

칼럼

김소형 한의박사



더위로 심해지는 여름철 피로, 이렇게 풀어라

여름에는 높은 습도와 기온으로 인해 생체리듬의 균형이 깨지면서 다른 계절에 비해 쉽게 지치고 피로가 심해질 수 있다.

주변 기온이 높아지면 체액 온도가 상승하게 되고, 인체는 일정한 체온을 유지하려는 기능이 있기 때문에 피부 표면으로 혈액을 집중시키고 땀을 많이 분비하여 열을 발산하게 된다.

또 덥고 습한 기후에 적응하기 위해 각 장부가 더 많이 활동하게 돼 기력이 떨어지면서 피로가 가중되게 된다.

게다가 피로를 해소하기 위해서는 잘 쉬어야 하는데 한밤중에도 식지 않는 더위로 숙면을 취하지 못하면서 피로가 더해지게 되는 것이다.

하지만 피로는 날씨 이외에 다양한 원인에 의해서도 발생하기

때문에 일상생활에 불편함이 있을 정도로 피로가 심하거나 장시간 지속된다면 반드시 전문가와 상의해야 한다.

몸뚱이 나른하고 날씨가 덥다고 해서 기만하면 오히려 오히려 피로가 더 심해진다. 따라서 적당한 몸을 움직여주는 것이 좋는데, 너무 더운 시간을 피해 자신의 체력에 맞는 유산소 운동과 근력 운동을 병행하는 것이 좋다.

운동을 할 때에는 땀 배출로 인한 탈수 증상이 나타나지 않도록 틈틈이 수분을 보충해주도록 한다.

간혹 운동을 하면 몸이 더 피로하여 포기하는 경우가 있다.

그러나 운동을 시작하면 며칠간은 피로가 나타날 수 있지만 꾸준히 하면 오히려 몸이 가벼워지므로 포기하지 말고, 처음부터 무

리해서 몸을 움직이기보다 운동량과 강도를 서서히 늘려 가는 것이 좋은 방법이다.

바쁜 일상으로 운동할 시간이 여의치 않다면 가정에서나 사무실에서 손쉽게 피로를 없앨 수 있는 방법이 있다.

틈틈이 팔을 쭉 뻗는다면 목을 좌우로 돌리는 등의 스트레칭을 해주거나 퇴근 후 반신욕을 하는 것도 좋은 방법이다.

날씨가 더워 반신욕이 부담스럽다면 족욕도 좋다. 혈액순환이 촉진되고 노폐물 배출이 원활해져서 피로가 사라지고 몸이 가벼워진다.

또 시간적인 여유가 된다면 교외에 나가 산책욕을 하는 것도 좋다.

숲 속을 거닐면 기분이 상쾌해지고, 머리가 맑아지는 것을 느낄

수 있는데, 이는 나무에서 뿜어져 나오는 피톤치드 때문이다.

피톤치드는 나무가 주위의 해충이나 미생물, 다른 식물의 공격으로부터 스스로를 보호하기 위해 발산하는 방향성 물질로, 산행을 통해 이러한 피톤치드가 자연스럽게 스며들면서 우리 몸에 쌓인 독성을 중화시켜주고 스트레스와 피로를 풀어주게 된다.

여름철에는 원기회복을 위해 보양식이 좋지만 밥이 보약이다라는 말도 있듯이 식사만 잘해도 건강을 지키는 데 부족함이 없다.

특히 피로를 없애려면 비타민과 무기질을 충분히 섭취해주어야 한다.

포도, 참외, 수박 등 여름 제철 과일에는 비타민과 무기질이 많이 함유되어 있고 수분이 많아 갈증 해소에도 도움이 된다.

더불어 피로 해소에 효과적인 한방차를 마시는 것도 좋은 방법이다.

황기를 보리차처럼 연하게 끓여 마시면 피로를 없애는데 효과적이다. 한방에서 황기는 기를 보하는 약재로 많이 쓰인다.

쇠약해진 심장을 튼튼하게 하고 몸 속의 기운을 돋워주며 나쁜 피를 몰아내서 피로 회복에는 그 만이다.

오미자도 피로 해소에 도움이 된다. 땀을 멈추게 하고 갈증을 없애주는 효능도 있어 여름에 마시면 좋다.

社說

데이트폭력 엄단 마땅하다

최근 늘고 있는 데이트폭력 범죄에 대해 '삼진아웃제'가 적용되고, 처벌도 강화된다는 기대가 크다.

대검찰청 강력부는 데이트폭력 범죄 특성을 고려한 구속 기준과 사건처리 기준을 정비·강화해 2일부터 시행에 들어갔다.

먼저 검찰은 같은 피해자를 상대로 데이트폭력 전력이 2회 이상인 사람이 세 번째 범죄를 저지르면 원칙적으로 정식 기소하고 구속도 적극 검토하기로 했다. 사안이 중대한 경우 2번째 범행이라도 정식 기소한다. 단일 사건에 3회 이상 데이트폭력이 드러나도 마찬가지다.

또 여자친구를 폭행해 입건됐지만 피해자가 처벌을 원하지 않아 '공소권 없음'으로 처분된 진력도 구속·기소 판단 고려 요인으로 포함하기로 했다. 구형 기준도 강화했다. 검찰은 '공소권 없음' 처분된 사건, 수사 중인 사

건 등 데이트폭력 범죄를 '구형 기준인자'로 반영하기로 했다. 또 피해자를 촬영한 동영상 유포 등 실현 가능할 뿐 아니라, 피해자의 약점을 이용한 범죄도 엄하게 처벌하기로 했다.

이 밖에 범죄 초기부터 심리전문가 등과 연계해 피해자와 신속하게 상담하고 단계별로 맞춤형 지원을 하는 등 피해자 지원 프로그램도 강화한다.

대검에 따르면 2014년 6875명 이던 데이트폭력 사범은 지난해 1만 303명으로 급증했다. 지난해 발생한 데이트폭력은 폭행·상해가 7552건(73.3%)으로 가장 많았고 ▲감금·협박 1189건(11.5%) ▲기타(경범죄 등) 1014건(9.8%) ▲주거침입 481건(4.7%) ▲살인(미수 포함) 67건(0.7%) 등이 뒤를 이었다.

검찰은 매년 늘고 있는 데이트폭력을 엄단하여 뿌리뽑아야 할 것이다.

인터넷 호남신문 www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

背邙	洛	北	南
北	南	北	南
北	南	北	南
北	南	北	南

背邙面洛
 > 북(北)에 북망산(北邙山)이 있고, 남(南)에 낙수(洛水)가 있음.

본사: 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자5층)
 서울 취재본부: 서울특별시 노원구 하계1동 167-16
 Tel (02) 2238-0003

湖南新聞

대표전화 (062) 224-5800
 편집국 (062) 222-5547
 팩스 (062) 222-5548
 광고국 (062) 222-5544

명예회장 이신원 회장 정계조
 발행·편집인 겸 부사장 최산순
 총괄이사 이홍재 편집국장 강서원

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

"독자의견을 환영합니다" E-mail: ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.



독자투고

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

터널 등 운전중 불이 발생하면?

2017년 11월 강원터널 앞에서 기름통을 실은 화물차가 넘어지면서 화재가 발생하였고, 이화재로 10여명의 사상자가 발생하였다.

터널에서 화재가 발생하면 다수의 인명피해가 발생할 수 있기 때문에 특히 주의를 기울여야 한다.

터널 통과시 화재 등 긴급 상황이 발생하면 일단 비상등을 켜고 운전자는 차량과 함께 터널 밖으로 신속히 이동 후 119에 화재신고하고 터널밖으로 이동이 불가능 할 경우 최대한 갓길 쪽으로 정차하여 소방차들 통로를 확보하여 주고 정차 후 엔진은 끄고 차량 열쇠는 꽂아둔 채 신속히 하차하여 비상벨을 눌러 화재발생을 알리고 비상전화 및 휴대폰을 사용하여 119에 신고하고 나서 소화기나 소화전등을 이용하여 초기진화를 시도하여야 하며 초기진화가 불가능 할 경우 화재 시 발생한 연기를 피해 몸을 낮추고 신속히 터널 밖으로 대피해야 하겠다.

또한 터널에서 화재 발생시 유독성 연기와 화염으로 인하여 대형 인명 피해 및 2차 사고로 이어질 수 있으므로 터널등도 주행시 안전운행 하여 불의의 사고가 발생하지 않도록 해야 하겠다.

류필상/영광소방서 합평119안전센터

영농철 농기계 사고 예방하자

어느덧 모내기도 마무리되고 농민들이 더위를 피해서 새벽녘에 늦은 시간대에 농사를 위해 경운기, 트랙터 등 농기계로 인한 교통사고가 빈번히 발생하고 있어 각별한 주의가 요구된다.

경찰청 통계에 따르면 최근 농기계 운전자들의 교통사망사고 사망률은 10.8%로 전체 교통사고 사망률의 1.5%보다 7배 높았다.

영농철 농기계 교통사고 예방하기 위해서는 다음과 같은 안전수칙을 철저히 준수해야겠다.

먼저 야간에 농기계운행을 가급적 자제를 해야겠다. 부득이 운행시에는 다른 차들이 쉽게 알아볼 수 있도록 경광등(후미등·방향지시 등), 야간 반사판 반사지

를 반드시 부착해야한다.

그리고 음주를 한 후에 농기계운전을 하는경우가 종종 발생하고 있는데 하지 말아야겠으며, 농기계는 안전벨트 등 별도의 안전장치가 없이 노출되어 있기 때문에 자칫하면 대형 인명사고를 초래할 수 있어 적재함에는 사람을 태우는 일이 없도록 해야겠다.

자동차 운전자의 경우 시골길을 운행할 경우 경운기, 트랙터 등 농기계와 전동휠체어 4륜 오토바이 등 항상 어디서 불쑥 나올수 있다는 생각을 하여 속도를 최대한 낮추어서 저속 운행하여 안전하게 조심히는 마음가짐으로 방어운전을 생활화 해야한다.

박경남 / 화순시119안전센터 소방장

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