칼 럼

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

특히 신장의 주요 기능인 노폐물 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 있어서 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, 해산물이 있다. 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 마늘에 있는 좋은 성분들이 피로 회복을 돕고 체력을 튼튼히 하며 신장 기능을 강화시켜준다. 양파에 있는 유화아릴 성분 역시 신장 기능을 도와준다. 신장에 좋지 않은 것은 젓갈이나 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.

엎드려 누운 상태에서 팔을 뒤로 쭉 뻗어서 양쪽 발목을 잡는 '활 자세'인데, 이 자세에서 몸통을 앞뒤로 흔들거나 옆으로 흔들어 주면 효과가 배가 된다. '소뿔 자세'도 도움이 된다. 앉은 자세에서 왼쪽 다리를 접어 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 바꿔서도 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 생기기 전 평상시 음식과 운동으로 신장의 기운을 북돋아주고 기능을 활성화시켜주는 것이 좋다.

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

비상구는 생명이다

겨울철은 난방용품의 사용이 증가하면서 이로 인한 화재위험도 증가하고 있다.

또 실내 활동의 비중도 높아지기 때문에 많은 사람들이 모이는 공연장이나 백화점, 대형마트, 영화관 등 다중이용시설을 이용할 시 비상구의 위치를 꼭 알아둬야 한다.

비상구란 갑작스러운 사고가 일어날 때 대피할 수 있도록 마련된 출입구를 뜻한다.

평상시 엘리베이터가 주요 이동수단이기 때문에 비상구의 중요성을 상대적으로 인식하지 못하지만 비상시 그 기능의 중요성은 매우 커진다.

지난 해 충북 제천 스포츠센터 화재에서 희생된 사망자 29명 중 20명은 2층 여자 사우나에서 발견됐다. 목욕물품 수납장으로 가려지고 폐쇄된 비상구로 인해 피난이 어려워 더 많은 인명피해를 낳게 된 것이다.

반면, 3층 남자 사우나에 있던 이용객들은 비상구를 통해 탈출에 성공해 대부분 목숨을 건졌다. 이처럼 삶과 죽음을 가른 것은 바로 비상구다. 이 참사를 통해 비상구의 확보가 얼마나 중요한 것인지 알 수 있다.

소방서에서는 다중이용업소의 비상구 등 안전관리 실태를 정기 또는 불시 점검하고 있으며 건물주나 관계자들에게 각종 안전 관련 홍보·교육을 하고 있다. 하지만 여전히 불시 단속에도 위반사항이 적발되는 건수가 늘어나는 실정이다.

이에 전남도에서는 '비상구 폐쇄 등 불법행위에 대한 신고 포상제'를 상시 운영하고 있다. 이 제도는 주민들의 자발적인 신고 유도, 비상구 확보에 대한 경각심과 안전의식을 확산시켜 화재로 인한 인명피해를 최소화하기 위함이다.

전남도민으로서 비상구 폐쇄 등 소방시설에 대한 불법 행위를 목격한 경우에 현장 사진이나 동영상 등의 증빙자료를 갖고 가까운 소방서를 방문하거나 우편, 팩스 등 다양한 방법으로 신고할 수 있다.

관할 소방서가 해당 업소를 현장 확인 후 신고내용이 위법으로 확인되면 위반자에게는 300만원 이하의 과태료가 부과되고 신고자에게는 1회 포상금 5만원(현금 또는 온누리 상품권)이 지급된다. 1인 월 50만원, 연 300만원 이내로 제한한다.

신고 대상 불법행위는 영업 중인 다중이용업소, 대규모점포, 운수시설, 숙박시설 등에 설치된 출입구와 비상구를 폐쇄 또는 차단하거나 장애물을 설치해 피난에 지장을 주는 행위 그리고 소방펌프, 화재수신반 등을 고장상태로 방치하는 행위 등이다.

'비상구 신고 포상제'라는 하나의 제도가 단순 신고제가 아닌 우리의 비양심을 신고하는 제도로 자리 잡았으면 하는 바람이다. 비상구가 제 역할을 할 수 있도록 하기 위해 가장 중요한 것은 시민의 지속적인 관심과 안전의식일 것이다.

일상 속 작은 실천이 큰 변화를 만든다. 누군가 바꾸는 게 아니라 내가 바꾸는 것이고 우리가 바꾸는 것이다.

권혁철 / 영암소방서 소방사

社 說

민자고속도로 관리 강화해야

통행료는 더 비싼데 안전과 서비스는 떨어진다는 지적을 받아온 민자고속도로에 대한 정부의 관리·감독이 강화될 예정이라니 기대가 크다.

정부는 유료도로법 및 시행령 시행을 통해 민자고속도로의 공공성 강화에 나서기로 했다.

국토교통부는 교통 인프라의 공공성을 강화하기 위해 마련한 유료도로법과 시행령, 시행규칙을 17일부터 시행했다. 민자고속도로를 운영하는 민간사업자의 유지·관리의무와 정부의 관리·감독 권한 등을 담은 유료도로법은 지난해 1월16일 공포됐다. 교통 인프라의 공공성 강화를 약속했던 문재인 대통령의 공약에 따른 법개정이었다.

정부는 이 법 시행령 및 시행규칙을 마련하는 등 1년간 준비기간을 거쳐 17일부터 법시행에 나섰다. 개정안에 따르면, 앞으로 국토부가 민자고속도로의 유지·관리의 한축을 맡게 된다. 국토부는 민자고속도로 유지·관리 및 운영기준을 제정하고 정기적으로 운영 평가를 실시해야 한다. 민간사업자가 정부 기준을 준수하지 않을 경우 연간 통행료 수입의 최대 3%까지 과징금을 부과할 권한도 갖는다. 통행량이 수요 예측에 미치지 못할 경우 실시협약 변경을 요구할 수 있는 권한도 생긴다.

사업자의 위법한 행위가 있거나, 예측한 통행량과 30% 이상 차이가 날 경우 정부가 공익을 위해 기존에 체결한 실시협약의 변경을 요구할 수 있는 권한을 개정안에 명시한 것이다. 수요 예측 실패를 재정으로 메꾸던 최소운영수입보장(MRG) 규정 등 과거 관행을 막기 위한 규정으로 평가된다. 민간사업자는 또 5년마다 유지관리 계획을 수립해 보고해야 한다. 일상점검·정기점검·긴급점검·해빙기 및 추계 정기점검 등을 통해 도로 시설물을 정기적으로 점검하고, 하자보수 등 조치를 해야 한다. 정부의 이번 유료도로법 개정안 시행으로 민자도로에 대한 관리 기능이 강화돼 서비스 수준도 높아질 것으로 기대된다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

신문으로배우는 千 字 文

德 큰 덕
建 세울 건
名 이름 명
立 설 립

德建名立

▷뜻: 항상(恒常) 덕(德)을 가지고 세상일(世上一)을 행(行)하면 자연(自然)스럽게 이름도 서게 됨.

등록번호 광주가 00021 (일간)
湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062) 222-5547
팩 스 (062) 222-5548
광고국 (062) 222-5544

본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
서울취재본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

명예회장 이신원 회 장 정재조
발행·편집인 겸 총괄논설실장 이홍재 부사장 최산순 편집국장 강서원

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

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

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.