

칼럼

김소형 한의학박사



비우고 가벼워지는 건강한 '단식'

영양 과잉의 시대에 살고 있다. 말처럼 우리 몸은 넘쳐나는 먹거리로 지치고 피로해져 있다. 이럴 때 필요한 것은 채움이 아니라 '비움'이다. 단식을 제대로 하면 몸 안의 독소를 빼고 건강을 유지하는 방법이 되기 때문이다. 보통 음식물을 섭취하지 않으면 금방이라도 건강에 이상이 생길 것 같지만 사실 2~3일 정도는 음식을 먹지 않아도 건강에 크게 문제가 되지 않는다. 오히려 2~3일의 단식은 위의 부담을 줄이고, 장의 움직임을 활발하게 만들어줄 수 있다. 또한 체내에 들어오는 에너지가 제거되면서 몸 속이 정화되는 효과까지 얻을 수 있다. 그리고 잘못된 식습관을 갖고 있었다면 무리하게 활동했던 비장이 쉬고

안정을 취하게 되면서 위확장이나 위하수를 완화시켜 준다. 숙변이 배출되면서 장의 기능도 향상되고 변비도 개선할 수 있다. 그렇다면 건강하게 단식을 하기 위해서는 어떻게 해야 할까. 서두르지 말고 단계를 반드시 지켜면서 단식을 실천해야 한다. 특히 처음 단식을 시도하는 사람일 경우에는 단식 기간을 길게 잡으면 자칫 건강을 해칠 수 있기 때문에 주말을 이용해서 하루 정도 단식을 하는 것이 적당하다. 단식을 하기로 결정했다면 대략 일주일 전부터 서서히 식사량을 줄여야 하고 자극적인 음식도 조금씩 멀리하면서 단식에 적응하기 쉽도록 몸을 만들어준다. 단식 전날이 되면 아침은 쌀죽과 야채 주스 1잔, 점심은 삶은 감자 2개, 토마토 1개, 두유 1잔, 저녁은 삶은 고구마 1개, 오이 1개, 플레인

요거트 1개 정도로 가볍게 한다. 그리고 단식 일에는 물 외에는 음식을 먹지 않고 위와 장을 깨끗하게 비워준다. 단식 다음 날에도 바로 식사에 들어가는 것이 아니라 죽이나 생식으로 서서히 몸을 정상 컨디션으로 회복시키는 것이 중요하다. 단식을 할 때 몸에 쌓인 노폐물을 깨끗하게 비우는 데 초점을 맞추고 싶다면 몇 가지 보조적 요법으로 실천해야 할 것들이 있다. 첫째, 단식 기간 중 적어도 2000cc 이상의 물은 꼭 마셔야 한다. 이는 노폐물 배출을 촉진시켜주는 데, 물 대신 몸에 무리를 주지 않고 심리적 안정감까지 얻을 수 있는 허브차를 선택해도 좋다. 둘째, 가벼운 운동을 하는 것이 좋다. 기운이 없다고 꼼짝 하지 않기보다는 조깅과 산책, 체조, 요가 등으로 가볍게 몸을 움직이는 것이

좋다. 셋째, 북부마사지가 도움이 된다. 배꼽을 중심으로 오른쪽 아랫배에서 시작해 시계방향으로 5~10회 마사지를 해주면 좋다. 가볍게 주먹 쥔 손을 복부에 대고 시계방향으로 조금씩 이동하면서 두드리는 것 역시 도움이 된다. 그리고 중요한 것은 단식 이후의 식습관이다. 단식으로 몸이 깨끗해진 상태이기 때문에 이전에 잘못된 식습관을 갖고 있었다면 그대로 답습하는 것이 아니라 올바른 식습관으로 바꾸어주는 것이 좋다. 특히 우리 몸은 체중을 항상 같게 유지하려는 조절 기능이 있기 때문에 단식 후 과식이나 과음 등을 하게 되면 몸의 균형이 흐트러진다. 따라서 단식 후에도 소식을 하는 것이 좋고, 기름진 음식이나 맵고 짠 음식 등은 절제해서 몸의 부담을 줄이고 독소나 노폐물이 쌓이지 않도록 건강한 식습관을 유지해야 한다. 평소 몸이 건강한 사람의 경우 이처럼 올바른 방법으로 단식을 실천한다면 몸에 무리를 주지 않고 건강에 도움을 받을 수 있다. 하지만 어린이, 당뇨병이나 고혈압 환자, 임신부, 수유기 여성 등은 자칫 건강을 해칠 수 있기 때문에 단식을 하지 않는 것이 좋다.

社說

고령운전자 대책 있어야

최근 5년간 전체 자동차사고는 2% 증가한 반면 65세 이상 고령운전자 사고는 73.5%나 늘어난 것으로 나타났다. 고령자 안전과 이동권 확보를 위해 지리적·시간적 운행 범위를 제한하고, 식별 표시를 차량에 부착하는 제도 도입을 고려해야 한다는 주장이 나왔다. 보험연구원의 '고령화 리뷰'에 실린 김규동 연구위원의 '고령인구 이동권 확보 방안' 보고서에 따르면, 도로교통공단 교통사고분석시스템 분석 결과 65세 이상 고령운전자의 자동차사고는 2013년 6만7000건에서 2017년 11만6000건으로 73.5% 증가했다. 이는 같은 시기 전체 자동차사고 발생 건수가 111만9000건에서 114만3000건으로 2% 늘어난 것과 비교했을 때 급격한 상승세다. 고령운전자 자동차사고 증가는 인구 고령화와 관련이 있는데, 2017년 기준 고령운전자 자동차 사고 발생률은 10.1%로 65세 이

상 인구비율 13.9%에는 미치지 않았다. 하지만 2010년(543만명) 대비 2017년(717만명) 65세 이상 인구 증가를 32%에 비해 고령운전자 자동차사고 발생 건수는 훨씬 빠르게 늘고 있다. 정부는 고령운전자 자동차 사고를 줄이기 위해 지난 1월1일부터 75세 이상은 5년마다 진행하던 운전면허 적성검사를 3년마다 하도록 했고, 면허갱신 때 교통안전 교육을 의무화했다. 일부 지방자치단체에서는 운전면허 반납을 독려하고 있다. 문제는 고령자 운전면허 갱신 요건 강화 등이 고령자 이동권 제약으로 이어진다는 점이다. 특히 대도시를 제외한 일부 지역은 차량운행을 하지 않으면 장보기, 의료기관 방문 등이 어려워 고령자가 지역사회로부터 고립될 수 있다. 관련 당국은 단순히 고령자의 운전권을 제한하기보다는 고령자의 이동권 확보를 위한 다양한 방안을 강구해야 할 것이다.



독자투고

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

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

言辭安定

言辭安定

▷ 뜻: 태도(態度)만 침착(沈着)할 뿐 아니라 말도 안정(安定)케 하며 쓸데없는 말을 삼감.

촌각을 닦는 재난현장 소방출동로 확보돼야

화재 등 재난현장에 출동을 하더라도 길을 비켜주지 않는 운전자 때문에 출동이 지연돼 화재를 키우거나 신속한 인명 구조를 하지 못하게 되는 사례가 종종 발생된다. 이러한 문제 때문에 시민들의 협조가 무엇보다도 필요한 것이 소방서 업무의 현실이다. 화재피해 최소화를 위해 소방관서에서 실시하고 있는 대표적인 노력 중의 하나가 소방통로 확보를 통한 화재현장 5분 이내 도착률 제고다. 화재 발생 후 5분이 지나면 인명구조가 급격히 빨라져 현장피해가 가속화되므로 그 전에 도착하여 소방활동을 수행해야 인

명과 재산피해를 최소화 할 수 있고, 심정지, 호흡곤란 등 응급환자도 5분내 적절한 응급처치를 받을 때 인명소생률이 높아지기 때문이다. 하지만 소방통로 확보를 통해 화재현장에 5분 이내 도착한다는 것이 그렇게 간단한 문제는 아니다. 지하급수적으로 증가하는 자동차 수에 비해 주차공간이 턱없이 부족하다 보니 상가밀집지역 및 주택가 이면도로나 골목은 말할 것도 없고 아파트 주차장에도 자동차들이 무질서하게 주차되어 소방차량의 신속한 출동을 어렵게 하고 있다. 또한 갈수록 어려워지는 교통환경 탓인지 소방차량에 대한 시

민들의 양보의식도 예전보다 나아 보이지 않는다. 이처럼 어려운 상황 속에서 문제점을 해결하기 위해 소방관서에서는 소방출동로 확보 관련 법령 개선과 불법 주·정차 등에 대한 단속 강화 등 제도적 정착을 위해 노력 중이며, 주택 및 상가밀집지역, 아파트 단지 등 취약지역에 대한 대대적인 소방차량 길 터주기 홍보를 실시하는 등 시민 공감대 형성에 주력하고 있다. 그러나 근본적인 개선을 위해 무엇보다도 필요한 것은 시민 개인의 의식변화이다. 공공의 안전을 위해 주·정차 금지구역에 차량을 주차하는 일이 없도록 해야 하고, 골목길 등에 부득이 주

차할 경우 소방차가 충분히 통과할 수 있는 공간을 확보해야 하며, 출동 중인 소방차량을 발견하면 곧바로 정지해 먼저 통과할 수 있도록 길을 열어주어야 한다. 지금 당장 바쁘다는 이유로 양보를 못하거나, 지금 당장 편의를 찾는다는 이유로 불법 주·정차를 할 수도 있겠지만, 그렇다고 하나쯤이라는 생각이 누적되면 어느 한 사람의 화가는 사라져 간다. 단 1분 1초가 더급한 재난현장에서 불법 주·정차된 차량 때문에 재난현장에 소방차 도착이 늦는다면 그 피해는 고스란히 나, 가족, 이웃 등 국민 스스로에게 돌아간다는 점을 인식하고 소방출동로 확보 노력에 동참하는 것이 선진국가로 가는 지름길이 되는 것이라 믿어 의심치 않는다. 허정영 / 여수 연동 119안전센터

湖南新聞 (HONAM NEWS) contact information and subscription details.

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

Advertisement for 'Hangeun' (한글어문진흥재단) featuring a woman and a man, with text about mutual understanding and happiness.