칼 럼

김 소 형 한의학박사

비만 유발하는 '수독' 다스리기

체내에서 사용하고 남은 불필요한 수분이 정상적으로 배출되지 못하면 건강을 해치는 수독이 된다.

수독은 비만을 비롯해 냉증을 유발하며 수독 체질인 사람은 보통 물렁살인 경우가 많고 다리와 발이 차서 잠을 잘 못 자거나 땀을 많이 흘리는 경우도 있다.

어깨 결림이 심하거나 머리가 무겁고 몸이 잘 붓는 증상 역시 수독 체질인 사람들에게 흔하게 나타난다.

수독을 잘 다스리려면 발 건강에 신경을 써야 한다. 노폐물이 녹아 있는 수분은 서 있을 때 하체로 내려가서 장딴지에서 발바닥까지 쌓이게 된다.

그래서 발의 피로를 풀어주는 것이 중요하다.

특히 발은 신체의 축소판이라고 할 정도로 신체 각 부위와 연결되어 있는 수많은 반응점이 있어서 발바닥을 자극해주면 혈액순환과 신진대사가 원활해지고 수독도 배출된다.

발을 자극할 수 있는 효과적인 방법으로는 족욕이 있다. 한의학에서 혈액순환이 잘 되는 건강한 신체를 말하는 '두한족열(頭寒足熱)', 즉 하체를 따뜻하게 하고 상체를 시원하게 만드는 가장 좋은 방법이기도 하다.

족욕은 발은 물론이고 몸속까지 따뜻하게 만들어준다. 혈관을 확장시켜서 혈액순환을 촉진하며 수독으로 인한 냉기를 제거하고 체내 노폐물을 땀과 함께 몸 밖으로 배출한다.

족욕은 40도 물에 2분, 20도 물에 20~30초간 교대로 발 담그기를 3회 반복하는 것으로, 잠자기 전에 15분 정도 하는 것이 좋다. 족욕과 비슷한 각탕 역시 효과가 좋다.

무릎 아래 부위만 40~43도 정도의 뜨거운 물에 15~20분 정도 담그는 것이다. 각탕 역시 혈액순환이 촉진되고 피로 해소에 좋아 숙면을 취하는 데 도움이 된다.

직접적인 발 마사지도 좋다. 손을 비벼주는 것처럼 양쪽 발바닥을 서로 맞대어 온기가 생길 때까지 비벼주면 수분 밸런스가 조절되어 수독을 없앨 수 있다.

발바닥을 주먹으로 100회 정도 가볍게 두드리는 것도 좋고, 하루 종일 의자에 앉아서 일을 해야 하는 사람들의 경우에는 탁구공을 바닥에 놓고 맨발로 굴리면서 마사지를 해주면 좋다.

발바닥을 자극할 수 있는 자갈길 걷기, 발로 밟아서 빨래하기 등도 생활 속에서 혈액순환을 원활하게 만들고 수독을 제거하는 좋은 방법이다.

수독은 몸이 냉해서 수분을 밖으로 내보내지 못해 발생하는 경우가 많다.

이럴 땐 수분 섭취를 줄이고 이뇨 작용을 하는 식품을 먹는 것이 도움이 된다. 또한 수독 체질은 몸이 잘 붓기 때문에 과식을 피하고 염분 섭취도 줄여야 한다.

수분 배출에 좋은 것으로는 호박, 조개, 수박, 팥, 오이, 다시마, 해조류 등이 있다.

특히 팥은 냉증, 신장병, 당뇨, 허약체질에 효과적인 영양식품이며 이뇨작용을 활발하게 만들어서 수분을 배출하고 몸을 따뜻하게 만들어준다.

다시마나 해조류는 비타민과 무기질, 섬유소가 풍부한 알칼리성 식품이라 육류와 인스턴트 위주의 식생활로 산성화된 체질을 개선하는 데 효과적이다.

특히 미역은 식이섬유와 알긴산이 풍부해서 장의 운동을 돕고 비만 예방과 피부 미용에도 좋으며 콜레스테롤 수치를 낮추고 나트륨도 배출해서 고혈압 같은 성인병 예방에도 도움이 된다.

다시마는 요오드 함량이 풍부해서 신진대사를 촉진시키고 혈액순환을 돕기 때문에 수독을 배출하는 데 효과적이다.

한방차로는 옥수수수염차가 좋다. 이뇨작용이 뛰어나기 때문에 수독으로 살이 찐 사람에게 좋다. 옥수수수염을 깨끗이 씻어 그늘에 말렸다가 보리차처럼 끓여서 마셔주면 된다.

社 說

씨름 유네스코 등재해야

남북이 등재를 신청한 전통놀이 '씨름'의 유네스코 인류무형문화유산 등재가 유력한 것으로 보인다니 기대가 크다.

남북이 동일한 유산을 유네스코 무형 유산에 등재한 적은 있지만 공동등재하는 것은 이번이 처음이다.

외교부 당국자는 최근 기자들과 만나 "남과 북은 26일(현지시간) 모리셔스에서 개최된 제13차 유네스코 무형문화유산 보호협약 정부간위원회에서 씨름을 남북 공동 유산으로 유네스코 인류무형문화유산 대표목록에 등재하는 것에 합의했다"며 "위원회에서 씨름의 남북공동 등재 최종 승인할 예정"이라고 밝혔다.

이 당국자는 "이번 등재는 문재인 대통령이 최근 오들레 아줄레 유네스코 사무총장 접견 계기에 씨름의 남북 공동등재 문의가 있었다"면서 "후속대책 차원에서 아줄레 사무총장이 평양에 유네스코 특사를 파견해 북측 요청에 화답을 해서 이뤄진 것"이라고 설명했다.

앞서 우리나라는 2010년 3월 씨름 등재신청서를 제출했고, 북한은 2016년 씨름의 등재신청서를 냈으나, 그해 열린 11차 유네스코 무형유산위원회에서 등재 보류 판정을 받았다.

현재 우리나라는 강강술래, 제주 해녀문화, 종묘 제례 및 종묘 제례악, 판소리 등 19종목의 인류무형문화유산을 보유하고 있으며, '씨름'이 등재되면 총 20종목의 인류무형문화유산을 보유하게 된다.

북한에서는 아리랑과 김치 만들기에 이어 세번째 등재유산이 된다.

씨름의 유네스코 인류무형문화유산 등재를 성사시킴으로써 우리의 우수한 문화를 세계에 적극적으로 알리는 계기로 삼아야 할 것이다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

신문으로 배우는 千 字 文

有	있을	유	有虞陶唐
虞	염려하	우	
陶	질그릇	도	▷뜻: 유우(有虞)는 순임금이요, 도당(陶唐)은 요임금임. 즉 중국 고대 제왕이다.
唐	당나라	당	

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

아파트 경량칸막이 꼭 확인하세요

나주소방서는 관리 소홀로 인한 인명피해를 예방하기 위해 공동주택 세대간 설치된 경량칸막이의 중요성 홍보에 나섰다.

현대사회는 급격한 도시화로 주거 양식의 대부분을 아파트가 차지하고 있는데도 여전히 화재로부터 안전 사각지대에 놓여 있다.

경량칸막이란 아파트를 비롯한 공동주택 화재 시 출입구나 계단으로 대피하기 어려운 경우를 대비해 옆 세대로 피난하게 하고자 석고보드로 만들어 놓은 벽체다.

지난 1992년 7월 주택법 개정으로 아파트의 경우 3층 이상 층의 발코니에 세대 간 경계 벽은 파괴하기 쉬운 경량칸막이 설치가 의무화됐고, 9㎜ 가량의 석고보드로 만들어져 있어 몸이나 발로 파손이 가능하며, 벽을 두드려 보면 통통 소리가 난다.

또한 건축법 시행령 제46조 방화구획 등의 설치에서는 공동주택 중 아파트 4층 이상인 층의 각 세대가 2개 이상의 직통계단을 사용할 수 없는 경우 대피공간설치면제 방안으로 경량칸막이를 설치토록 하고 있다.

무서운 화마(火魔)로부터 자신은 물론 소중한 가족과 이웃집을 구할 수 있는 유일한 탈출구인 경량칸막이와 대피공간이 무관심과 외면 속에서 더 이상 내팽겨져선 안 될 일이다.

아파트 관리사무소 측에서도 입주민이 예기치 못한 화재로 소중한 목숨을 잃지 않도록 주기적인 소방안전 교육과 홍보를 해야 한다.

관리비 고지서에 명시를 한다든지, 반상회, 안내방송 등을 통해 경량칸막이 또는 대피 공간의 중요성을 모두가 인식하도록 반복 전달해야 한다.

그리고 각 가정에서는 유사시 인명 피해를 예방할 수 있도록 가족 구성원 모두 소화기와 옥내소화전 사용법을 평소에 익혀 두고, 경량칸막이 벽과 대피 공간 위치를 숙지해야 한다.

또한 대피 공간만큼은 절대 다른 용도로 사용하지 않도록 하고, 정전에 대비해 휴대용 손전등을 비치해 두는 생활의 지혜도 필요하다.

우리 집의 대피 시설은 어디에 있는지, 만일의 경우 가장 짧은 대피로는 어디인지 지금 곧바로 알아두고, 올바른 대피 방법에 대해서도 온 가족이 정보를 공유해야 위기상황에서 살아남을 수 있다는 점을 다시 한 번 반복한다.

이선호 / 나주소방서 예방안전과 소방장

등록번호 광주가 00021 (일간)
湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062) 222-5547
팩스 (062) 222-5548
광고국 (062) 222-5544
본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003
명예회장 이신원 회장 정재조
발행·편집인 겸 부사장 최산순
총괄이사 논설실장 이홍재 편집국장 강서원
1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문 윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

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

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.