

칼럼

김소형 한의학박사



황사로부터 건강을 지켜주는 음식

봄이 되면 여행이나 나들이를 계획하는 사람들이 많아진다. 하지만 3월에 집중되는 황사 때문에 짧은 봄을 제대로 즐기기가 쉽지 않다. 황사에는 중금속 등 인체에 유해한 성분이 많이 포함되어 있어 건강을 위협한다. 황사가 있는 날 장시간 외출을 한다거나 야외 활동을 하게 될 경우 피부 트러블을 비롯해서 기침과 가래, 호흡 곤란 등의 증상을 유발할 수 있다. 봄철 날씨 때문에 건조해진 피부에 황사가 닿으면 가려움과 발진이 나타날 수도 있고, 알레르기성이나 자극성 결막염이 생길 수도 있다. 평소 안구 건조증이 있는 사람이라면 눈의 피로나 이물감 등이 더 심해질 수 있고, 아토피 피부염이 있는 사람들도 황사로 인해 증상이 악화되기 쉽다.

피부염, 기관지염 등이 있는 사람들의 경우에는 황사철 건강 관리에 유의해야 한다. 황사가 있는 날에는 가능하면 외출을 하지 않는 것이 좋지만 일을 해야 하는 직장인들은 황사 때문에 일을 할 수는 없는 노릇이다. 때문에 챙이 넓은 모자나 마스크, 안경, 팔이 긴 옷 등을 챙겨서 황사를 막는 것이 중요하다. 외출을 하고 집에 돌아온 후에는 옷에 묻은 오염물질을 말끔하게 털어주고 몸도 깨끗이 씻어야 한다. 샤워나 목욕을 하고 나서 보습제를 충분히 발라야 봄철 건조한 날씨에 피부가 거칠어지는 것을 방지할 수 있다. 또한 황사가 심한 날에는 먼지가 날아 들어오지 못하게 창문을 닫고, 걸레로 실내 곳곳을 자주 닦아주는 것이 좋다. 황사가 집중되는 3월에는 물을

많이 마셔주는 것도 도움이 된다. 구강과 기관지 점막에 수분이 충분히 공급되면서 오염물질이 희석되고 몸 속 노폐물 배출도 원활해진다. 하루에 7~8잔을 조금씩 수시로 마셔주는 것이 좋다. 또한 황사가 많은 3월이 되면 사람들이 많이 찾는 음식으로 돼지고기가 있다. 불포화 지방산이 풍부하기 때문에 폐에 쌓이는 유해 물질과 목 안의 미세 먼지들을 제거해줘 목을 비롯해서 기관지와 폐를 보호하는데 도움이 된다. 이 외에도 마늘, 도라지, 미나리, 해조류 등이 황사에 먹으면 좋은 음식들이다. 마늘은 유황 성분이 체내에 쌓인 수은을 흡착해서 몸 밖으로 배출시켜주며 항균 작용이 강해 몸 속을 청정하게 만들어주는 데 도움이 된다. 도라지는 사포닌이 풍부해서 호흡기를 튼튼하게 만들어주고 염증을 제거

하기 때문에 황사로 자극받기 쉬운 호흡기에 도움이 된다. 복어의 독을 중화시켜 복어탕의 필수 재료로도 쓰이는 미나리는 간의 기능을 강화시켜준다. 해독작용이 강해 중금속과 같은 유해 물질의 배출을 촉진시키고 혈액을 맑게 해준다. 가래를 삭히고 기관지와 폐를 보호하기 때문에 봄철 자주 발생할 수 있는 호흡기 질환에도 효과적이다. 미역이나 다시마 같은 해조류에 풍부한 알긴산 성분 역시 중금속 등 각종 유해물질을 몸 밖으로 배출시켜주기 때문에 황사철 자주 섭취하면 도움이 된다. 모과차나 오미자차 같은 한방 차를 자주 마셔주는 것도 효과가 있다. 모과는 폐를 보하고 몸 속의 습한 기운을 없애주며 기관지를 튼튼하게 하기 때문에 가래, 천식, 폐렴 등에 효과적이다. 평소 목이 약해서 잘 쉬거나 붓고 목이 피로하거나 통증이 있는 사람들도 모과차를 꾸준히 먹으면 도움이 된다. 목감기를 완화하는 작용도 한다. 오미자 역시 폐를 튼튼하게 만들어주기 때문에 기침이나 가래, 만성기관지염 등에 효과적이며, 오미자의 신맛은 봄철 식욕을 돋우는 데도 좋고 피로를 풀어주기 때문에 춘곤증으로 지쳐 있을 때 도움이 된다.

社說

걱정되는 황혼이혼 증가추세

한국 사회가 고령사회에 접어들며 '황혼 이혼' 상담이 가파르게 상승하고 있다. 한국가정법률상담소는 2018년 한 해 동안 본 상담소에서 진행한 4653건의 이혼상담을 분석한 결과 60대 이상의 비율이 크게 늘었다고 밝혔다. 한국가정법률상담소에 이혼 상담을 신청한 여성 내담자는 3288명이었고, 남성내담자는 1365명이었다. 남성의 경우 60대 이상의 이혼 상담 비율(36.3%)이 가장 높았다. 이어 40대(26.5%)·50대(26.5%)·30대(11.9%)·20대(1.1%)가 뒤를 이었다. 여성의 경우 40대(29.3%)·50대(26.4%)·60대 이상(23.5%)·30대(18.6%)·20대(3.2%) 순이었다. 상담소가 연령별로 분석하기 시작한 첫해인 1995년에는 60대 이상의 비율이 여성 1.2%, 남성 2.8%에 불과했다. 구체적으로 60대 이상 남녀 이혼상담은 10년 전에 비해 여성은 4.1배, 남성은 2.9배 증가했다.

노년 남성들은 퇴직해 경제력이 없어지자 아내와 자녀들이 자신을 무시하고 냉대하는 것을 억울해하는 경우가 많았다. 노년 여성들은 남편의 폭행과 외도와 등을 이혼을 원하는 이유로 꼽는 경우가 많았다. 여기에 혼인 관계는 파탄에 이르렀으나 자녀 양육이나 경제 문제 등을 이유로 차다가 자녀가 성장하고 경제적으로 안정기에 접어들면서 뒤늦게 자신의 삶을 찾겠다며 이혼을 결심하는 이들이 늘고 있다는 게 상담소의 분석이다. 특히 최근 들어 연금 분할 청구가 가능해지면서 최소한의 경제적 기반을 가질 수 있게 됐고, 기대수명이 증가하면서 배우자에게서 벗어나 남은 생은 독립된 자신의 삶을 살고 싶다는 의지가 강해진 것도 영향을 미친 것으로 분석된다. 심각하게 늘고 있는 황혼이혼이 우리 사회 전반에 미칠 영향도 생각해볼만한 때가 아닌가 싶다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



독자투고

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



신문으로 배우는 千字文

外 受 傳 訓

外 受 傳 訓

▷ 뜻: 8세(八歲)면 바깥 스승의 가르침을 받아야 함.

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 회장 정계조
발행·편집인 겸 부사장 최산순
총괄이사 이홍재 편집국장 강서원
1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문윤리규정 및 그 실천요강을 준수합니다.

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

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

해빙기 안전사고는 예방이 최우선

경칩(驚蟄)이 지나면 대동강물이 풀린다고 하여 완연한 봄을 느끼게 된다. 초목의 싹이 돌아오고 동면하던 벌레들도 땅속에서 나온다고 믿는다. 만물이 겨울잠에서 깨어나는 시기인 이즈음이 되면 날씨의 따뜻함과 추위가 반복되며 기온은 날마다 상승하여 마침내 봄으로 향하게 된다. 봄은 만물의 소생을 알리고 대지의 평온을 일깨워주는 아름다운 계절이기도 하지만 각종 재난현장에서 국가와 국민의 생명을 지키는 소방공무원들에게는 그리 아름다운 수는 없는 계절이다. 왜냐하면

해빙기 기간이기 때문이다. 해빙기란 '얼음이 녹아 풀리는 때'라고 하며, 보통 2월 하순에서 4월 초까지를 의미한다. 기온이 0°C 이하로 떨어지는 겨울철 예는 지표면 사이에 남아있는 수분이 얼어붙으면서 토양이 부풀어 오르는 배부름 현상이 발생한다. 그런데 해빙기가 되면 얼어붙었던 지표면이 녹으면서 동결되는 상태가 반복되면 지반이 약해지거나 시설물의 변형이 일어나 건축공사장, 노후건물 등 균열과 붕괴의 안전사고 위험성이 매우 높아지는 시기다. 해빙기 안전사고를 예방하기 위

해서는 우리 주변에 어떤 위험요인이 있는지 알고있어야 하며 충분한 관심이 필요하다. 첫째로 건축 공사장의 화재나 각종 안전사고 발생이다. 집 주변에 공사장이 있다면 접근금지나, 안전펜스 등 위험을 알리는 표지판이 설치되었는지 확인해야 하고 위험지역에는 가까이 가서는 안된다. 두 번째로 등산을 할때는 따뜻한 해진 날씨로 옷차림을 가볍게 하는 경우가 많다. 하지만 봄철에는 일교차가 크기 때문에 기온이 급격하게 떨어질수 있다. 보온성이 좋은 옷을 입어야 안전한 등산이 될 두 있으며 평소 보다 등산 코스를 짧게 하고 비워 능선이나 계곡 등은 피하는게 좋

다. 가장 강조하는 비는, 생활 주변에서 위험요인을 발견하게 되면 즉시 소방서(119) 등 행정기관에 신속하게 신고하여 작은 관심과 예방으로 사소한 사고가 확대되지 않는게 확실한 예방이라고 할 수 있겠다. 끝으로 해빙기 안전사고를 예방하기위해 순천소방서에서는 봄철 기간에 '봄철 화재예방 대책' 계획을 수립하여 추진 예정이며 건축 공사장 등 위험지역 특별조사 등 안전관리에 만전을 기할 예정이다. 대형 안전사고를 예방하기 위해서는 우리의 작은 관심이 필요하다. 최병관 / 순천소방서 예방안전과장

Advertisement for 'Korea's Happiness' featuring two women and the text '서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?' (What if we switch places?). It includes the logo of the Korea National Pension Corporation and the slogan '국민이 행복한 대한민국' (A Korea where citizens are happy).