

칼럼

김 소 형 한의학박사



활력과 에너지의 원천, 신장 건강을 지켜라

소변이 시원치 않거나 일상 생활에 불편을 겪을 정도로 자주 소변을 보고 싶다면, 혹은 귀에서 소리가 들리는 이명 현상이 잦다면 신장의 건강을 살펴봐야 한다.

신장은 효소와 호르몬의 생산과 분비를 책임지는 것은 물론이고 체내 노폐물을 걸러내는 중요한 역할을 한다.

또한 신체 내 수분을 조절하며 뼈와 칼슘의 신진대사, 적혈구의 활동에도 영향을 주는 중요한 장기이다.

그래서 신장 기능이 떨어지게 되면 노폐물 배출이 잘 되지 않아 몸이 붓거나 비만을 유발할 수도 있고 각종 질환에 노출되기 쉽다.

뼈가 약해져서 골절이 발생할 위험도 커지며, 무엇보다 생식 기능에 문제가 생기면서 삶에 활력을 잃을 수 있다.

특히 신장의 주요 기능인 노폐물

물 배설에 문제가 생기게 되면 신부전, 신우염, 신결석, 신염 등 신장병에 걸리기 쉽다.

신장병은 초기에 특별한 증상이 나타나지 않아 알아채지 못하고 시간을 보내는 경우가 많다.

한 번 걸리면 잘 낫지 않기 때문에 평상시 신장 건강을 잘 살피고 신장을 튼튼히 하는 습관을 가지는 것이 중요하다.

여성들은 임신이나 출산 등의 변화로 신장에 부담을 줄 수 있어 신장병에 걸리는 경우가 더 많은 편이지만 그렇다고 남성들 역시 방심할 수는 없다.

평소 신장을 건강하게 만드는 음식으로는 배, 토마토, 산수유 열매나 호두, 밤, 잣 등의 견과류, 해산물이다.

건강 음식으로 각광받고 있는 블랙푸드 역시 신장 건강에 도움이 된다.

체온을 높여주기 때문에 신장의 활동을 활발하게 만들고, 인체

면역력을 높여서 각종 질환에 대처하는 힘을 갖게 한다.

특히 검은콩은 쉽게 몸이 붓거나 자주 피로하며 식은땀을 흘리는 사람들에게 도움이 된다.

검은콩은 신장 기능을 원활하게 해서 신체에 활력을 주는 것은 물론이고 혈액순환을 원활히 하고 피부 콜라겐을 활성화시켜서 피부의 노화 방지에도 효과가 있다.

또한 신장은 탈모와도 연관이 있어서 신장 기능을 강화시키면 탈모 예방에도 도움이 된다.

스태미나에 좋다고 알려진 마늘 역시 신장에 좋은 식품이다.

알리신을 비롯해 미늘에 있는 좋은 성분들이 피로 회복을 돕고 체력을 튼튼히 하며 신장 기능을 강화시켜준다.

양파에 있는 유화아일 성분 역시 신장 기능을 도와준다.

신장에 좋지 않은 것은 짭짤이나 짠 김치 등 자극적인 음식이다.

싱겁게 먹는 것이 신장 건강을 위해서는 좋다. 술과 담배 역시 신장 건강을 생각한다면 금하는 것이 좋다.

평상시 수시로 해주면 신장 건강에 도움이 되는 체조도 있다.

앞드려 누운 상태에서 팔을 뒤로 쭉 뻗어서 양쪽 발목을 잡는 '뿔 자세'인데, 이 자세에서 몸통을 앞뒤로 흔들거나 옆으로 흔들어서 주변 효과가 배가 된다.

'소뿔 자세'도 도움이 된다. 앉은 자세에서 왼쪽 다리를 짚어 발뒤꿈치가 오른쪽 엉덩이 쪽으로 오도록 하고 그 위에 오른쪽 다리를 올려서 구부린 후 발뒤꿈치가 왼쪽 엉덩이 쪽으로 오게 다리를 겹쳐 앉는다.

그리고 오른쪽 팔을 구부려서 어깨 쪽으로 해서 등 뒤로 보내고 왼쪽 팔은 허리 부근에서 꺾어서 등 뒤로 보내 두 손을 서로 맞잡는다.

다리와 팔을 반대쪽으로 비뚤어도 같은 자세를 취해주면 되는데 이런 동작들을 자주 해주면 신장을 튼튼히 만드는 데 도움이 된다.

신장이 건강해지면 생활 전반에서 활력과 에너지를 얻게 되고 몸의 신진 대사가 활발해지면서 건강함과 젊음을 유지할 수 있다.

따라서 신장의 기능이 떨어지고 문제가 생기면 평상시 음식과 운동으로 신장의 기운을 북돋아주고 기능을 활성화시켜주는 것이 좋다.

社 說

졸음쉼터 안전기준 보완해야

졸음운전 교통사고 예방 효과가 입증된 '졸음쉼터'를 국토에서도 안전하게 이용하도록 설치기준이 강화된다는 기대가 크다.

특히 진·출입 도로가 짧아 사고 발생위험이 높은 졸음쉼터에 대한 진·출입로 확장 등 개선이 이뤄진다.

국토교통부는 최근 일반국도의 졸음쉼터 설치 및 유지·관리 규정을 추가한 '고속국도 졸음쉼터 설치 및 관리지침' 개정안을 행정예고했다.

졸음쉼터는 2011년부터 고속도로에 설치하기 시작해 현재 290개(도로공사 218, 민자 23, 국토관리청 49)로 늘어났다. 국토부는 2021년까지 추가로 84개(도로공사 26, 민자 18, 국토관리청 40)를 신설할 계획이다.

도로별로는 고속도로에 총 241개, 일반국도에 49개가 설치됐다. 국토부는 작년부터 일반국도에 유휴부지 등을 활용해 10개를 추가로 설치하고 있다.

졸음쉼터는 설치 이후 졸음운전으로 인한 교통사고 발생과 사망자가 획기적으로 줄었다는 것이 통계로 입증됐다. 다만, 감사원 감사와 한국소비자원 조사 등을 통해 진·출입로가 짧아 안전사고 발생위험이 높다는 지적이 나왔다. 이에 따라 국토부는 고속도로의 경우 졸음쉼터 진입로 길이를 도로 설계속도에 따라 180~265m로 규정했다. 고속도로 설계속도가 80km/h인 경우 차량이 졸음쉼터로 들어서는 진입로는 최소 160m, 100km/h인 경우는 215m, 120km/h는 265m로 정했다.

이에 따라 국토부는 고속도로의 경우 졸음쉼터 진입로 길이를 도로 설계속도에 따라 180~265m로 규정했다. 현재 국도에 설치된 49개 졸음쉼터 가운데 새로운 진·출입로 기준을 충족하지 못하는 곳이 절반에 달한다.

올해부터 진·출입로 확장을 통해 졸음쉼터 안전을 보완하는 조치를 시행해야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千 字 文

器 그릇 기 器欲難量
欲 하고자할 욕
難 어려울 난
量 헤아릴 양
▷ 뜻: 사람의 기량(器量)은 깊고 깊어질수록 헤아리기 어려움.



독자투고

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

출혈시 응급처치법 숙지하여 건강유지 생활화 해야

구급대원으로서 구급활동을 하다보면 각종 사고현장에서 다양한 출혈환자를 자주 접하게 된다.

출혈이란 체내의 혈액이 동맥, 정맥, 모세혈관으로부터 외부로 유출되는 것을 의미하며 출혈부위에 따라 체내 밖으로 보이는 외부출혈, 장기 등에 출혈이 보이는 내부출혈로 구분된다.

혈액은 정상 성인인 체중의 7%(70ml/kg)에 해당하는 혈액을 체내에 보유하고 있으며 전체혈액량의 10% 이상이 출혈하게 되면

위험하며 특히 유아는 30ml 정도의 소실로도 쇼크(실신)에 빠질 수 있어 신속한 지혈 응급처치가 필요하다.

지혈 방법으로는 가장 보편화된 방법으로써 출혈되는 상처부위를 거즈나 거즈가 없을 시는 깨끗한 수건으로 덮고 손으로 직접 압박하는 방법이 있다. 출혈이 멈춘 후에는 거즈를 덮고 압박봉대로 감아준다.

만약 출혈이 멈추지 않으면 혈액이 묻은 거즈를 제거하지 말고

새 거즈를 추가로 덮어 봉대로 한 차례 더 감고 손으로 출혈부위를 더 세게 압박해 본다.

사지에서 출혈이 있을 경우는 출혈 부위를 심장보다 높여줌으로써 출혈량을 줄일 수 있다.

출혈을 멈추기 위하여 지혈대를 사용할 수 있으나 여러 가지 합병증을 초래할 수 있어 주의하여 사용되어야 한다.

지혈대는 다른 방법으로 출혈을 멈출 수가 없을 때 사용되는 방법으로 신경이나 혈관에 손상을

줄 수 있으며 팔이나 다리에 피사를 초래할 수 있으므로 일정한 시간마다 지혈대를 풀어서 출혈부위 조직의 괴사를 방지하는 것이 중요하다.

지혈대를 이용한 방법은 최후의 수단으로써 지혈이 어려운 절박한 상황 하에서만 활용되어야 하며 지혈시간을 반드시 포기하여 일정한 시간마다 풀어주도록 하여야 한다.

또한 각 가정이나 차량에 반드시 소화기를 비치하면 귀중한 생명과 재산을 보호할 수 있다.

백희희 / 무안소방서 안전센터장

湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
팩스 (062) 222-5548
광고국 (062) 222-5544
본사: 광주광역시 동구 남문로 753번길 7
서울취재본부: 서울특별시 노원구 하계1동 167-16

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

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