

칼럼

김소형 한의박사



겨울철 원기회복을 위한 스테미너 음식

겨울철이 되면 원기회복을 위해 스테미너 음식을 즐겨 찾게 된다. 일상생활에서 흔히 접하는 음식이 아닌 특별한 음식을 먹어야만 도 움이 된다고 생각하는 사람들도 많다. 하지만 평상시 쉽게 접하고 먹는 음식들 중에도 스테미너를 증진시키는 데 좋은 것들이 많다. 건강 식품의 대표격인 인삼은 세계적으로도 그 효능을 인정받고 있을 정도로 영양 성분이 우수한데 스테미너 증진에도 좋다. 몸을 따뜻하게 만들어주기 때문에 겨울철 몸을 보양하는 데 효과가 있고 소화기를 튼튼하게 만들며 혈액순환과 신진대사를 좋게 만들어 스테미너를 향상시켜 준다. 이 외에도 피로 회복에 좋으며 허약한 사람들의 면역력 증진에도 도움이 된다. 미늘 역시 스테미너 음식으로 잘 알려져 있다. 혈액을 깨끗하게

만들고 콜레스테롤 수치를 낮추어 동맥경화 등 성인병 예방에도 도움이 된다. 특히 미늘의 성분 중 '위화 아랍'이 혈액을 따라 순환하면서 세포에 활력을 주고 성 호르몬의 분비를 촉진하기 때문에 성욕을 자극하며 스테미너 음식으로 효과를 발휘한다. 무엇보다 마늘은 일시적인 효과를 가지는 것이 아니라 체력 자체를 튼튼하게 만들어준다. 먹는 방식은 날로도 좋지만 구워 먹는 것이 더 좋다. 한 끼에 3~5개 정도를 꾸준히 먹으면 되고 술을 담가 매일 조금씩 먹는 것도 도움이 된다. 더덕 역시 고서에 '위를 튼튼하게 만들고 남자의 정력을 강화시키며, 기관지 질환을 호전시킨다'고 기록되어 있다. 스테미너 음식으로 활용하려면 더덕을 꾸준히 먹어야 한다. 더덕을 오래 먹게 되면 스테미너에 좋은 뿐 아니라

피부까지 부드럽고 매끈해지는 효과를 얻을 수 있다. 숙취 해소에 그만인 부추도 스테미너에 좋다. 봄 부추는 인삼이나 녹용과도 안 바뀐다는 말이 있을 정도로 보양식으로 뛰어난 효능을 인정받았다. 아무리 속아내도 잘 자라는 생명력 때문에 스테미너에 좋은 채소로 널리 알려져 있다. 부추를 먹고 나면 일은 안하고 색만 밝혀서 부추를 '양기조'라고 부르기도 했다. 슈퍼푸드로 선정되어 우수한 영양 성분을 인정 받은 토마토 역시 스테미너 음식 중 하나이다. 스테미너에 좋아서 영국에서는 '사랑의 사과', 이탈리아에서는 '황금의 사과'라는 애칭으로 불리기도 한다. 힘을 내는 데 필요한 철분과 비타민이 풍부하기 때문에 스테미너에 좋다. 미국에서는 토마토를 '늑대 사과'라고 부르기도

하는데 정력을 상징하는 늑대처럼 토마토를 먹으면 힘이 솟는다는 뜻에서 나온 말이다. 호두와 잣 역시 스테미너에 좋은 음식이다. 특히 잣은 올레린산과 리놀산, 리놀레인산 등의 불포화지방산이 스테미너를 강화시킨다. 음식과 함께 스테미너 강화에 좋은 운동도 있다. 특히 목 운동을 평상시 자주 해주면 시상하부 뇌하수체와 갑상선, 부갑상선이 자극되면서 호르몬 분비가 왕성해지기 때문에 스테미너를 증진시킬 수 있다. 발바닥을 자극해주는 것도 효과적이다. 옛날 혼례가 끝나고 신랑의 발바닥을 때리는 것 역시 같은 의미로 볼 수 있다. 발바닥의 움푹 팬 곳은 심장과 콩팥의 기능은 물론이고 성 기능과도 밀접한 관계가 있기 때문에 이곳을 자극해 주면 도움이 된다. 방방이를 놓고 밟아주면 스테미너를 강화하는 데 좋다. 그리고 누운 자세에서 할 수 있는 운동도 있다. 베개를 베지 않은 채 반듯이 누운 후 두 주먹을 허리 밑에 놓고 무릎을 구부린 후 이 자세에서 1~2분 정도 버틴다. 이 자세에서 한쪽 발바닥으로 다른 쪽 발을 문지르는 것도 도움이 된다.

社說

병영문화 혁신 기대 크다

오는 2월부터 병사들은 일과를 끝내고 4시간 가량 부대 밖으로 외출할 수 있고 외박 때 '위수지역'을 벗어나서는 안 된다는 제한도 폐지된다는 기대가 크다. 국방부는 최근 병사 휴대전화 사용과 평일 일과 후 외출 외박 지역 제한 폐지 등 병영문화 혁신과 관련한 정책 추진 방향을 결정했다. 병사들의 평일 일과 이후 외출과 관련하여는 2월부터 전면 확대 시행하기로 했다. 1월까지 군별 형평성 유지를 위한 개인별 허용기준을 정립하고 군 기강 위반 행위 근절을 위한 제대별 교육을 끝내기로 했다. 외출시간은 오후 5시 30분부터 9시 30분까지 4시간이다. 군사대비 태세에 지장이 없는 범위 내에서 단결 활동, 면회 자기개발 및 개인업무(병원진료 등) 등의 목적으로 외출할 수 있게 된다. 외출 허용횟수는 포상개념의 분·소대 단위 단결 활동을 제외

한 개인적 용무를 위한 외출은 월 2회 이내로 한다. 휴가지를 포함해 부대 병력의 35% 범위 이내에 서 외출이 허용된다. 또 병사 외박지역(위수지역) 제한도 폐지된다. 외박지역의 범위는 장성급 지휘관이 군사대비태세 유지를 위한 복귀 소요시간과 부대별 현지 여건을 고려해 정하기로 했다. 상반기 중으로 대략 부대에서 차량으로 2시간가량 떨어진 지역까지 허용될 것으로 보인다. 국방부는 군사대비 태세와 장병기본권 등을 우선적으로 고려해야 할 것이다. 특히 유사시 조기복귀를 위한 대중교통수단 여건 보장, 평일 간부 및 사병의 병영밖 중심 활성화 등 지역과 상생할 수 있는 다양한 방안 등을 병행하여 추진해야 할 것이다. 국방부의 이같은 조치가 자율과 책임의 문화를 정착해 나가는 계기가 되기를 기대한다.

인터넷 호남신문 www.i-honam.com



독자투고

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

심폐소생술! 당신도 한 생명을 살릴 수 있다

심정지환자가 발생했다는 신고를 받고 현장에 가보면, 신고자 또는 목격자가 당황하여 그 어떠한 처지도 하지 않은 채, 소생율을 좌우하는 황금시간을 놓쳐 버리는 경우를 종종 접하게 된다. 119가 도착하기 전까지 시행되어야 할 목격자의 응급처치가 전혀 이루어 지지 않고 있는 것이다. 여기서 말하는 목격자의 응급처치라 함은 심정지환자 발견 시 즉시 시행되어야 할 심폐소생술을 말하는데, 심폐소생술이란 정지된 심장과 폐에 가슴압박과 인공호흡을 함으로써 인위적으로 혈액과 산소를 공급해주는 것을 말한다. 심폐소생술지침서에 따르면 심정지가 발생하였을 시 즉각적인 심폐소생술이 실시되는 경우와 그

형지 않은 경우 그 소생률의 차이는 2-3배에 달하는 것으로 나타났다. 초기 목격자의 즉각적인 심폐소생술이 무엇보다 중요함을 입증하는 셈이다. 흔히들 심폐소생술은 어렵다고 생각하고, 교육을 받았어도 금방 잊어버리기 쉬우며, 타인에게 선뜻 시도하기 꺼려 하는게 대부분이다. 이러한 심폐소생술에 대한 시민들의 불편함을 해소하고자 화순소방서에서는 일반인을 대상으로 심폐소생술 교육을 상시 제공하고 있으며, 소방서 홈페이지에 심폐소생술 및 각 상황별 응급 처치법에 대한 정보를 기재하여 언제 어디서나 응급처치법에 대한 정보를 알 수 있도록 하고 있다. 심정지가 발생하고 4-5분이 경

과하면 뇌는 비가역적인 손상을 받게 되고, 심장으로의 혈액순환이 중단되기 때문에 심각한 뇌손상 또는 사망에 이르게 된다. 그러므로 내 가족 또는 주변인에게 발생할 수 있는 심정지 등의 응급상황에 대비하여 평소에 심폐소생술에 대해 숙지하도록 해야겠다. 현재 심폐소생술 지침서는 가슴압박의 중요성을 강조하며, 심정지환자(성인기준) 발생 시 신속한 신고와 함께 5-6cm 정도의 깊고 빠른 가슴압박(30회)-기도유지(머리 젖히고 턱들기)-인공호흡(2회)을 권장하고있다. 이중에서도 주목할 만한 것이 가슴압박소생술인데, 인공호흡을 하지 않고 가슴압박만을 하는 소

생술로 일반인에게 어렵게만 인식되어오던 심폐소생술을 단순화하여, 누구나 쉽게 할 수 있도록 하고자 하였다. 그리고 심정지환자 발생 시 가슴압박까지의 시간을 단축시키고, 일반인이 심폐소생술을 할 때 인공호흡에 대한 부담감으로 심폐소생술 자체를 시도하지 않는 등의 상황을 최소화 하고자 하였다. 심정지환자 발견 시에는 119에 신속히 신고하여 환자상태 등을 알리고, 구급대가 도착 할 때까지 119상황실에서 안내하는 응급처치를 침착히 시행하도록 한다. 목격자의 신속한 신고와 신속한 심폐소생술, 그리고 119구급대의 신속한 제세동기 사용과 효과적인 병원치료가 이어지는 생존사슬이 내 가족과 내 이웃을 살리는 생명의 손길을 기억해야겠다. 류경진 / 화순농주 191안전센터 소방장

知 過 必 改 知 過 必 改 知 過 必 改

湖南新聞 本 社 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층) 서울취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003 대표 전화 (062) 224-5800 편집국 (062) 222-5547 팩 스 (062) 222-5548 광고국 (062) 222-5544 명 예 회 장 이 신 원 회 장 정 계 조 발 행 · 편 집 인 검 부 사 장 최 산 순 총 팔 이 사 이 홍 재 편집국장 강 서 원 1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도브린테크 본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

“독자의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com 외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

문화융성 문화가 있는 날 국민이 행복한 대한민국 서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요? 자기 자신만을 생각하기 보다 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요? 당신의 작은 배려가 상대방을 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다. 한국언론진흥재단