

칼럼

김소형 한의박사



살 찌수록 관절염 위험 높아진다

살이 찌면 관절염에 걸릴 확률이 높아진다. 관절은 우리가 뛰거나 앉았다 일어나는 사이에도 충격을 받기 때문에 살이 찌게 되면 그만큼 몸무게를 견뎌야 해서 관절에 무리가 가기 때문이다. 더욱이 관절염이 발생하게 되면 운동하기가 쉽지 않아 몸이 더욱 비만해지며 이는 또 관절염을 키우는 악순환을 일으키게 된다.

비만이 관절염에 악영향을 미친다는 것은 이미 많은 조사를 통해서도 발표된 바 있다. 관절염 환자의 약 60% 정도가 비만이며, 필자의 한의원을 찾는 관절염 환자 중에도 몸이 비만한 경우가 많다. 특히 나이가 들면 신체는 비대해

지고 하체는 약해져 관절염을 앓는 사람들이 늘어나게 된다. 이처럼 비만은 관절을 상하게 하여 관절염을 유발할 뿐 아니라 당뇨병이나 동맥경화 등 각종 성인병의 원인이 되므로 적정 체중을 유지하는 것은 건강의 지름길이라 할 수 있다.

평소 체중을 관리하고 관절을 튼튼하게 하기 위해 적당한 운동을 해야 한다. 특히 무릎 관절이 퇴행되기 시작하는 40대부터는 관절염 예방을 위해서라도 체중관리가 필수다. 단, 이미 관절염을 앓고 있는 경우에는 관절에 무리를 주는 과도한 운동은 피하는 것이 좋다. 이런 경우 관절에 무리가

없는 걸거나 수영 등이 효과적이다.

적당한 운동으로 적정 체중을 유지하는 것과 함께 관절염을 예방하기 위해서는 찬바람과 습한 기운, 너무 뜨거운 열기를 피해야 한다. 동맥경화에 보면 '관절염은 대체로 혈이 열을 받아 더워졌을 때 서늘한 바람을 맞아 생긴다'라고 기재되어 있다. 이는 즉 술을 마시고 바람을 맞았거나 땀이 날 때 물에 들어갔을 때, 몸이 하얗게 하여 피부가 들쭉날쭉할 때 몸을 잘 보호하지 못하면 관절염이 발생한다는 것이다. 이처럼 관절은 온도나 습도 등에 민감하므로 주변의 온도는 너무 덥거나 춥지 않게,

습도는 높지 않게 하는 것이 좋다.

평소 관절이 약한 사람은 염증으로 고생하기 쉬우므로 하체를 적당히 따뜻하게 해야 한다. 일주일에 2~3회 반신욕을 하거나 잠자기 전에 족욕을 해주면 도움이 된다. 또한 손등의 가운데 손가락을 따라 내려가면 손목 부위에 양지라는 혈이 나오는데, 이곳을 뜸뜸이 지압해주면 관절염을 예방하는데 도움이 된다.

나이가 들면 우리 몸에 필요한 칼슘이나 각종 비타민 등이 부족하기 쉬우므로 식사에도 신경을 써야 한다. 기름기가 많은 음식이나 패스트푸드는 몸을 살찌우고 관절에도 좋지 않은 영향을 미치므로 삼가도록 하며, 유류보다는 신선한 야채나 과일, 잡곡과 생선류로 식단을 꾸미는 것이 좋다.

일반적으로 관절염은 40대 이상에서 발생하기 쉽지만 최근에는 고도 비만 환자의 증가와 과도한 운동 등으로 20~30대에서도 관절염 환자가 늘고 있다. 따라서 젊다고 방심 말고 건강관리에 힘써야 할 것이다.

社說

이해 힘든 보험약관 손봐야

암호문 수준으로 해독이 어려울 위 보험 가입자는 물론 설계사에게도 어려운 용어들이 여전한 보험 약관에 가득한 것으로 나타났다. 또한 손해보험사의 실손의료보험 약관에 모호한 규정이 많아 소비자들과 보험사 사이 보험금 지급 분쟁을 유발한다는 지적이 나왔다.

비영리단체 소비자주권시민회의(소비자주권)는 최근 '국내 14개 손보사의 실손보험 보통약관 특별약관(특약)을 분석한 결과 모호한 문장과 문구가 많아 보험사가 자의적으로 해석할 여지가 컸다'면서 "일반 보험 소비자들이 이해하기 어려운 의학·법률 용어도 구분별하게 쓰이고 있었다"고 밝혔다.

소비자주권은 소비자 권익 보장을 위해 활동하는 시민단체다. 보장성, 명확성, 평이성, 공정성 등 4개 항목으로 나눠 각 보험사의 약관을 평가했다. 소비자 입장에서 가장 우수한 약관을 제공하

고 있는 곳은 한화손보, DB손보, 더케이손보로 꼽혔다. 한화손보의 경우 보장 범위에서 좋은 평가를 받았고 약관 각 조항 아래에 보험 지식, 예시, 용어풀이 등을 덧붙여 가입자의 이해를 쉽게 했다. 반면 AIG손보는 최하위에 머물렀다.

약관 서두에 가입자 유의 사항, 주요 내용 요약서, 용어 해설 등을 기재하지 않아 낮은 점수를 받았다. ACE손보, 롯데손보도 12점 만점에 2점에 그쳤다.

14개사 공통적으로는 보험사가 자의적으로 해석 가능한 문구가 많다는 점이 문제였다. 보험사와 가입자 사이가 아직도 '갑을 관계'라는 지적이다.

관계 당국과 보험사는 약관 목차, 내용의 배열 순서 등을 규정화하고 약관 중 어려운 부분은 해당 조문 아래에 풀이 부연 설명을 표기하는 등의 방식으로 누구나 쉽게 이해할 수 있도록 해야 할 것이다.



독자투고

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

인터넷 호남신문 www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

籍甚無竟

籍甚無竟

▷ 뜻: 뿐만 아니라 자신(自身)의 명예(名譽)스러운 이름이 길이 전(傳)하여질 것임.

우리집 안전지킴이를 아시나요?

우리 생활 속에서 직접적인 영향을 미치거나 눈으로 쉽게 드러나는 일이라면 누구나 관심을 가지고 예방대책을 모색하곤 한다. 최근 이슈화된 미세먼지가 대표적이라고 할 수 있다.

그러나 발생 빈도가 낮고 설마 자신에게 일어날 확률이 적다고 생각하는 사건의 경우 사람들의 관심을 얻기가 쉽지 않고 자발적인 실천을 기대하기 어려운 경우가 많다. 주택화재 피해를 최소화하기 위한 주택용 소방시설(소화기, 주택화재경보기) 설치를 생각해 볼 수 있다.

소화기는 초기화재 발생 시 소방차 1대보다도 더 큰 효과를 발휘할 수 있는 매우 유용한 소화설비이다. 주택화재경보기는 화재 시 연기를 감지해 경보음을 울려 주고 실내에 있는 사람들을 외부로 대피할 수 있도록 도와주는 경보설비이다. 소화기는 세대별, 층

별 1개 이상 설치해야 하며, 주택화재경보기는 침실, 거실, 주방 등 구획된 실마다 1개 이상 전층에 부착해야 한다.

소방청 국가화재정보센터 통계에 따르면 지난 5년간(2012~2017년) 전라남도 전체 화재의 연평균 2,598건 중 주택화재는 570건(약 22%)을 차지했으며, 전체 화재 사망자의 연평균 24.7명 중 13.5명(61%)이 주택에서 발생하였다.

특히, 심야 취약시간대 화재발생 사실을 알아채지 못하기 때문에 초기진화 실패는 물론 신속한 대피마저 못하여 사망에 이르는 사례가 많았다. 주택용 소방시설은 이러한 주택화재 피해를 최소화하기 위한 안전장치 또는 '우리 집 안전지킴이'라고 할 수 있다.

주택용 소방시설 설치를 촉진시키기 위해 2011년 화재예방, 소방시설 설치·유지 및 안전관리에 관한 법률이 개정하여 2012년 이

후 신규주택은 의무적으로 설치하고 있으며, 기존주택도 2017년 2월 까지 의무적으로 설치를 독려하였다.

그 결과 2017년 소방청 주관 설문조사에 의하면 전국 주택용 소방시설 설치율이 40%를 돌파하는 수치를 보여주었다.

2017년 주택화재로 인한 전국 사망자의 수(149명)도 주택용 소방시설 설치 제도가 마련된 2012년(160명)과 비교해 볼 때 11명(약 6.9%)이 감소한 것으로 나타났다. 이밖에도 우리나라보다 앞서 제도를 마련했던 선진국에서도 주택용 소방시설의 설치 효과는 통계 수치로 증명되고 있다.

주택용 소방시설 설치와 관련하여 법률에서 위임한 사항을 2016년 10월 '전라남도 주택 소방시설 설치 기준 조례'를 제정하여 각 시군별 예산확보와 취약계층 무상보급 등 다양한 시책을 마련하고 있다.

우리 광양소방서에서도 자발적인 주택용 소방시설 설치 독려를

위해 다각적인 홍보를 추진하고 있다.

대표적으로 주택용 소방시설 구입 및 설치 편의를 제공하기 위해 상시 운영 중인 '주택용 소방시설 원스톱 지원센터'를 꼽을 수 있다. 주택용 소방시설 설치에 관한 모든 상담을 제공하고 있으며 필요 시 공동구매 알선과 설치지원 등 적극적인 도움을 주고 있다.

주택용 소방시설 설치는 의무화된 법률적 규제에 의해서가 아니라 국민 스스로의 자발적인 의지로 이루어져야 한다. '우리집, 우리가족의 안전은 내가 지킨다'는 생각으로 주택화재에 최소한의 안전장치인 우리집 안전지킴이를 설치해야 한다.

주택용 소방시설이 없다고 해서 당장 불행한 것은 아니지만, 평생 한번이라도 겪을 수 있는 주택화재 피해를 생각해 본다면 주택용 소방시설 설치로 기대할 수 있는 우리가족의 안전 투자가치는 상당하다고 할 수 있다.

이은식 / 광양소방서 중마119안전센터

湖南新聞 contact information including address, phone numbers, and website.

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

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

Large advertisement for 'Korea's Happiness' featuring two women and text about mutual respect and social harmony.