

칼럼

김소형 한의학박사



한여름의 고통, 배탈 다스리기

덥고 습한 날씨가 계속되면 각종 질병에 노출되기 쉽다. 더운 여름철 빈번히 발생하는 증상 중 하나가 바로 배탈이다. 배탈은 덜 익거나 상한 음식을 먹었을 때, 혹은 과식이나 폭식으로 인해 나타날 수 있지만 여름철 배탈의 주된 원인은 배가 차가워졌기 때문이다.

흔히 여름에 배탈이 나면 식중독을 생각하기 마련이지만 배가 차서 탈이 나는 경우가 더 많다. 여름이 되면 인체의 양기가 피부와 상부로 몰려 상대적으로 몸속은 냉해지게 된다.

하지만 대부분 사람들은 몸의 겉으로 몰린 열기와 더위를 식히기 위해 아이스크림이나 아이스크림, 냉면 등 찬 음식을 즐기게 된다.

또한 온종일 가동하는 에어컨은 냉한 배를 더욱 차갑게 만든다. 결국 속이 더 차가워지면서

복통과 설사증세가 나타나게 되는 것이다.

특히 여름철에 배탈이 잘 나는 사람들이 있다. 평소 과민성 대장증후군을 가지고 있는 사람들이 그 경우이다. 유난히 장이 예민한 이들은 여름철 잘못된 생활습관으로 증상이 악화하거나 재발할 수 있으므로 더욱 주의해야 한다.

먼저, 여름철 배탈을 예방하기 위해서는 배를 따뜻하게 하는 것이 좋다.

여름에는 상대적으로 몸의 표면은 뜨겁고 속은 차가워지기 쉬우므로 덥다고 찬 물이나 음료, 아이스크림 등을 즐겨 먹는 것보다는 따뜻한 음식으로 적당히 뱃속을 덥혀주는 것이 필요하다.

예로부터 우리 음식문화에는 '이열치열(以熱治熱)'이라고 해서 여름철 대표 보양식인 삼계탕과 같이 따뜻한 음식을 먹도록 했다.

이른 여름철 속이 차서 탈이 나는 것을 방지하기 위한 우리 조상들의 지혜가 담긴 것이다.

이외에도 지나친 노출이나 에어컨 등의 냉방기를 너무 세게 트는 것을 삼가고, 아무리 더운 날 써리도 수면 중에는 배를 덮어주어 체온이 유지되도록 한다.

배탈로 인해 설사증세가 보인다면 간단한 생활요법으로 완화시킬 수 있다.

일단 배가 냉하여 살살 아프고 설사가 날 때에는 배 마사지를 해주거나 따뜻한 물수건을 배에 얹으면 통증이 완화된다.

몸을 따뜻하게 해주는 음식도 좋다.

부추는 소화를 잘 되게 하고 장을 따뜻하게 하며 떨어진 체력을 보강해주어 죽을 수어 먹으면 좋다.

또 매실차를 따뜻하게 해서 마셔도 되는데, 매실은 성질이 따뜻

하여 속을 따뜻하게 하고 설사를 멈추게 하는 효능이 있다.

또 식중독을 예방하는 효과도 있으므로 장아찌로 만들어 반찬으로 먹거나 차로 만들어 수시로 마시면 여름을 건강하게 나는데 도움이 된다.

배가 살살 아프고 설사와 변비가 잦을 때는 배꼽 주위의 경혈을 마사지해주는 것도 좋은 방법이다.

배꼽 좌우 양쪽으로 손가락 두마디 정도 떨어진 지점에 위치한 천추혈을 지압하면 위, 소장, 대장 등 소화기 질환 전반에 도움이 된다.

더불어 평소 장 건강을 살피는 것도 중요하다. 장 건강을 위해서 식이섬유와 유산균을 충분히 섭취하면 좋다.

과일과 채소, 해조류 등에 풍부한 식이섬유는 장 속 유해물질을 흡착하여 배출하고, 유산균은 장내 유해균 억제와 정상작용을 통해 장을 튼튼하게 해주므로 꾸준히 섭취하도록 한다.

또 식사가 불규칙하고 폭식과 절식을 반복하는 사람은 장 기능이 떨어져 설사가 발생하기 쉬우므로 주의해야 한다.

평소 설사가 잦다면 날거나 쓴 음식, 너무 매운 음식, 기름진 음식, 향신료 등은 피하고, 잦은 음주 역시 만성 설사의 원인이 되므로 더위를 이겨내고자 늦은 시간까지 술을 마시지 않도록 한다.

社說

야생동물 밀렵 엄단해야

지난달 14일, 광양 백운산에서 멸종위기 야생생물 1급인 반달가슴곰 한 마리가 울무에 걸려 숨진 채 발견됐다.

지리산 반달가슴곰 복원사업이 시작된 이래 2014년까지 반달가슴곰 네 마리가 울무에 걸려 목숨을 잃었죠. 지방자치단체 등이 꾸준히 불법 엽구(사냥 도구) 수거를 해 왔지만, 또 같은 일이 발생한 것이다.

이뿐만 아니라 2012년부터 소백산에 방사된 여우 2마리 중, 지난해까지 7마리가 울무에 걸려 다치거나 죽었다. 방사된 곰과 여우는 그나마 위치추적이 덕에 피해 상황이 집계된 것이다.

국립공원 안팎에서만 한 해 수백 개의 불법 엽구가 수거된다는 점을 고려하면, 전국에서 불법 엽구에 희생되는 야생동물의 수는 엄청날 것으로 보인다.

멸종위기 야생생물 1급의 밀렵

은 5년 이하의 징역 또는 500만 원 이상 5천만 원 이하의 벌금이 부과되는 불법행위다. 기타 야생동물의 밀렵과 그렇게 잡은 동물을 먹는 것 역시 불법이다. 과거보다 처벌 규정이 강화됐는데도 불구하고 여전히 전국에서 불법 엽구가 발견된다.

'창에'와 같은 엽구는 동물의 발목을 잡는 날카로운 쇠들로, 사람보다 크게 다치게 할 수 있다.

보신음식에 대한 그릇된 의식이 밀렵과 밀거래로 이어진다는 것이 전문가들의 판단이다.

보신에 대한 집착이 끊임없는 밀렵을 낳는다는 것이다.

이번 백운산 반달가슴곰 폐사 사건에서 볼 수 있듯 밀렵은 현장 검거가 어렵다.

보신 문화 개선과 야생동물 보호 의식 제고를 위한 홍보, 그리고 강력한 단속이 요구되는 이유다.

인터넷 호남신문 www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

守眞志滿

守眞志滿

▷ 뜻: 사람의 도리(道理)를 지키면 뜻이 가득 차고, 군자(君子)의 도(道)를 지키면 뜻이 편안(便安)함.



독자투고

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

본격적인 장마철 감전사고 주의해야

본격적인 장마철이 시작된 가운데 높은 습도와 침수 등으로 인해 감전사고 위험성이 증가할 것으로 우려된다.

소방청 자료에 의하면 감전사고는 6월부터 증가하여 강수량이 많고 높은 기온으로 땀을 많이 흘리는 7~8월에 가장 많고, 감전사고로 인한 사상자는 연평균 590여 명에 발생한 것으로 나타났다.

특히 집중호우로 인한 침수지역에서 전기가 흐르는 것을 모르

고 전기시설 등에 접근하다 감전사고를 당하는 경우가 많아 각별한 주의가 요망된다.

따라서 장마기간 집중호우시에는 외출을 자제하고 침수된 지역은 피하고 우회해서 통행하는 것이 감전사고를 예방할 수 있다.

집안이 침수되었을 때는 전기 콘센트나 전기기기 등을 통하여 전기가 흐를 우려가 있으므로 배전반의 전원스위치를 내리는 등 안전조치를 취하고 물을 퍼내고

건조시켜야 한다.

또 천둥번개를 동반한 비바람이 부는 날에는 외출을 삼가고 끊어진 전선부근에 접근하거나 만져서는 안된다.

감전사고 시 응급처치 요령으로는 감전된 사고자 주변의 전선 또는 기기의 전원을 차단하여 2차 재해를 예방하고 차단할 수 없을 경우에는 전기가 통하지 않는 막대 등 불건을 이용하여 전선이나 전기기기로부터 사고자를 분리해

야 한다.

사고자를 구출한 후에는 의식, 호흡 등 환시상태를 확인하고 즉시 119등에 신고하여 병원으로 후송토록 해야한다.

아울러 감전사고가 발생하거나 전기 누전 등이 감지 될 때에는 소방서, 한국전력, 전기안전공사 등 관계기관에 연락하여 안전조치를 받아야 한다.

여름철 우기 감전사고 예방을 위하여 생활주변과 작업장, 가정에서 안전행동요령을 준수하여 안전한 여름을 보낼 수 있도록 해야겠다.

진민호 / 화순소방서 예방안전과 소방교

湖南新聞

대표전화 (062) 224-5800

팩스 (062) 222-5548

광고국 (062) 222-5544

본사: 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 겸 부사장 최산순

총괄이사 이홍재 편집국장 강서원

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

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요령을 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 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요?

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

한국언론진흥재단