

칼럼

김 소 형 한의박사



잘못된 식습관이 '식적'을 부른다

만성적으로 소화가 안 되고 가스가 차서 배가 울퉁불퉁 부풀어 오르고, 몸은 늘 무겁고 피곤하다는 사람이 늘고 있다.

단순히 소화제만 복용하면서 대수롭지 않게 여기다가 개선되지 않아 병원에서 내시경을 받아보지만 별다른 이상이 없다는 판정을 받기 일쑤다.

이러한 증상은 식적(食積)의 대표적 증상으로 얼마 전, 개그맨 이수근씨의 불룩한 배가 식적 때문이라는 사실이 알려지면서 많은 사람들이 관심을 갖게 되었다.

한의학에서 식적은 말 그대로 음식이 배출되지 못하고 차곡차곡 쌓이는 것을 말한다.

식적은 지나치게 음식을 많이 먹거나 급히 먹고 체했을 때, 적게 먹어도 비위가 약해 음식물을 잘 소화시키지 못하는 경우에도 많이 생긴다.

현대인들은 자극적이고 기름진 음식과 패스트푸드, 인스턴트 식

품을 자주 섭취하고 비쁜 일상으로 인해 불규칙한 식습관과 운동 부족으로 소화기능이 좋지 않은 경우가 많다.

식적이 빈번하게 나타나는 것도 이러한 이유에서다. 동의보감에서는 '식적이란 먹은 것이 소화되지 않아 생긴 적(積)인데, 이때에는 배가 더부룩하고 가슴이 답답하다'라고 전하고 있다.

음식물이 제대로 소화되지 못한 상태로 위와 장에 머물러 있으면 시간이 지날수록 부패되고 몸에 나쁜 가스를 대량 생산한다. 가스가 배에 가득 차면서 배는 더부룩해지고 복통이나 트림, 신물이 올라오기도 한다.

식적이 있으면 대부분의 경우 위가 아래로 처질뿐 아니라 횡격막의 만성적인 긴장과 약화로 정신적인 우울감과 불안감, 만성적 소화후군 노폐물 배출 장애로 인한 두통, 피부 트러블, 비만 등 다양한 증상이 나타날 수 있다.

자신의 증상이 식적인지를 판가름해볼 수 있는 방법이 있는데, 배꼽 주변을 큰 원을 그리면서 손으로 눌러보았을 때 단단하게 뭉쳐있거나 통증이 있다면 식적일 가능성이 높다.

한방에서는 비위의 부족한 기를 보충해주고 소화기능을 높여주는 방법으로 식적의 근본 문제를 해결하고 있다.

식적을 예방하기 위해서는 올바른 식습관이 필요하다.

평소 잘 체하거나 소화가 안 된다면 자극적이고 기름진 음식은 피하고 과식을 하지 않는다.

특히 설 명절 기간에는 이러한 증상이 더욱 심해질 수 있다. 대부분의 명절음식이 기름기가 많아 소화되는 시간이 길어지고 평소보다 과식을 하기 때문이다.

따라서 식사는 규칙적으로 하고, 가급적 소화가 잘 되는 음식으로 꼭꼭 씹어 천천히 섭취하는 것이 좋겠다.

소화 기능이 약한 사람이라면 틈틈이 진피차와 산약차를 마시는 것도 도움이 된다.

굴 껍질을 말린 진피는 소화를 촉진하고 비위와 장의 장애로 인해 형성된 독소와 노폐물을 없애주기 때문에, 소화가 잘 안되며 변비가 있는 경우에 마시면 효과적이다.

산약차는 기를 들춰준 뿐 아니라 비위를 튼튼하게 소화를 도와준다.

배에 가스가 많이 차고 더부룩한 증상이 계속되면 경혈점을 지압해준다.

엄지와 집게손가락 사이 오목한 부분이 바로 함곡혈인데, 이 부위를 수시로 지압하면 소화불량에 효과적이며 그 외에 두통과 만성 피로에도 도움이 된다.

더불어 배를 따뜻하게 하고 가볍게 마사지를 하면서 기운의 흐름을 도와주는 것도 좋은 방법이다.

참고로 다음과 같은 증상이 2가지 이상 나타나거나 한달 이상 지속되면 식적을 의심해볼 수 있다.

▲얼굴이 누렇거나 붉은 편이다. ▲배가 항상 더부룩하고 가스가 차서 불룩하다. ▲잘 토하고 트림이 자주 나온다. ▲변비가 있거나 설사를 자주한다. ▲입 냄새는 물론 방귀와 대변 냄새가 심하다. ▲배를 누르면 꾸룩꾸룩 소리가 잘 난다. ▲신물이 올라오거나 속이 쓰리다. ▲대변색이 검거나 진하다. ▲몸이 무겁고 잘 부으며 항상 피곤하다.

社說

바람직한 '페차이행 확인제'

침수나 심각한 사고로 페차별 차량이 중고차 시장에 유통되지 않도록 하는 대책이 지난 1일부터 시행되고 있다. 기대가 크다.

국토부가 시행하고 있는 페차이행 확인제가 시그널로 국민들의 중고차 매매에 큰 걸림돌로 작용했던 불신이 사라질 것으로 보인다.

페차이행 확인제는 보험사에 의해 전손 처리돼 페차장에 넘겨진 차량이 제대로 페차됐는지 확인하는 제도다.

심각한 사고나 침수 등으로 전손 처리된 차량은 대부분 보험사가 공매를 통해 페차업자에게 고찰할 정도로 받고 넘기고 있다.

이 과정에서 일부 페차업자들이 실제 페차를 진행하지 않고 수리해 불법 유통할 우려가 제기돼 왔다.

실제로 한국소비자원에 신고된 중고차 매매 관련 피해구제 신청

가운데 사고정보 고지 미흡, 침수 차량 미고지 등으로 피해를 봤다는 내용이 적지 않다.

페차이행 확인제 시행으로 이 날부터 페차를 위해 전손 차량을 인수한 페차업자는 한 달 안에 실제로 차량을 페차할소 해야 한다.

이를 거기면 지방자치단체를 통해 영입금지 등 행정처분을 받는다. 불법 유통이 확인되면 수사기관에 고발돼 2년 이하의 징역 또는 2천만원 이하 과태료가 부과된다.

이번 제도 시행으로 전손 차량 불법 유통에 대한 국민 불만을 해소할 수 있을 것으로 기대를 모은다. 특히 중고차 시장과 페차 시장의 질서 확립에도 크게 기여할 것으로 보여 국민들이 안심하고 중고차 거래에 임할 수 있어

중고차 시장 활성화에도 도움이 될 것으로 기대를 모은다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

器	그릇	기	器欲難量
欲	하고자 할	욕	
難	어려울	난	▷ 뜻 : 사람의 기량(器量)은 깊고 깊어서 헤아리기 어려움.
量	헤아릴	량	

본사 : 광주광역시 동구 남문로 75번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자5층) 서울 취재본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

湖南新聞

대표전화 (062) 224-5800 편집국 (062) 222-5547 팩스 (062) 222-5548 광고국 (062) 222-5544

명예회장 이신원 회장 정계조

발행·편집인 겸 부사장 최산순

총괄이사 이홍재 편집국장 강서원

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

“독자의 의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.



독자투고

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

소방통로 확보의 중요성

화재가 발생하였을 때 5분 이내 현장에 도착하는 것이 인명피해를 최소화 할 수 있고 화재의 초기진압에 가장 효과적이다.

또 심정지 환자 등 응급환자는 구급차로 4 ~ 5분 이내 응급처치를 받아야만 소생률을 높일 수 있다.

주간에는 소방차 진입이 용이했지만 야간에는 불법 주차로 인해 골목길 진입에 곤란을 겪는 경우가 아주 흔하다.

골목길에 주차를 할 때는 소방통로라는 인식을 가지고 소방활동에 지장이 없도록 주차해야 한다.

집에 불이 나거나 응급환자가 발생해 소방차와 구급차를 기다

리는 가족들의 마음은 일본 일초가 급한 상황이다.

119에 신고를 하고 소방차나 구급차가 오기를 학수고대한다. 구급차 및 소방차의 사이렌소리가 들리면 서행하고 차선을 바꿔 소방차가 빨리 통과할 수 있도록 길을 터줘야 한다.

최근 화재저감대책과 더불어 소방차 5분 이내 현장도착율을 높이기 위해 소방차 길터주기 훈련 및 캠페인을 전개하고 있기 때문에 국민들의 의식은 더 좋아질 것이라고 믿어 의심치 않는다.

우리 다함께 자발적인 의식으로 긴급차량에게 양보의 의식을 함께하자.

최종열 / 담양소방서 곡성119안전센터

오토바이 운행시 안전장비 착용해야

날씨가 풀리며 사람들이 잘 타지 않았던 오토바이를 하나 둘 타게 되면서 요즘은 거리를 둘러 보면 오토바이를 타는 사람들이 많이 보인다.

하지만 오토바이를 타는 사람들 10명중 7~8명이 안전장비를 제대로 갖추지 않고 타고 있어 보는 것만으로도 정말 위험한 느낌이 든다.

최근 오토바이 안전장비를 제대로 착용하지 않아 사고가 나서 심하게 다친 사례를 종종 접할 수 있는데 이를 예방하려면 안전장비를 꼭 착용을 하고 난 후에 오토바이를 이용해야 된다는 것이다.

오토바이 안전장비를 살펴보

면 헬멧, 라이더전지(보호바지), 장갑 등이 있는데 이를 제대로 착용했을때는 넘어지거나 사고가 나도 신체의 중요부위를 웬만큼 보호 할 수 있어서 심한 부상을 피할 수 있는 것이다.

만약 이를 착용하지 않고 운행을 하다가 사고가 발생하게 되면 자칫 생명을 위협을 가할 수 있는 치명적인 사고가 나게 된다.

신체를 보호할 만한 장치가 많이 없는 오토바이 이기에 모두가 안전장비를 제대로 착용 후 운행을 하는 것을 생활화 하며, 습관을 들여야 한다.

이규섭 / 곡성119안전센터 지방소방장



국민이 행복한 대한민국

서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?

자기 자신만을 생각하기 보다 상대의 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요?

당신의 작은 배려가 상대를 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다.

한국언론진흥재단

