

칼럼

김 소형 한의 학박사



비만 유발하는 '수독' 다스리기

체내에서 사용하고 남은 불필요한 수분이 정상적으로 배출되지 못하면 건강을 해지는 수독이 된다. 수독은 비만을 비롯해 냉증을 유발하며 수독 체질인 사람은 보통 불량설인 경우가 많고 다리와 발이 차서 짐을 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 장판지에서 밸비닥 까지 쌓이게 된다. 그래서 발의 피로를 풀어주는 것이 중요하다.

특히 말은 신체의 축소판이라 고 할 정도로 신체 각 부위와 연결되어 있는 수많은 반응점이 있어서 밸비닥을 자극해주면 혈액순

환과 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 밥은 물론이고 몸속까지 따뜻하게 만들어준다. 혈관을 확장시켜 혈액순환을 촉진하며 수독으로 인한 냉기를 제거하고 체내 노폐물을 땀과 함께 몸 밖으로 배출한다.

족욕은 40도 물에 2분, 20도 물에 20~30초간 교대로 발 닦기 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 정

도 닦그는 것이다. 각탕 역시 혈액순환이 촉진되고 피로 해소에 좋아 숙면을 취하는 데 도움이 된다.

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

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

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

수독은 몸이 냉해서 수분을 밖으로 내보내지 못해 발생하는 경

우가 많다. 이럴 땐 수분 섭취를 줄이고 이뇨 작용을 하는 식품을 먹는 것이 도움이 된다. 또한 수독 체질은 몸이 잘 끓기 때문에 과식을 피하고 열분 섭취도 줄여야 한다. 수분 배출에 좋은 것으로는 호박, 조개, 수박, 팥, 오이, 다시마, 해조류 등이 있다. 특히 팥은 냉증, 신장병, 당뇨, 허약체질에 효과적인 영양식품이며 이뇨 작용을 활발하게 만들어서 수분을 배출하고 몸을 따뜻하게 만들어준다.

다시나마 해조류는 비타민과 무기질, 섬유소가 풍부한 일칼리성 식품이라 유통과 인스턴트 위주의 식생활로 산산화된 체질을 개선하는 데 효과적이다. 특히 미역은 식이섬유와 알긴산이 풍부해서 장의 운동을 돋우고 비만 예방과 피부 미용에도 좋으며 콜레스테롤을 수치를 낮추고 나트륨도 배출해서 고혈압 같은 성인병 예방에도 도움이 된다. 다시미는 요오드 함량이 풍부해서 신진대사를 촉진시키고 혈액순환을 돋울 때문에 수독을 배출하는 데 효과적이다.

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

社說

물가 인상이 서민생활 옥죈다

크리스마스와 각종 송년 행사가 물린 연말을 맞아 치킨과 커피를 필두로 과자와 햄버거에 이르기까지 식품·외식 물가가 고삐 풀린 듯 오르고 있다니 안타깝기 그지없다.

업계에서는 인간비 상승과 우윳값 인상 등 원재료 가격 인상을 이유로 들지만, 수요가 늘어난 성수기를 맞은 연말 '기습 인상'에 소비자들은 끊지 않은 시선을 보내는 것 또한 사실이다.

업계에 따르면 물을 하반기 가격 인상 도미노'의 첫 신호탄은 우유업체였다.

업계 1위인 서울우유는 올해 8월 2013년 이후 5년 만에 흰 우유 1L 제품의 가격을 3.6% 올렸다. 생산 비용 증가로 어쩔 수 없는 선택이라고 설명했다.

'국민 간식'으로 불리는 치킨은 이제 가장 기본 제품인 프라이드마저 2만원을 웃도는 시대에 돌입했다.

대형 치킨 프랜차이즈 BBQ는

지난달 19일 대표 제품 '황금올리브'를 비롯해 '써프라이드 와자메이카 통다리 구이'를 각각 1천~2천원 올렸다.

엎친 데 덮친 격으로 치킨이나 피자를 시킬 때 떨어오는 업소용 코카콜라 제품이 이달부터 물었다.

또 다른 '국민 간식'인 과자 제품 가격 또한 물 하반기 무더기로 올랐다.

이달 들어서는 대형 커피전문점 브랜드가 잇따라 가격 인상 대열에 동참했다.

이디야커피는 이달 1일부터 70개 음료 가운데 14개 품목의 가격을 인상했고 엔제리너스는 아메리카노 스몰 사이즈를 4천100원에서 4천300원으로 올리는 등 17개 품목을 평균 2.7% 인상했다.

물가 인상은 서민들의 삶을 옥죄는 동시에 서민경제에도 적잖은 영향을 미친다. 정부는 물가인상을 막는데 총력을 경주해야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com

Fax : 062-222-5548

겨울철 화재예방 주택에서부터 시작

찬바람이 불고 요즘 기온이 급강하하면서 주택에서 각종 난방 기구의 사용이 많이지고 그 만큼 화기취급이 상대적으로 급증해 난방기구 취급부주의로 인한 화재발생도 빈번한 겨울철이 됐다.

화재가 발생하면 귀중한 생명과 재산피해가 발생하고 있으니 주택 화재에 대한 경각심이 어느 때보다 요구되는 시기이다. 장소별 화재사망자 현황을 보면 주택화재가 약 50%를 차지하고 있다.

화재사망자의 절반정도가 주택에서 발생했으나 피해가 얼마나 심각한지 알 수 있을 것이다. 화재예방은 우리가 생각하고 있는 것 만큼 거창하고 어려운 일이 아니다. 쉽고 간단하지만 그 중요성만

큼은 기법이 않다.

난방 기구는 유용하게 사용하면 따뜻한 겨울을 날 수 있는 기구이지만 잘 못 관리하면 큰 화를 부를 수 있으므로 피해를 입지 않기 위한 방법에 대해 몇 가지 알아보기로 하자. 첫째, 전기장판 등 전열기구의 사용에 주의를 하자.

한 개의 콘센트에 여러 개의 플러그를 연결해 과도하게 전열기구를 사용하면 콘센트에서 과부하로 인해 화재가 발생하고 규격전선이 아닌 전선이나 피복이 벗겨진 전선을 사용하면 전기합선이나 누전으로 인해 화재가 발생하므로 혈거워진 낡은 콘센트와 피복이 벗겨진 전선은 교체해 사용해야 한다.

또 전기장판 사용 후 여러 번 구겨서 보관 할 경우 전선이 꼬이면서 피복이 벗겨져 나중에 다시 사용할 경우 벗겨진 전선의 과열에 의해 화재가 발생할 수 있으므로 보관 시에는 특히 주의해야 한다. 둘째, 석유난로 사용 시 불이 붙은 상태에서 주유를 하거나 이동해서는 절대 안 된다. 또 실내에서 장시간 사용 시에는 창문을 열어 적정한 환기를 함으로써 가스에 중독되지 않도록 해야겠다.

아울러 난로 주변에 인화성 물질을 두지 않도록 하고 소화기나 모래 등을 비치해 민밀의 상황에 대비하도록 하자. 민밀에 석유난로에 화재가 발생했을 경우에는 물로 끌려고 하거나 다른 곳으로 옮기지 말고 담요나 모래 등으로 질식소화를 해야 한다.

셋째, 한 가정 한 대의 소화기

를 비치하도록 하자. 한 대의 소화기는 응급 시 소방차 1대의 위력을 기진다고 한다. 평상시 소화기 사용법을 익혀 긴급 시 신속히 사용할 수 있도록 준비해야 한다. 당장 오늘 우리가족과 우리이웃의 안전을 위해 소화기 1대쯤 구비하는 것은 어떨까?

위에 나열한 화재예방법은 평상시 우리가 알고 있으면서도 실천하지 못하고 있는 것들이다. 오늘부터라도 다시 한번 주위를 돌아보고 위험요소 제거를 실천한다면 소중한 나의 가정을 화재로부터 안전하게 보호할 수 있을 것이다.

'화재는 한순간 후회는 한평생'이라는 표어에서 볼 수 있듯이 우리 모두 겨울철 화재예방에 만전을 기해 안전한 겨울을 날 수 있도록 해야겠다.

김태진 / 화순동 복119안전센터 소방교

신문으로 배우는 千字文

白 駒 食 場
白 駒 食 場
白 駒 食 場
白 駒 食 場

白 駒 食 場

▶뜻: 흰 망아지도 감화(感化)되어 사람을 따르며 미당 풀을 뜯어먹게 함.

본사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7
(광주시 동구 학동 633-3번지 정도프리자 5층)
서울취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16
Tel (02) 2238-0003

명예장 이신원 회장 경재조

대표전화

(062) 224-5800

편집국 (062) 222-5547

팩스 (062) 222-5548

광고국 (062) 222-5544

발행·편집인 겸부장 최산순

총괄이사 이홍제 편집국장 강서원

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

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자 의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

문화용성
문화가 있는 삶



서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?

자기 자신만을 생각하기보다
상대방 입장에서 한번 더 생각하면
서로 배려하고 존중하지 않을까요?

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

한국언론진흥재단



국민이 행복한 대한민국