칼 럼

김 소 형 한의학박사

체질 따라 술도 골라 마셔야 한다

술 좋아하는 사람들에게 12월은 가장 정당한 이유를 대면서 술을 마음껏 마실 수 있는 시기이다.

그래서 이 시기에 자칫 술 마시는 재미에 빠져 술 자리만 전전하다가는 건강을 잃기 쉽다.

날씨도 춥고 술 자리까지 잦아지니 평소보다 건강에 더 신경 써야 한다.

체질을 알고 있다면 체질에 맞는 술과 음식으로 건강을 지키는 것도 좋은 방법일 것이다.

소양인은 술에 잘 취하지 않고 주사도 거의 없는 경우가 많다. 몸에 열이 많은 체질이라서 시원한 생맥주를 선호한다.

양주 같은 독주를 마시게 되면 열이 더 올라 피부 발진이 생기거나 피로해질 수 있으므로 가급적 피하는 것이 좋다.

안주도 고추장이나 마늘 등 열을 내는 자극적인 것은 피하고 찬 성질의 돼지고기, 수박, 파인애플을 먹어 열을 내려주는 것이 좋다.

숙취는 심한 편이라 술을 적게 천천히 마시고 음주 전후에는 식사를 해서 속을 든든히 하는 것도 도움이 된다.

소양인의 경우에는 열이 많기 때문에 얼음이나 물을 많이 마시는 것도 숙취 해소에 좋고 북어국, 배춧국, 야채즙도 도움이 된다.

태양인들은 사실 간 기능이 약해서 술이 잘 맞지 않는 체질이다. 금주를 한다면 좋겠지만 꼭 마셔야 한다면 알코올 도수가 낮은 생맥주나 포도주를 선택하는 것이 현명하다.

안주는 육류보다 조개류, 게, 낙지, 문어 등의 해물류나 포도, 다래, 감 등의 과일과 야채가 좋고 숙취 해소에는 조갯국을 먹거나 산책이나 걷기, 명상 등을 하는 것이 도움이 된다.

소음인은 몸이 차갑고 기가 부족해서 성질이 차가운 맥주는 잘 맞지 않는다.

양기를 돋우는 양주, 찹쌀동동주, 인삼주 등 곡주 중에서도 원액에 가까운 순수한 술이 잘 맞는다. 안주로는 돼지고기나 찬 우유, 땅콩은 좋지 않고 위벽을 보호하고 소화가 잘 되는 파전, 부추전, 닭고기가 좋다.

음주 전이나 후에 꿀물, 인삼차, 생강차 등을 먹으면 술로 흐트러진 컨디션을 빨리 회복하는데 도움이 된다.

양기가 부족하기 때문에 술을 마시고 땀을 내는 사우나나 찜질방은 몸을 상하게 할 수 있어 피하는 것이 좋다.

태음인은 술에 강하며 숙취도 적은 체질이다. 그래서 알코올 도수가 낮은 술보다는 오히려 도수가 높은 양주나 소주, 매실주 등의 전통주가 잘 맞고 안주로는 소고기, 배, 밤, 콩, 두부가 좋다.

태음인은 호흡기 계통이 약한 경우가 많아 음주 후 체온 조절에 실패하면 감기에 걸리기 쉽다. 숙취 해소로는 땀을 빼는 운동이나 목욕이 도움이 되며, 콩나물국도 좋다.

이처럼 자신의 체질에 맞는 안주와 술, 숙취 해소법을 선택해주는 것이 중요하다. 그리고 무엇보다 가장 기본이 되어야 하는 것은 올바른 음주 습관을 가지는 것이다.

무조건 섞어서 폭탄주만 마신다거나 공복에 술 마시는 습관 등 나쁜 음주 습관을 갖고 있다면 빨리 개선해서 술로 인해 건강이 망가지는 것을 피해야 한다. 특히 연말이면 술로 인해 지방간의 위험이 커지기도 한다. 지방간의 경우 겉으로는 큰 이상이 없어 보이지만 피로감이 심해지고 이를 방치해두면 각종 간 질환으로 이어질 수 있기 때문에 주의해야 한다.

따라서 술로 인해 건강에 이상이 생기지 않도록 평상시 생활습관을 교정해두는 것이 중요하다.

술 마실 때만 간에 좋은 음료를 먹을 것이 아니라 평소 부추나 쑥, 양배추 잎, 파슬리, 사과, 레몬, 샐러리 등 간에 좋은 음식들을 챙겨서 간을 튼튼하게 만들어 두는 것이 좋다.

또한 술 자리 후에는 바로 다음 술자리를 갖지 말고 하루쯤은 푹 쉬면서 간 기능이 회복될 수 있도록 여유를 주는 것도 중요하다.

社 說

'실효법' 개정안 신중해야

형벌이 집행되고 일정 기간이 지난 후 이를 전과 기록에서 삭제해야 하는가를 두고 논란이 일고 있다. 이미 형의 집행이 종료된 사안까지 공개하는 것은 과도한 인권 침해라는 주장과 성범죄 등을 막기 위해서 필요하다는 반론이 맞서고 있다.

'아동 청소년의 성 보호에 관한 법률'(아청법)과 저작권 관련 이슈를 다루는 인터넷 카페에는 최근 박주선 바른미래당 의원이 대표발의한 '형의 실효 등에 관한 법률'(실효법) 개정안이 통과될 수 있도록 관심을 가져달라는 글이 올라왔다. 캐나다 등의 비자를 발급받을 때나 취직 시 요구되는 범죄·수사경력 회보서에 실효된 형을 포함할 수 없도록 해야 한다는 내용이다. 아청법 위반, 불법 촬영물 공유 등에 대한 단속과 처벌이 강화되면서 벌금형 이상을 선고받은 사람들이 늘어난 데 따른 것으로 보인다.

형의 실효란 집행된 형량에 따라 일정 기간이 지나면 전과 기록을 삭제하는 제도다. 실효된 형은 본인이나 수사기관 등이 제한적인 상황에서만 볼 수 있으며, 수사 이외의 목적으로 다른 기관에 실효된 형이 포함된 회보서를 제출하는 것은 위법이다.

하지만 비자 발급을 위해 대사관 등이 요구할 경우 어쩔 수 없이 실효된 형까지 포함한 범죄경력 회보서를 제출하고 있다. 취직이 급한 구직자들도 기업, 대사관 등이 요구한다면 이를 거절하기 어렵다.

실효법 개정안은 범죄경력조회 및 수사경력조회를 신청할 경우 실효된 형은 열람만 가능하고, 회보서에 포함할 수 없도록 하는 조항을 추가했다.

실효법 개정안의 취지에는 공감하나 성범죄에 대한 단죄가 공공연하게 높아지고 있는 경향에 있는 작금의 현실을 감안할 때 신중을 기해야 한다는 것을 강조해 둔다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

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

연말 교통사고의 주범, 블랙아이스를 조심하자

블랙아이스란 무엇인가? 낮 동안 내린 눈이나 비가 아스팔트 도로의 틈새에 스며들었다가, 밤사이에 도로의 기름, 먼지 등과 섞여 도로 위에 얇게 얼어붙은 것을 말한다. '도로 결빙 현상'이라고도 한다. 얼음이 워낙 얇고 투명하므로 도로의 검은 아스팔트 색이 그대로 비쳐 보여서, 검은색 얼음이란 뜻의 '블랙아이스'란 이름이 붙여졌다.

블랙 아이스로 인한 실제 교통사고 건수도 많다. 최근 5년간 교통사고 건수로 연간 월평균 18,469.9건이며, 12월 평균 18,533.8건 이다. 이 중 사망자는 연간 월평균 382.5명, 12월 평균 410.2명이다.

통행량이 많은 도로는 자동차들이 마찰을 일으키며 지표면 온도가 떨어지지 않지만, 통행량이 적은 골목길이나 지방국도의 경우 지표면 온도가 떨어져 블랙아이스로 인한 교통사고 발생률이 높고, 햇빛이 들지 않는 터널과 지하도 또한 블랙아이스가 생길 가능성이 높다. 이 밖에도 교량과 고가도로 또한 블랙아이스 발생 확률이 높은 곳이니 유념하며 안전운전 하도록 하자.

그렇다면, 블랙아이스로 인한 교통사고를 예방할 수 있는 방법은 무엇이 있을까?

첫 번째로 스노타이어와 스노체인을 장착하여 접지력을 높이는 것이다.

스노타이어 같은 경우 고무 성분과 트레드 패턴이 일반 타이어와 달라 눈길에 강하며, 스노체인은 마찰력을 극대화시켜 결빙된 도로위에서 접지력을 높여 미끄러짐을 방지 할 수 있다.

두 번째, 마음의 여유를 갖자. 미끄러워진 도로에서의 조향 및 가속 장치의 급조작은 사고를 부르는 지름길이다. 그리고 코너 진입 때는 미리 충분하게 속도를 줄이는 일이 중요하다. 미끄러운 길에서는 제동법을 익혀야 한다. 속도를 줄일 때 평소보다 미리, 서서히 브레이크를 써야 한다. 노면 상태가 좋지 않다면 풋 브레이크 외에 엔진 브레이크를 함께 쓰면 유리하다. 기어를 고단에서 저단으로 변속하면 엔진 저항이 늘어 속도가 줄어드는 원리다.

세 번째, 만약 사고가 발생하였다면, 당황하지 않고 2차 사고 예방하기 위한 후속조치가 필요하다. 고속도로에서는 100m 이상 떨어진 후방에 안전삼각대를 설치하고, 곡선 구간에선 50m 단위로 두 곳에 각각 놓아야 한다. 거리는 50m 간격으로 서 있는 가로등을 기준으로 삼으면 된다.

또한 경광등이나 수신호로 다른 차에 위험을 알리는 일도 중요하다.

육안으로 식별하기 어렵고 한번 미끄러지면 제어가 어려운 만큼 블랙아이스 발생 의심지역이라면 조심 또 조심하며 운전해야 함을 운전자들은 절대 잊어서는 안될 것이다.

김형준 / 담양소방서 곡성119안전센터

신문으로 배우는 千 字 文

愛 사랑 애
育 기를 육
黎 검을 여
首 머리 수

愛育黎首

▷뜻: 명군(明君)이 천하(天下)를 다스림에 백성(百姓)을 사랑하고 양육(養育)함을 말함.

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.