무에서 제외하기로 했다. 해외여행 등을 위해 국제운전면허증을 발급받고자 하는 사람이 미납한 법칙금과 과태료가 있을 경우 국제운전면허증 발급도 받을 수 없게 된다. 75세 이상 고령운전자의 면허 적성검사 기간도 줄어든다. 종전까지 운전면허 적성검사기간은 △65세 미만 10년 △65세 이상 5년이었지만 내년 1월 1일부터 75세 이상일 경우 국제운전면허증 발급도 받을 수 없게 된다. 75세 이상 고령운전자의 면허 적성검사 기간도 줄어든다. 종전까지 운전면허 적성검사기간은 △65세 미만 10년 △65세 이상 5년이었지만 내년 1월 1일부터 75세 이상일 경우 적성검사 기간이 5년에서 3년으로 앞당겨진다. 정부의 이번 개정안이 정부 목표인 '교통사고사망자 절반 감축'의 초석을 다질 수 있을 것으로 기대한다.



독자투고

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

수사구조개혁, 경찰은 수사·검찰은 기소

"절대 권력은 반드시 부패한다."는 말처럼 권력의 독점은 권한남용, 부패를 가져오고 국민의 기본권을 침해한다. 따라서 국가 권력은 여러 기관에 분산되어 서로 견제하는 균형을 이루어야만 국민의 자유와 인권이 보호된다. 국가 항법권을 실현하는 사법제도도 마찬가지이다. 권한이 집중된 수사구조는 실제적 진실을 왜곡시킬 수 있고 특권과 반칙에 의한 인권침해 문제를 초래할 수 있다. 미국, 영국, 독일, 프랑스 등 선진국에서도 수사권과 기소권이 분리되어 권한 집중을 막고 있다. 하지만 안타깝게도 우리나라의 경우 수사의 개시, 진행, 종료, 기소, 공소유지, 항형, 교정업무에 이르기까지 모든 권한이 검찰에 집중되어 있다. 이와같은 수사구조 하에서는 검찰에 대한 견제 자체가 불가능하다. 또한 세계적으로 유사사례를 찾기 힘들다는 점에서 수사구조개혁은 반드시 이루어져야 한다. 수사구조개혁은 어떻게 이루어

져야 하는 것일까? 현재의 잘못된 수사구조에서 벗어나 수사는 경찰 기소는 검찰이라는 각자의 기본적인 역할을 충실하게 하는 것이다. 또한 경찰에서 조사한 것을 검찰에서 다시 조사하는 이중 조사의 관행이 사라져야 한다. 검사에게 일일이 보고하고 승인되는 지휘 절차도 사라져야 한다. 그리하면 사건 처리 절차가 간소화되고 국민편의 증진과 인권이 보호될 것이다. 우리나라는 많은 국민들의 바람 속에 이제 수사구조개혁의 중요한 전환점에 봉착해 있다. 수사권과 기소의 분리, 검사가 독점한 영장청구제도 개선으로 권한은 나누고 인권은 배가 되어 국민의 권익을 향상시킴으로써 사법정의가 실현되는 민주주의로 발전되어야 한다. 수사에 대한 책임성과 전문성, 기소에 대한 객관성과 공정성이 보장되는 견제와 균형으로 특권과 반칙이 없는 형사사법 정의가 실현되길 기대한다. 민은정 / 보성경찰서 경무계 경찰

비닐하우스 화재예방 쓰레기 소각금지

일반적으로 비닐하우스는 농업용으로 주로 사용하는데, 이 비닐하우스의 내부를 개조해 주거용으로 사용하는 사례가 많으며, 내부 칸막이는 샌드위치 패널로 씌여졌는데 모두 인화성이 강한 물질로 화재에 취약할 수밖에 없다. 비닐하우스는 쉽게 불이날 수 있는 구조지만 화재대피 시설은 전무하다. 비닐하우스는 법적으로 주택이 아니기 때문에 소방시설을 설치할 필요가 없기 때문이다. 소화기 등 기초 소방시설이 설치되지 않고, 상수도시설이 미흡한 경우가 많으므로 화재 발생시에 초동대처가 미흡할 수밖에 없는 실정이다. 경기도에서 발생한 화재사고에서도 수도배관이 열어서 초동대처를 하지 못한 것으로 알려졌다. 주거용 비닐하우스는 소방사에서 관리를 한다고 하더라도 대부분 소방차가 접근하기 곤란한 지역에 위치해 있어 일단 화재가 발생하면 초기 진화가 어렵다. 주거용 비닐하우스는 거동 불편자, 독거노인 등이 많이 거주

하면서 주거용 비닐하우스 안에서 생활하는 시간이 많아 생활에 필요한 각종 가구와 조리기구, 난방기구를 사용하여 지칫 화재가 발생하게 되면 순식간에 번지게 되어 화재발생시 탈출이 불가능해 인명피해를 초래할 수 있다. 주거용 비닐하우스 화재를 예방하기 위해서는 난로 사용금지, 전기제품 등 사용시 문어발식 콘센트 사용금지, 외부전선과 비닐하우스 전선이 겹쳐지는 부분 점검, 실내 조리기구 위 확산소화기 비치, 초기 진화를 위해 침실 등 인근 소화기 비치 등 사전 예방과 점검으로 화재를 예방해야겠다. 특히, 해남소방서 관계자는 주거용 비닐하우스 화재를 예방하기 위해서 ▲심야시간에 소방차량을 이용한 예방순찰을 강화하고 ▲가연성물질 등 적지환경 정비지도 ▲소화기 및 단독경보형감지기 무상 설치 ▲쓰레기·는발무렵 소각금지 등 화재조기 대응능력 강화에 민진을 기하도록 최선을 다하겠다고 밝혔다. 김재수 / 무안소방서 구조대장

인터넷 호남신문 www.i-honam.com. 신문으로 배우는千字文. 知 過 必 改. 본사: 광주광역시 동구 남문로 75번길 7. 대표전화: (062) 224-5800. E-mail: ihonam@naver.com

문화융성. 서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요? 자기 자신만을 생각하기 보다 상대의 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요? 한국언론진흥재단