

칼럼

김소형 한의학박사



비만과 만성피로 부르는 '담음'

특별한 이유도 없고 음식을 먹는 양이 전혀 달라지지 않았는데 갑자기 살이 찌면, 혹은 가스가 많이 차고 장에서 소리가 나며, 위 속이 항상 가득 찬 것 같아 배고픔을 잘 느끼지 못하며 굶어도 살이 빠지지 않는다면 혹시 '담음'이 아닌지 살펴보아야 한다.

특히 인체의 70%를 차지하는 수분은 각종 영양물질을 필요한 곳으로 옮겨서 에너지 대사가 원활하게 이루어지도록 돕는 역할을 하는데, 이것을 방해하는 것이 담음이다.

심신을 상쾌하게 만드는 데도 효과가 있다.

허리를 위쪽 잇몸에 올려 붙이면 침이 생기게 되는데 이 침을 많이 삼키는 것도 도움이 된다. 침에 들어 있는 소화효소들이 담음의 원인이 되는 소화기능을 돕는 데 효과적이며, 침에 있는 유익한 성분들이 입으로 들어올 수 있는 각종 오염 물질들을 해독해주는 역할까지 한다.

담음은 신진대사가 저하되면서 정체된 수분이 각종 노폐물과 함께 피부, 호흡기, 비뇨기 및 소화기 등으로 배설이 되지 못하고 걸쭉하고 탁하게 된 상태로 혈관이 나 심장 경락 등에 쌓이는 것이다. 이렇게 쌓인 담음은 비만이나 만성피로를 비롯해서 다양한 질병의 원인이 될 수 있다.

담음을 예방하려면 이빨 부딪히기를 해주는 것이 도움이 된다. 아래위 치아를 36회 정도 딱딱 소리를 내면서 부딪혀주면 된다. 이는 담음을 개선하는 데도 좋지만 근육과 골격의 활동성을 좋게 만듦 때문에 매일 한 번씩 해주면

또한 세수를 하듯이 얼굴을 양손바닥으로 10~15회 정도 비벼서 열을 내고 이 상태에서 손바닥으로 얼굴과 목, 뒷덜미를 문질러주면 좋다.

그리고 양쪽 손바닥으로 각각 귀 전체를 강하게 눌렀다가 급히 떼는 것을 여러 차례 반복해준다. 꼬리뼈 마사지도 도움이 된다. 꼬리뼈는 온몸의 혈액을 통솔하는 혈자리이기 때문에 양손으로 문지르고 꼭꼭 눌러주면 된다.

어깨와 목선의 중간에 있는 견정혈과 그 부위 어깨를 자극해주는 것도 좋다. 왼손으로 오른쪽 어깨를 감싸 힘있게 눌러주고, 손을 바꿔 오른쪽으로 왼쪽 어깨를 힘껏 눌러 주면 된다.

또한 양손은 가볍게 주먹을 쥐고 양 팔을 위로 힘껏 올렸다 내렸다 3회 정도 반복해주는 것도 좋다. 발바닥을 문지르는 것도 좋다. 왼손으로 왼쪽 다리를 안고 오른쪽 손으로 발바닥 중앙을 36회 문지르고, 다시 바꿔서 오른쪽 다리의 발바닥 중앙을 문질러 주면 된다.

담음을 제거하는 데 한방차도 효과가 있다. 진피는 소화기를 강화시키기 때문에 비위와 장의 기능 저하로 만들어진 담음을 없애는 데 도움이 되고, 담음으로 인한 기침과 가래에도 효과가 있다. 말린 굴 껍질과 물을 냄비에 넣고 한 번 끓으면 약한 불로 문근하게 끓인 다음 진피를 걸러내고 꿀을 타서 마시면 된다.

생강 역시 위와 장의 기능을 활성화시키기 때문에 신진대사의 불균형으로 생긴 담음을 제거하는 데 효과적이다. 생강의 껍질을 벗기고 깨끗이 씻은 다음 마른 행주로 불기를 닦아낸 후 얇게 저며 썰는다. 준비한 생강에 물을 넣고 약한 불에서 10~15분 정도 끓여서 꿀이나 잣 등을 넣어 마시면 된다.

社說

조합장 선거 과열 안 된다

오는 13일 실시되는 제2회 전국 동시조합장 선거가 지난 주 후보 등록과 함께 본격적인 레이스에 돌입했다. 이미 혼탁해진 선거권이 후보들의 선거 운동과 함께 더 과열될 전망이다.

농협조합이 1천114곳으로 가장 많고 산림조합 140곳과 수협 90곳 등이다. 전체 유권자 수는 26만2천7명 가량이다.

후보자는 선거 하루 전인 12일까지 공식적인 선거 운동이 가능하게 후보자 본인만 선거 운동을 할 수 있으며 이 기간 매일 오후 10시부터 다음날 오전 7시까지 전화를 이용한 선거 운동은 제한된다.

대검찰청에 따르면 지난주까지 이번 선거와 관련한 전체 입건자는 모두 140명으로 파악됐다. 이들 중 91명(65%)이 금품 선거사

범인 것으로 드러났다. 4년 전 제1회 선거에서 같은 시기 기준 전체 입건자 137명 중 금품 선거사범이 81명(59.1%)이었던 것과 비교하면 인원수와 비율 모두 증가했다.

금품 선거사범이 지속적인 감소 추세에 있는 지방선거와 비교해도 이례적인 것으로 평가된다.

조합장 선거는 단위별 유권자 수가 많지 않다 보니 다른 선거보다 돈을 주고 표를 사는 이른바 '베표'에 대한 유혹이 강하다.

5당 4각(5여원을 쓰면 당선, 4여원을 쓰면 낙선)이나 3당 2각이라는 말이 나오는가 하면 50만원을 쓰면 당선되고 30만원을 쓰면 낙선된다는 속설이 나올 정도다. 또 물물 가리지 않고 당선되려는 일부 후보자들의 심리에는 조합장의 막강한 권력이 깔려있다.

조합장은 임기 4년간 많게는 2억원 연봉을 받는 데다 인사·사업권을 쥐게 된다. 모든 후보자들은 공명선거에 동참해 이번 선거가 모범적으로 치러질 수 있도록 해야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

Table with columns: 籍 (Origin), 甚 (Very), 無 (None), 竟 (End). Content: 籍甚無竟, 籍甚無竟, 籍甚無竟, 籍甚無竟.

▷ 뜻: 뽀만 아니라 자신(自身)의 명예(名譽)스러운 이름이 길이 전(傳)하여질 것임.

본사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주 동구 학동 633-3번지 청도프라자 5층) 서울취재본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

湖南新聞

대표전화 (062) 224-5800 편집국 (062) 222-5547 팩스 (062) 222-5546 광고국 (062) 222-5544

명예회장 이신원 회장 정계조 발행·편집인 겸 부사장 최산순 총괄이사 이홍재 편집국장 강서원

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

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

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

목조건축 문화재 화재위험 정보

전국적으로 건조주의보가 지속되고 있고 미세먼지와 강풍까지 가세해 그만큼 화재 발생의 위험도 커지고 있다.

특히나 건조한 날씨로 인해 한껏 마른 나무와 낙엽들 그리고 목조로 이뤄진 사찰과 문화재는 화재에 노출돼 아슬아슬하다.

승례문과 낙산사 화재 소설의 예를 보더라도 대부분의 전각이 목조건축물로 이뤄진 사찰 등 목조 문화재는 주요 구조부가 나무 등 가연재료로 만들어졌다.

이때문에 연소성이 높고 대부분 오랜 세월이 경과돼 건조된 상태

에 있어 불이 붙기 시작하면 매우 빠른 속도로 확산되기 때문에 화재에 특히 취약하고 사찰의 화재 발생은 치명적인 피해로 나타난다.

특히 주로 도상지와 떨어진 산중에 위치한 전통사찰은 연등, 촛불, 가스 등 화기취급 위험, 소방차의 진입곤란과 목조건축물의 특성상 급격한 연소 그리고 인접 산림으로의 확산우려 등 화재에 매우 취약한 특성이 있다.

실제로 최근 5년(2013~2017년)간 전국적으로 사찰 등에서 발생한 화재는 265건이며 16명의 인명

피해(사망 2, 부상 14)가 발생했다고 한다.

주요 화재 원인은 부주의(35.8%)나 전기적 요인(27.1%) 때문이다. 화재 초기에 소화기 등으로 신속히 진압하는 것도 중요하지만 화재가 발생치 않도록 사전에 예방활동을 지속해 나가는 것이 더욱 중요하다.

사찰 등에서 준수해야 할 사항으로는 ▲ 자체 방화점검 철저(연등, 촛불, 전기·가스시설의 점검, 아궁이·화목난로 등 화기취급주의 등) ▲노후 전기시설의 개선, 문화재의 방염처리 ▲CCIV 설치, 불꽃 연기 감지기 설치, 소화전 설치, 주야 정기 순찰 등으로 구성된 방재시스템을 구축 ▲방화수

림대(防火樹林帶)의 설치(산불이 났을 때 불길이 경내로 내려오지 못하게 하거나 사찰에서 난 불이 산림으로 번지지 않도록 숲과 사찰 사이에 조성한 약 15~20m의 완충공간) ▲사찰 주변 산불 발생 위험요인의 파악, 사찰 주변에 내화수림대(참나무류, 동백나무, 은향나무 등) 조성, 산불 진화 자체 계획 수립·소방시설 확충 등이 있다.

문화재는 그 역사와 세월의 깊이로 인해 더욱더 그 가치가 존재하는 것이다. 한번 훼손되면 똑같은 모습으로 더 깨끗하게 복원했다 하더라도 이미 그 문화적 진가와 역사성은 되살릴 수가 없다. 이희창 / 화순 동복안전센터 소방교

Advertisement for '문화융성' (Cultural Convergence) featuring two women and the text '서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?' (What if we switch perspectives?). Includes the logo of the Korea Cultural Convergence Foundation and the slogan '국민이 행복한 대한민국' (A Korea where citizens are happy).