

칼럼

김소형 한의학박사



### 발이 편해야 몸이 건강하다

‘남성의 자존심’을 높여준다는 키 높이 갈창. 하지만 자존심을 세우려다 발 건강을 해치는 사례가 늘어나고 있다. 기본 3cm이던 갈창의 높이가 이제는 무려 7~10cm까지 이르면서 하이힐과 같은 원리로 남성들의 발이 변형되거나 이상 증세를 보이고 있는 것이다. 외모가 중요시되는 사회에서 겉모습에 신경을 쓰는 것은 당연한 일이기도 하겠지만 건강에는 결코 도움이 되지 않는다. 굽이 높으면 허리나 척추에 무리가 가고, 뼈와 근육의 균형이 깨져 관절염이나 디스크 등이 올 수 있기 때문이다.

흔히 발을 ‘제2의 심장’이라고 한다. 심장으로부터 가장 먼 거리에 있는 발까지 도달한 혈액이 다시 심장으로 돌아가기 위해서는 발의 근육이 활발하게 움직여야 하기 때문이다. 발은 1km를 걸을 때마다 16톤 이상의 압력을 느끼는데, 그 압력이 아래에 물린 피를 심장으로 내뿜는 역할을 하는 것이다. 그렇기 때문에 발을 많이

움직이고, 제대로 관리해야 온 몸에 신선한 혈액과 산소가 전해지고, 건강을 유지할 수 있다.

건강의 척도로 여겨지는 발에 대해 조금 더 자세히 살펴보자. 발은 26개의 뼈와 100여 개의 인대, 20개의 근육이라는 복잡한 일체를 갖춘 우리 몸의 중요한 기관이다. 발과 뇌는 인체에서 가장 먼 거리에 있지만 신경과 혈관으로 연결되어 있어서 서로에게 미치는 영향이 크다. 운동이 부족하고 발에 수축이 쌓이면 전신의 혈액순환이 나빠지고 뇌에도 산소공급이 잘 이루어지지 않는다. 이처럼 발은 신체에서 중요한 역할을 하고 있지만 가장 혹사당하고 있는 신체부위라고 해도 과언이 아니다. 대부분 양말이나 구두 속에 감춰져 있는데 하이힐이나 키높이 구두로 온종일 혹사당하면서 다양한 발 질환에 걸릴 확률이 높아 관심과 주의가 필요하다.

발의 건강을 위해서는 청결을 유지하는 것이 중요하다. 발은 무좀이나 습진에 걸리지 않았어도

하루 종일 신발 속에 있다 보면 눈에 보이지 않는 세균이 번식하게 된다. 그러므로 집에 돌아오면 가장 먼저 손과 발을 구석구석 깨끗이 씻고 제대로 말려야 한다. 이렇게 발을 깨끗하게 씻는 것만으로도 발 냄새는 물론 병증도 없앨 수 있다.

그리고 평소 피로감을 많이 느낀다면 족탕으로 발을 쉬게 하는 것도 좋다. 족탕은 한의학의 ‘수습화강 원리’를 이용한 발 목욕법으로, 족탕을 오래하면 수축으로 인한 냉기가 해소될 뿐만 아니라 허체가 붓는 증상, 물렁살, 피로를 개선하는 효과를 볼 수 있다.

예로부터 동양에서는 가장 바람직한 인체의 상태를 두한족열(頭寒足熱), 즉 머리는 차갑게, 발은 따뜻하게 유지하는 것이라고 했다. 족탕은 이런 두한족열의 이치에 가장 합당한 선택치료법이다. 냉족육과 온족용 모두 발의 혈관을 확장시켜 혈액순환을 원활하게 하기 때문에 피로는 물론 수축을 제거할 수 있다. 족탕은 매

일 잠들기 전 15분 정도 하는 것이 가장 좋다.

더불어 가정에서나 사무실에서 손쉽게 할 수 있는 마사지를 통해 발의 피로를 풀어보자. 먼저, 양쪽 발바닥을 서로 맞대어 온기가 느껴질 때까지 비벼주면 되는데, 이렇게 하면 혈행이 좋아지고 수분 밸런스가 조절되어 부기를 가라앉히는데 좋다.

외지에 앉아 있는 시간이 많다면, 공이 미끄러지지 않도록 카페 위에 골프공을 놓고 맨발로 대굴대굴 굴리면서 마사지는 것도 좋은 방법이다. 또한 발바닥에 있는 용천혈을 수시로 자극해주는 것도 효과적이다. 발바닥을 구부렸을 때 사람이나 모양으로 오목하게 들어간 부분의 용천혈은 샘물이 솟아오르는 경혈로, 혈액순환을 원활하게 해주고 신장 기능을 활성화시켜 피로감을 없애준다.

요즘처럼 날씨가 건조해지는 날씨에는 발도 거칠어지기 십상이다. 발바닥이나 발뒤꿈치에 수분이 부족해 건조해지면 하얗게 각질이 일어나다가 균열이 생기면서 발뒤꿈치와 발바닥이 갈라지는 현상이 발생하게 된다. 각질제거는 따뜻한 물에 발을 담가 각질을 풀린 후 전용 각질제거기로 부드럽게 밀어 각질을 제거한 뒤 보습크림을 듬뿍 바른 다음 랩으로 감싸거나 양말을 신으면 된다.

### 社 說

### 아동 학대 처벌 강화해야

대법원이 아동학대에 대해 엄하게 처리하기로 했더니 범죄가 줄어들지 기대가 된다.

대법원 양형위원회는 최근 아동학대처벌법상 아동학대지사죄에 최대 징역 15년, 아동학대 중상해죄에 최대 징역 12년까지 선고할 수 있도록 하는 내용의 양형 기준 수정안을 의결했다.

아동학대 범죄에 엄정한 처벌을 바라는 국민적 공감대를 반영하고 사회적 비난 가능성이 큰 사안에서 타당한 양형이 이뤄질 수 있도록 하기 위해서다.

아동학대지사죄의 법정형은 무기 또는 징역 5년 이상이다. 법정형의 범위가 너무 넓어 자칫 들쭉날쭉한 선고가 이뤄질 수 있다. 법원이 양형기준을 만들어 재판 때 기준으로 삼도록 하는 이유다. 죄질이 나쁜 경우 양형 기준 요소를 참작할 사정이 있다면 감경요소를 반영한다. 예를 들어 ‘피해자가 여러 명인 경우’ ‘학대의 경우가 중한 경우’ 형량

을 높이거나, ‘자수한 경우’ ‘피해 회복을 위해 진지하게 노력했는지’ ‘형량을 깎아주는 등 구체적으로 어떤 상황에서 어느 정도의 형량을 선고하는 것이 좋을지 기준을 제시하는 것이다.

이번 조정안이 통과되면 가중요소가 있을 경우 상한선이 징역 9년이 아니라 징역 10년으로 올라간다. 가중요소가 2개 이상이면 형량을 최고 1.5배까지 ‘특별조정’ 할 수 있는데, 그러면 징역 15년까지 선고할 수 있다. 학대의 결과 아동이 숨지진 않았지만 아동의 생명이 위협되거나 불구·난치병에 이르게 된 아동학대 중상해죄의 양형기준도 올라간다.

현재 양형기준상 가중요소가 있으면 징역 7년까지 선고할 수 있게 돼 있는 것을 앞으로는 8년까지 선고할 수 있도록 한다.

대법원의 이번 조치가 아동학대가 획기적으로 들어드는 계기가 되기를 바란다.

### 인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

臨 深 履 薄  
深 履 薄

臨 深 履 薄

▷ 뜻: 깊은 곳에 임하듯 하며 얇은 데를 밟듯이 세심히 주의(注意)하여야 함.



독자투고

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

### 주택화재 예방, 미리 대비하자

화재 중 가장 높은 비율을 차지하는 것은 주택화재이다. 게다가 주택화재는 가장 많은 인명피해를 초래한다. 최근 3년간 전남에서 발생한 4000여건의 건축·구조물 화재 중에서 주택화재가 차지하는 비중은 41.7%(1,696건)으로 가장 높다.

주택화재의 주요 원인은 거주자의 부주의로 인한 화재이다. 음식물 조리·빨래 삶기 등 가스레인지 부주의, 담배꽂초, 가연물 근접 방치 등이 있다. 그 다음 원인으로 는 누전, 과부하 등의 전기적 요인과 과열, 정비 불량 등의 기계적 요인으로 인한 화재가 뒤따른다.

주택화재가 발생하게 된다면 인명피해 말고도 막대한 재산피해를 초래하기 때문에 화재가 발생하지 않도록 철저히 예방하는 것이 중요하다. 가스를 사용하는 제품은 사용법을 숙지하고, 안전수칙을 반드시 준수하도록 한다. 가스레인지 사용 중이라면 장시간 자리를 비우지 말아야 하고, 외출 시에는 반드시 가스밸브를 차단하는 습관을 가져야 한다.

전기 제품은 사용하지 않는다면 콘센트를 뽑아놓아야 하고, 문어발식 전기콘센트 사용을 절대 지양하며, 먼지가 쌓이거나 내부단선이 발생하지 않도록 보관에 도

유의해야 한다. 전기 제품 주변에 쓰레기나 세탁물 등의 가연물을 치워둔다면 화재가 발생하더라도 화재초기에 연소 확대가 될 가능성이 조금이라도 낮아진다.

그리고 주택용 소방시설을 설치한다면 화재가 발생해도 초기에 신속한 대처가 가능하다.

주택에서 화재가 발생할 가능성이 높은 장소는 실내에서 직접적으로 불을 사용하는 주방이다. 그러므로 주방 주변이나 눈에 잘 띄는 곳에 주방용소화기를 비치해두고, 주방 천장에 단독경보형 감지기를 설치한다면 화재 초기에 신속한 대처가 가능하다. 단독경보형 감지기는 주방뿐만 아니라 각 거실, 침실 등 구획된 실마다 1개 이상 천장에 부착하여야 한다.

만일 소화기가 비치적거된다면 주방 천장이나 렌지 후드에 자동확산소화기를 설치하는 것도 좋은 방법이다. 또한, 소방시설을 설치해 왔다고 해서 안심하고 방치하면 안 된다. 정기적으로 점검을 실시하여, 작동 이상 유무를 확인 해주어야 한다.

신규주택은 2012년부터 주택용 소방시설 설치가 의무화 되었고, 2017년 2월에는 모든 주택에 대하여 의무적으로 주택용 소방시설을 설치하도록 법이 개정되었다. 그만큼 주택화재 예방이 중요하기 때문이다. 내 보금자리에 대한 관심이 나와 내 가족의 행복을 유지하는 최선의 방법이 된다는 것을 잊지 않도록 하자.

임후성 / 여수소방서 소라119안전센터

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

명예회장이신원 회장 정재조  
 발행·편집인 김부사장 최산순  
 총괄이사 이홍재 편집국장 강서원

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크  
 본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다.

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

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

문화융성 문화가 있는 삶

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