

칼럼

김소형 한의학박사



작은 노력으로 큰 효과..만성피로 다스리기

평일 내내 엄마와 지내기만 했던 아이들은 주말에는 아빠가 놀아주기를 간절히 바란다. 밖에 나가 공차기도 해보고 야구도 하는 상상을 한다. 그러나 주말이면 늘 어저 잠만 자는 아빠. 깨워도 무기력한 표정, 아무 의욕이 없어 보인다.

만성피로는 오장육부 중 3가지 장기와 관련이 있다. 즉 비장, 위장, 신장이다.

비장은 소화 기능을 담당하고 우리 몸에 필요한 양분을 지속적으로 공급해 줘 팔다리 근육과 살을 튼튼하게 해주는 장기이다. 이러한 비장이 손상되면 살이

빠지면서 권태감, 무력감 등의 증상이 일어난다.

몸에 맞지 않은 음식을 과식하게 되면 체내에 식욕이나 어혈, 담음 등이 생겨 신경 조직과 면역 체계가 손상되면서 극심한 피로감을 느끼게 된다.

간은 피로와 관련이 많은 장기이다. 간은 합성과 대사 해독의 기능을 담당한다. 기(氣)의 울체를 소통시켜주며 피의 저장과 각종 물질의 생성에 관여하여 체내의 중요한 임무를 수행한다.

그런데 이러한 간의 기가 울체되면 해독 작용과 영양 물질의 합성이 제대로 되지 않는다. 그래서

체내에 독소가 쌓이고 두통이 일어나고 가슴이 답답하면서 몸을 주체할 수 없는 경우가 많다.

신장도 피로감과 관련이 있다. 신장은 근본적 원기가 생성되며 선천적인 기운이 저장되어 있는 장기이다.

신장 기능이 약해지면 에너지가 부족하게 되고 뼈가 약해지며 정신이 맑지 못하게 된다.

그래서 신장이 약해져도 피로감으로 몸을 주체할 수 없는 경우가 많다.

무엇보다 중요한 것은 몸의 활력을 주는 운동을 틈틈이 해주는 것이다.

꼭 야외에서 하는 운동이 아니라 더라도 실내에서 간단히 할 수 있는 체조, 그리고 수시로 하는 경락 마사지 등의 작은 노력으로 큰 효과를 볼 수 있다.

에너지를 솟아나게 해서 피로 회복에 탁월한 효과가 있는 경혈점은 엄지손가락과 집게손가락의 뿌리가 만나는 오목한 자점의 합곡혈이다.

이곳을 자극하면 만성피로는 물론 손과 팔의 피로, 두통과 현기증 등에도 효과적이다.

새끼손가락과 넷째 손가락의 뿌리뼈가 만나기 시작하는 오목한 자점의 중저혈은 권태감, 피로감, 나른함 등에 탁월한 효과가 있다. 나쁜 자세로 인한 어깨나 견갑골의 통증을 해소하는데도 좋다.

구기자는 혈액순환을 좋게 하고 기력 회복을 돕는 효능이 있어 피로한 몸을 회복시켜주고 스트레스를 해소시켜준다. 또한 간 기능을 도와 숙취해소에도 도움이 된다.

규칙적인 운동과 식습관, 그리고 위해 요소인 담배나 술로부터 절제하는 삶을 살아감으로써 몸에 붙은 군더더기를 제거하는 것이 가장 좋은 피로회복 방법이다.

社說

장애인 착취 뿌리 뽑아야

발달장애인을 대상으로 노동력을 착취하고 확대하는 사건이 끊이지 않자 정부 당국이 실태조사에 들어갔더니 기대가 크다.

보건복지부는 오는 25일까지 전국 읍·면·동에서 사회복지 전담 공무원 등이 직접 현장을 방문해 점검하는 방식으로 발달 장애인 확대피해 실태조사를 벌이기로 했다.

이를 위해 복지부는 사회보장정보시스템을 통해 18세 이상 70세 이하 지적장애인, 자폐성 장애인 중에서 1 단독가구나 한부모 가구 등 학대 고위험 1만명을 가려내 지방자치단체에 통보했다.

복지부는 장애인시설로 신고하지 않고 '10공동체' 등의 형태로 주택 등에서 여러 명의 장애인을 돌보는 미신고시설도 함께 조사하도록 할 계획이다.

발달장애인에 대한 확대사례

는 많다. 올해 1~4월 전국 18개 장애인권익옹호기관에서 확인한 것만 12건에 달했다.

이들때문 서울 송파구의 컨테이너에 사는 지적장애 3급의 60대 기초생활보장 수급자가 잠실 야구장 내 쓰레기처리장에서 17년간 노동력을 착취당하는 등 피해를 보는 것을 발견해 즉시 피해자 컴퓨터 보내는 등 보호조치를 했다.

발달장애인은 지적장애인과 자폐성 장애인을 지칭한다. 발달 장애인은 신체장애인보다 인지 능력과 의사소통 능력이 부족해 권리보호에 제약이 많다.

장애인 확대 및 장애인 대상 성범죄를 알게 되면 누구든지 지역장애인권익옹호기관에 신고할 수 있다. 정부의 이번 실태조사가 발달장애인을 대상으로한 노동력 착취와 확대에 큰 경종을 울리는 계기가 되기를 기대한다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

川 내 천 흐름 아날 실

川流不息

▷ 뜻: 내가 흘러 쉬지 아니하니, 군자(君子)의 행동거지(行動舉止)를 말한 것임.

기고

박금고 영광소방서 흥농119안전센터 소방장



약물중독시 응급처치요령

일상생활중 약물중독에 노출됐을 때는 신속하고 정확한 응급처치만이 생명의 위협에서 벗어날 수 있다. 다음은 약물중독시 행할 수 있는 응급처치법이다.

첫째, 되도록 빨리 구토를 시킨다. 위장내에 약물이 머물며, 체내 흡수가 진행되는 것을 방지하는 일이 매우 중요하다.

구토를 유발하도록 하며 물에 녹인 황토물을 먹이는 것도 좋다. 토하지 못할때는 활성탄(숯가루)을 세스푼을 물 반컵에 타서 마시도록 하면 흡수가 지연되는 효과를 볼 수 있다.

둘째, 중독되었을 시에는 환자를 격리시키고 오염물을 제거한다.

중독된 사람은 중독현상과 격

리시켜 놓고 중독물이 더 이상 피부 등에 묻거나 오염된 공기를 흡입하지 않도록 조치한다.

중독물이 묻은 옷과 신발은 신속히 벗겨 다량의 물을 이용해 깨끗이 씻어 내리고 눈에 중독물이 들어갔을 때는 눈을 뜨고 최소한 10분이상 완전히 씻어내야 한다.

셋째, 기도를 유지하고 내용물이 폐 흡인이 되는 것을 방지하도록 주의한다.

이물질에 의해 기도가 폐쇄되는 일이 없도록 조치하고, 약물에 의해 식도, 기도점막의 손상, 폐렴 등의 합병증이 발생할 수도 있다.

넷째, 약물에 의해 호흡곤란이 주 증상으로 발생할 경우 산소 투여에 각별히 신경을 써야 한다.

파라쿼트(그라목손) 제조제는 절대 산소를 투여하지 않아야 한다. 유해산소에 의한 독작용으로 환자의 생명을 잃을 수 있다. 포기하는 상황이 아닌이상 산소공급을 해서는 안된다.

만약 호흡이 멈춰지면(환자의 얼굴이나 혀가 파랗게 변할 수도 있음) 턱을 들어 기도유지 한다. 인공호흡은 환자의 코를 눌러 막고 입으로 숨을 불어넣어 주거나 입을 막고 코로 숨을 불어넣어 준다.

이때 환자의 가슴이 움직이는 것을 확인하면서 정상호흡을 되찾을 때까지 인공호흡과 심폐소생술을 계속하여야 한다.

다섯째, 환자가 경련을 일으킬 때는 숨, 혀걸 등을 이(치아) 사

이에 끼워 주어 자해 행위를 하지 못하도록 한다. 의식이 없는 경우에는 체온을 조절하는데 특별히 유의해 열이 심하거나 땀을 많이 흘리면 찬물로 식혀주며 체온이 내려가면 담요나 시트로 덮어주어 정상체온을 유지하도록 한다.

여섯째, 사고발생 후 가급적 빨리 전문 치료 병원으로 후송해 한 두모금 정도를 음독한 경우 6시간 안에 전문적인 처치를 받으면 생존율을 높일 수 있다고 한다. 대부분의 살균, 살충제는 해독제가 개발되어 있으나 파라쿼트(그라목손)는 해독제가 없어 치명적이라 할 수 있다.

일곱째, 현장 응급처치는 약병에 적힌 응급처치방법을 따라 이 행한다. 약병에는 그 약물의 특성에 맞는 응급처치방법이 적혀 있다. 그 방법으로 하는 것이 제일 중요하며, 약병을 가지고 병원에 가야만이 그 약물에 적합한 응급처치를 할 수 있다.

환자의 증상 및 징후를 자세히 관찰하며 응급의료시스템에 신고 후 환자의 상태를 전달해주는 것이 최선의 처치 요령이라 할 수 있다.

위와 같이 응급처치 방법을 숙지해 약물중독의 위험에서 벗어나는데 도움이 되었으면 한다.

Advertisement for '문화용성' (Munhwayongseong) featuring two women and the slogan '서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?' (What if we switch our positions?). It includes contact information for the Korea Women's Welfare Foundation.