

칼럼

김소형 한의박사



집중력 높이는 아침 식사, 거르지 않아야

1일 1식에서부터 간헐적 단식에 이르기까지 다양한 형태의 건강법, 혹은 다이어트 방법이 유행하면서 식사 횟수를 줄이는 사람들이 많아졌다. 직장생활을 하게 되면 점심이나 저녁은 동료들과 함께 하는 경우가 많기 때문에 식사를 한 끼 정도 거르면 보통 바쁘기 마련인 아침을 대상으로 한다.

하지만 결론부터 말하자면 건강을 위해서 아침 식사는 반드시 챙겨 먹는 것이 좋다. 집에 아이가 있다면 아이의 성장 발달을 위해서라도 가족 모두가 아침 식사 습관을 갖는 것이 좋다. 직장인들의 경우 아침 식사는 두뇌 활동에 영향을 주게 된다. 뇌 활동에는 많은 에너지가 필요한데 아침을 거르게 되면 전날 저녁 식사로 얻은 영양분으로만 뇌가 활동해야 되기 때문에 집중력이나 기억력이

떨어지는 것은 물론이고 뇌활동이 둔화될 수 있다. 따라서 아침에 출근을 해서 가장 집중해서 업무를 해야 할 시간에 충분히 뇌를 가동시키지 못할 수 있다. 또한 공부감이 뇌를 자극해서 신체적으로도 불안정하게 된다. 때문에 업무가 많거나 정신적 스트레스가 많은 직장인이라면 아침 식사를 적은 양이라도 꼭 챙겨서 활발히 에너지를 쓸 수 있도록 만들어주는 것이 좋다.

아침 식사를 할 경우에는 탄수화물, 단백질, 비타민과 무기질 등 고르게 영양소를 섭취해야 한다.

탄수화물의 경우 에너지 원이 되기 때문에 장시간 에너지 소모를 할 때 반드시 필요하다. 쌀밥보다는 잡곡밥이 좋지만 밥으로 아침 식사를 하기 부담스럽다면 고구마나 감자로 대체해도 된다. 바나나도 탄수화물이 풍부하기 때

문에 아침 식사로 활용하면 도움이 된다. 아침에 얼굴이나 몸이 잘 붓는 사람이라면 아침 식단에 호박을 활용하는 것이 좋다. 호박은 수분 배출을 돕기 때문에 부기 제거에 효과적이다. 비타민과 베타카로틴 성분이 체내 활성산소를 제거해 면역력을 높여주며 소화를 촉진하고 위장을 편안하게 만들어 준다.

아침 식단에 빠지지 말아야 할 것으로 비타민도 있다. 비타민은 피로 해소에 좋고 신진 대사를 활발하게 만들어주기 때문에 활력 있는 아침을 위해 필요하다. 비타민이 많이 함유된 채소와 과일을 섭취하면 되는데, 당분은 적고 비타민이 풍부한 토마토나 사과 등을 선택하면 좋다. 비타민의 충분한 섭취로 체내 노폐물 배출도 원활해지기 때문에 가볍고 상쾌한 아침을 맞이할 수 있다.

식이섬유도 충분히 섭취해야 한다. 음식물이 위에 들어오면 대장은 반사적으로 수축과 연동 운동을 해서 변을 보게 만드는데, 아침 식사 후 가장 활발해진다. 따라서 변비가 심하다면 속이 불편하다고 아침을 거를 것이 아니라 반드시 아침 식사를 챙겨 먹는 것이 좋다. 제철 과일이나 채소, 미역이나 다시마 같은 해조류도 도움이 된다.

다이어트를 한다고 해도 아침 식사는 필요하다. 끼니를 거르면 하는 다이어트는 실패하기 쉽고 장기간 유지하기도 어렵다. 또한 아침을 거르게 되면 점심을 폭식할 위험이 높아지고 그렇지 않더라도 아침을 먹지 않아 위장이 장시간 비어 있다가 갑자기 음식물이 들어오면 가능한 많이 흡수하려고 하고 이것이 위에 무리를 줄 수 있다. 무엇보다 아침 식사는 활동하면서 대부분 소모되기 때문에 다이어트를 한다면 아침이 아니라 저녁을 가볍게 먹는 것이 효과적이다.

아침을 챙겨 먹는 것이 좋다고 해서 잠자리에서 일어나마자 잠도 덜 깬 상태에서 밥을 먹지로 인해 넣는 사람들도 있지만 이는 오히려 소화불량으로 이어질 수 있다. 따라서 아침을 먹는다면 기상 후 30분에서 2시간 사이에 조금씩 나누어 먹고 즐겁게 먹는 것이 가장 좋다.

社說

자전거 안전모 착용 강제 안돼

오는 28일부터 전국 도로와 자전거도로에서 자전거 운전자·동승자의 안전모(헬멧) 착용이 의무화되면서 갑론을박이 한창이다.

박원순 서울시장의 "헬멧 의무화는 진정한 탁상행정"이라며 공공자전거에 더이상 안전모를 비치하지 않겠다고 밝혀 논란을 키웠다. 상당수 자전거 이용자들은 교통사고를 줄이기 위한 근본 대책 없이 이용자 불편을 초래하는 규제만 만드는 것이라고 반발한다. 하지만 주무부처인 행정안전부는 응급실 통계나 외국 연구 자료를 근거로 자전거 안전모 착용이 '결국은 가야 할 길'이라고 주장한다.

경제협력개발기구(OECD) 회원국 가운데 자전거 안전모가 의무화된 곳은 모두 24개국이다. 이 가운데 우리나라처럼 모든 이용자에게 착용 의무를 부과한 곳은 호주와 뉴질랜드 핀란드 등 10개국이다. 프랑스와 오스트리아, 일본 등 12개국은 미성년자 등 일

부에게만 적용한다. 국내 자전거 단체들은 정부 규정에 반발하고 있다. 자전거 사고를 줄이려는 노력 없이 사고가 발생할 때의 안전만 고려한다는 이유에서다. 이들은 자전거 사고의 주요 원인으로 '차량 중심 도로체계'를 지적한다.

도로교통공단의 2013~2017년 자전거 사고 유형을 보면 '자전거 대 자동차' 사고 비율이 75.5%나 된다. 차와 자전거가 부딪치는 사고가 대부분인데, 도로를 정비하거나 자동차 운전자에게 주의를 요구하지 않고 (약자인) 자전거 운전자에게만 안전모를 쓰라고 하는 건 근본 처방이 아니라는 주장이다. 또 출퇴근할 때 헬멧을 쓰면 머리가 붓고 땀이 차 불편하다는 점도 안전모 착용을 꺼리게 한다.

정부는 충분한 제도활동을 통해 헬멧을 쓰면 머리가 붓고 땀이 차 불편하다는 점도 안전모 착용을 꺼리게 한다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

晉楚更霸

나아갈 진 초나라 초 다시 강 으뜸 패

晉楚更霸

▷ 뜻 : 진(晉)과 초(楚)가 다시 으뜸이 되니, 진문공(晉文公), 초정왕(楚莊王)이 패왕(霸王)이 됨.

개정된 도로교통법 미리 알아두세요

기승을 부리던 더위가 점차 수그러들고 다가오는 9월은 추석, 연휴 등으로 도로 위에 장시간 운행하는 차량이 늘어나는 시기이다. 혹시 이 9월을 기점으로 새롭게 시행되는 도로교통법에 대해 알고 있는가? 최근 도로교통법이 개정되어 오는 9월 28일부터 시행될 예정인데 달라진 몇 가지 내용을 알아보자.

첫째, 모든 도로에서 전 좌석의 안전띠 착용이 의무화 된다. 기존 고속도로와 자동차 전용도로에 국한됐던 전 좌석 안전띠 착용 의무가 개정된 도로교통법에 의해서 모든 도로에 상관없이 적용된다. 이를 위반 시 운전자에게 과태료 3만원이 부과되며, 동승자가 13세미만 어린이의 경우에는 보호자의 책임을 물어 1만원이 부과된다.

넷째, 교통 범칙금이나 과태료 체납 시 해외에서 운전할 수 있는 국제운전면허 발급이 제한된다.

새로이 개정된 내용을 잘 이해하여 불이익을 당해 불편을 겪는 일이 없기를 바란다.

둘째, '75세 이상' 고령운전자의 면허갱신기간이 단축(5년→3년) 되고, 취득·갱신 시 고령운전자 교통안전교육을 이수하여야 한다.

셋째, 자전거 음주운전도 처벌 규정이 생긴다. 기존 자전거 음주운전 단속 및 처벌규정이 없었는데 반해 개정된 도로교통법은 혈중알콜농도 0.05% 이상의 음주상태로 자전거를 운전하며 범칙금 3만원이 부과되며, 음주 측정 불응 시 10만원의 범칙금이 부과된다.

넷째, 교통 범칙금이나 과태료 체납 시 해외에서 운전할 수 있는 국제운전면허 발급이 제한된다.

새로이 개정된 내용을 잘 이해하여 불이익을 당해 불편을 겪는 일이 없기를 바란다.

나태환 / 광주경찰청 1기동대 순경

연간 320만명이 이용하고 있는 119구급서비스는 국민들로부터 가장 신뢰받는 공공서비스이다. 위급상황이 발생하면 119를 누른 후 대부분 어떻게 하고 있나? 보통 구급대가 도착하기만을 기다리면서 안전불감하고 있지는 않은지?

119신고 후 어떻게 해야할까? 응급환자가 발생하였을 경우에는 구급차가 도착하기 전까지 침착하게 의뢰지도를 받고 응급처치를 실시해야 한다. 심정지 상황이면 구급대가 도착하기 전까지 가슴압박을 실시하고 있어야 한다.

그리고 응급처치를 실시하는 사람 외의 다른 사람이 있는 경우에는 구급차가 사고장소까지 올 수 있도록 안내를 유도하여 주변 구급대가 정확하고 신속하게 현

119신고 후 행동요령

장에 도착할 수 있다. 구급차가 도착하기 전에 환자의 신봉증이나 진찰권, 평소 복용 중인 약이 있으면 약을 챙기고 미리 가스 불을 끄는 등 나갈 준비를 해둔다.

보통 현장에 도착하면 구급대가 도착해서야 허둥지둥 지갑을 챙기고 창문을 닫는 등 준비하는 보호자가 허다하다.

이럴 경우 현장출발 시간이 느려지고 응급환자의 경우에는 환자의 상태에 영향을 미칠 수도 있다.

그리고 구급대원이 도착하면 환자의 현재 상태, 과거 지병, 복용하는 약 등을 알려준다.

119신고 후 행동요령에 대하여 알아봤으니 숙지하여 당황하지 않도록 하자.

배태섭 / 화산119안전센터 소방교



독자투고

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

Advertisement for 'The Happiness of the Korean People' (국민이 행복한 대한민국) featuring two elderly people and text about mutual respect and social harmony.