칼 럼

김 소 형 한의학박사

봄철 피로, 우습게 보면 큰 코 다친다

포근해지면서 춘곤증으로 고생하는 사람들이 늘고 있다. 춘곤증은 계절이 바뀌고 일교차가 심해지면서 자연스럽게 발생하는 것이지만, 졸음과 함께 몸이 무겁고 기운이 없는 증상, 식욕 저하 등은 일상생활마저 불편하게 만든다.

피로는 날씨의 변화에 따른 춘곤증 이외에 스트레스, 불충분한 휴식, 약물남용과 같은 잘못된 습관, 우울함이나 슬픔 등의 정서적인 요인에 의해서도 발생하게 된다.

일반적으로 피로는 시간이 지나면서 자연스럽게 해소되기 마련이다. 하지만 피로가 누적되면 점차 면역력과 저항력이 떨어지면서 여러 가지 크고 작은 병에 노출될 수 있으므로 예방과 관리가 필수이다.

특히 육체적 혹은 정신적 피로가 장시간 지속되는 경우에는 갑상선 질환이나 간염, 당뇨병과 같은 만성 소모성 질환을 의심해봐야 한다.

피로 해소를 위해서는 충분한 영양 섭취와 가벼운 운동으로 소모된 체력을 회복하고 규칙적인 생활습관으로 생체리듬을 다시 정상화시켜야 한다. 더불어 숙면을 취하지 못하면 신체 리듬이 깨져 피로가 가중되므로 짧은 시간이라도 잠을 푹 자는 것이 필요하며, 피로감이 지속된다면 술자리나 회식 등은 피하는 것이 좋다.

간혹 만성피로로 한의원을 찾는 분들 중에는 귀에서 바람소리나 파도소리가 들리는 이명현상을 호소하기도 하는데, 이 현상은 대부분 인체의 수분대사와 관계가 깊은 것으로 알려져 있다. 이런 경우에는 충분한 수분 섭취와 함께 호두나 검은콩, 밤 등을 섭취하면 도움이 된다.

당뇨는 몸 속에서 에너지원이 되어야 할 포도당이 소변으로 배출되면서 늘 만성적인 나른함과 피로에 시달리게 된다. 이럴 때는 콩이 좋은데 콩은 인슐린을 분비하는 췌장을 튼튼하게 해주기 때문이다. 또 콩은 '밭의 고기'라고 불릴 만큼 양질의 단백질과 각종 비타민도 풍부해 더할 나위 없이 좋은 식품이다.

봄이 제철인 봄나물은 비타민과 무기질이 풍부해 신진대사를 원활히 해주고 기운을 북돋아준다. 그 중에서도 산채의 제왕으로 불리는 두릅이 좋다. '봄 두릅은 금, 가을 두릅은 은'이라는 속담이 있을 정도로 봄철 두릅은 맛과 영양이 풍부하다. 단백질과 비타민, 무기질, 섬유질이 풍부해 아침에 일어나기 힘들고 활력이 없는 분들에게 좋으며, 특히 피로 회복과 면역력 증진에 효과적인 사포닌이 함유되어 있어 봄철 춘곤증을 이겨내는데 도움이 된다.

피로를 없애고 기운을 돋우는데는 황기차와 오미자차, 구기자차와 같은 한방차도 도움이 된다. 황기는 심장을 튼튼하게 하고 몸 속의 기운을 솟게 하며, 오미자는 식욕을 돋워주고 소화를 원활하게 해준다.

구기자는 피로를 없애주고 눈과 머리를 맑게 해주며, 자양강장 효과도 있어 몸이 허약한 사람에게 좋다.

가정에서 손쉽게 할 수 있는 족욕도 좋은 방법이다. 족욕은 혈액순환에 도움을 주어 만성적인 피로로 인한 근육과 신경계의 긴장을 풀어주는 데 아주 효과적이다. 40~42도 정도의 따뜻한 물에 10~15분 정도 발을 담그면 되는데, 이때 발바닥을 마주 대고 비벼주면 더욱 좋다.

기 고

임 청 규 강진소방서 119구조대장

기지개를 펴는 농기계 안전사고

추위에 몸을 떨던 겨울이 가고 따뜻한 바람과 햇볕으로 아지랑이가 일어나 겨울잠을 자고 있던 개구리가 기지개를 펴는 봄철에는 농기계 조작 미숙 및 개인 부주의로 인한 안전사고가 발생하고 있어 운전자들의 각별한 주의가 요구되고 있다.

특히 영농철의 시작인 요즘에는 농기계 안전사고가 급증하고 있다. 논·밭을 오가는 농기계의 사고 발생률이 높아지며, 술을 간식으로 하는 전통으로 음주로 발생하는 교통사고가 매년 증가하는 추세이다.

더군다나 농기계는 안전에 대한 별도의 장치가 없어 사고 시 탑승자 모두가 다칠 수 있고 일반 교통사고에 비해 치사율이 높아 심각한 부상을 입을 수 있다.

농기계 사고는 60세 이상의 고령 운전자에서 전체 사고의 절반 넘게 발생했는데 60세 이상의 운전자는 50세 미만보다 사고 발생률이 5배 이상 높은 것으로 분석됐고 농기계 특성상 주로 밭이나 비탈길 운행이 많아 자칫 부주의에 전복되고 농기계 밑에 깔릴 수 있어 평소 안전사고 예방에 각별한 주의가 필요하다.

이러한 농기계 사고를 예방하기 위해서는 다음과 같이 안전수칙을 꼭 지켜야 한다.

첫째, 사용 전·후 철저한 사전 점검과 안전정비를 충분히 한다. 겨우내 장기 보관했던 농기계를 급하게 사용하려하다가 고장 및 사고로 이어질 수 있기 때문에 점검 및 정비는 필수이다.

둘째, 전방 주시와 야간 운행 대비 등화장치 및 후방 반사판 부착으로 뒤따르는 차량 확인이 잘 되도록 할 것.농기계는 대다수 후방에 농사를 짓기 위한 기계가 달려 있기 때문에 후방에 대한 주의가 다른 차량에 비해서 취약하다.

셋째, 부득이 도로주행 시 중앙선 기준 가장 우측도로 이용하여 안전운전 한다.

농기계는 소음이 크고 후방주시가 힘들기 때문에 교통사고가 발생하면 도로교통법 상 교통사고로 처리되고 과실이 있는 경우 치료비 등 민사상의 배상에 따름을 명심해야한다.

넷째, 농기계 이동 시에는 작업기의 동력을 끊어 놓아야 하며, 항상 회전부에 신체접촉을 하지 말고 작업기 밑에 머무는 행동을 삼가야 한다.

마지막으로 모든 운전이 그렇겠지만 음주 후 농기계 운행을 절대 금지해야 한다.

이는 사물 인지와 속도를 느끼기 어렵고 상황 판단과 운동 능력도 현저히 낮아져 사고의 원인이 된다. 농기계는 편리하고 능률적이지만 안전을 무시한 채 사용하게 되면 큰 사고로 이어질 수 있는 흉기가 될 수 있기 때문이다.

봄에 시작되는 영농 준비는 한 해의 농사를 결정짓는 아주 주요한 기간이다. 따라서 농사 첫 단계인 만큼 우리 모두 안전사고에 대비하는 습관을 가져야한다. 평상시 안전수칙을 잘 지켜서 농기계 사고로부터의 인명과 재산 피해 없길 바라고, 아울러 주택용 소방시설인 소화기와 감지기를 설치하여 화재에 대해서도 대비를 해야겠다.

社 說

오너3세 일탈 사회악이다

'한진가 오너 3세' 조현민 대한항공 전무의 이른바 '물벼락 갑질' 논란을 두고 또다시 사회가 들끓고 있다.

한국 경제의 세대교체가 진행되면서 창업 3세 경영자들의 영향력이 막강해지는 현실에서 이들이 엉뚱한 방향으로 갈 경우 그 피해는 고스란히 우리 사회가 입을 수밖에 없기 때문이다.

재벌 3세들의 일탈은 단순한 개인과 개별 기업 문제가 아니라, 중장기적으로 한국 경제와 사회 전반을 좀먹는 해악이 될 수 있다.

창업주들이 해방 이후 개척정신으로 세계 최빈국에서 '한강의 기적'을 이뤘고, 그 2세들이 여러 형제들과 경쟁자이자 동지 관계로 사업을 이으며 해외로 사세를 키워 한국이 세계 10위권 경제 대국이 되는데 역할을 했다.

이에 반해 '풍요의 시대'에 태어나 해외 유학을 하며 온실 속에서 자란 3세들의 경영 능력은 아직 제대로 검증되지 않았다. 도전 정신으로 '맨땅에 헤딩'하기보다는 해외브랜드 수입 등 '쉽고 폼나는 사업'을 찾는 경우도 많았다.

기업의 사회적 역할에 대한 요구가 커지는 등 창업주 시절과 '시대 정신'이 달라지다 보니 일탈 사례가 쌓일수록 반(反)기업 정서가 커지는 현상이 나타난다.

1970~90년대 정년 보장이 되던 때엔 창업 오너에게 일부 문제가 있어도 '잘 살아보자'는 일념으로 뭉치며 희석되곤 했다.

그러나 현재와 같은 고용 불안 시대엔 굳이 회사와 창업자 가문에게 충성심을 드러낼 필요가 없다는 게 젊은 직원들의 기본 인식이다.

오너 3세들의 일탈을 묵과해선 안 된다. 엄격한 법의 잣대를 들이대 다시는 이같은 일이 재발하지 않도록 해야 할 것이다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

신문으로 배우는 千 字 文

禍	재앙	화
因	인할	인
惡	악할	악
積	쌓을	적

禍因惡積

▷뜻: 재앙(災殃)은 악(惡)을 쌓음에 인(因)한 것이므로, 재앙(災殃)을 받는 이는 평소(平素)에 악(惡)을 쌓았기 때문임.

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

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

명예회장 이신원 회장 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.

"독자 의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.