

칼럼

김소형 한의학박사



독소 유발하는 변비,식이섬유가 답이다

화장실만 가면 함흥차사인 사람들이 있다. 화장실을 자주 가봐도 별다른 성과 없이 찢찢한 기분으로 화장실을 나오는 일이 더 많다.

보통 정상적인 성인의 배변 횟수는 하루 1회부터 주 3회 정도이다.

하지만 장의 기능이 떨어져서 변이 장에 오래 머물게 되는 변비 환자의 경우 배변 횟수가 일주일에 한 번이 안 되는 사람들도 많다.

이렇게 변이 장에서 머무는 시간이 길어지면 독소가 발생하고 이것이 혈액에 흡수되어 신체 곳곳에 영향을 주면서 여드름, 비만, 노화 등 다양한 질병의 원인이 될 수도 있다.

한방에서는 기혈의 순환이 제대로 이뤄지지 않아 몸 안에 독소가 쌓이는 것을 어혈, 수독, 담음이라고 하는데 이 독소들이 모두 변비 증상을 동반할 수 있다.

죽은 피가 체내에 머물러서 어혈이 발생하면 몸이 잘 붓고 비만이 되기 쉽고 변비 증상도 심하게 나타난다.

소화 기능과 장 운동이 약해지면 담음이 생기기 쉽다. 이것 역시 변비의 원인이 된다.

변비를 예방하기 위해서는 가장 먼저 장을 튼튼하게 만들고 장 기능을 활성화시켜야 한다. 장을 약화시키는 가공 식품이나 패스트 푸드는 피하고 식사를 정해진 시간에 하면서 과식과 폭식을 금하고 일정량을 섭취해야 한다.

섭취하는 음식의 종류도 중요하다. 변비 해결에는 식이섬유가 풍부한 음식이 효과적이다. 간식으로 좋은 고구마는 수분

함량이 높고 식이섬유가 풍부하며 세리핀 성분이 장의 운동을 도와 변을 부드럽게 만들어주기 때문에 변비에 좋다.

겉집에 특히 이런 성분들이 많이 함유되어 있기 때문에 고구마를 먹을 때 겉집째 먹는 것이 변비에 효과적이다. 고구마를 먹을 때 김치를 함께 먹으면 김치에 풍부한 유산균 성분이 장 건강을 돕기 때문에 효과를 배가시킬 수 있다.

그래서 평소 유산균 음료를 꾸준히 마시는 것도 좋다. 장 속에 있는 유해균의 증식을 억제하는 유익균 중 대표적인 것이 바로 유산균이기 때문에 장을 청정하게 만들고 건강하게 만들어주며 변비 역시 개선해준다. 서양 자두인 프룬도 변비를 다스리는 데 좋은 식품이다. 장의 기능을 개선하기 때문에 변비를 예방하는 데도 좋다. 건강식으로 많이 먹는 보리밥

역시 변비에 좋다. 보리는 식이섬유가 풍부해서 체내의 각종 노폐물을 배출하는 데 도움을 주고, 콜레스테롤 수치를 낮춰서 심장병, 위궤양, 고혈압 등의 질환을 예방하는 데도 도움이 된다. 중년 남성의 성인병 예방을 위해서도 도움이 되는 만큼 쌀에 섞어서 매끼나 찜겨 먹는 것이 좋다. 식이섬유가 풍부하고 비피더스균을 활성화시키는 당근도 우유를 넣고 갈아서 마시면 변비에 좋다. 사과 역시 식이섬유의 일종인 펙틴이 풍부해서 장을 튼튼하게 만들고 변비나 설사에 도움이 된다.

평소 의식적으로 허리를 꼿꼿하게 세우고 아랫배에 힘을 주는 생활습관을 갖는 것 역시 장 건강에 좋은 방법이다.

이와 마찬가지로 배 근육을 단련시켜 장의 연동 운동을 활발하게 만드는 복식호흡 역시 도움이 된다. 가슴이 아니라 배로 숨을 들이마시고 내뿜는 과정을 반복하기 때문에 평소 쓰지 않았던 복부를 많이 쓰게 되면서 장의 운동이 활성화되며, 심장 박동이 안정되고 감정이 차분하게 가라앉기 때문에 스트레스로 인한 변비에도 도움이 된다.

또한 배꼽을 중심으로 좌우 양쪽으로 손가락 두 마디 정도 떨어진 곳에 위치한 '천추혈'을 자주 꼭꼭 눌러서 지압해주는 것도 변비 해소에 효과적이다.

社說

공직기강 바로 세워야 한다

이러나 '윤창호법' 시행으로 음주운전에 대한 사회적 경각심이 높은 상황에서 음주운전을 한 경찰관이 최근 잇따라 적발되고 있다니 걱정이 크다. 이러한 경찰들의 행위는 세간에서 공직기강이 무너졌다는 지적을 들어도 할 말이 없게 한다.

경찰청에 따르면 2월19일부터 3월24일까지 음주운전으로 적발된 서울경찰청 소속 경찰관이 6명에 달하는 것으로 집계됐다. 윤창호법 시행 직후인 지난 1월에는 음주운전으로 적발된 서울청 소속 경찰관은 단 한 명도 없었다. 동대문서 소속 A경위는 2월19일 면허정지 수준인 혈중알코올농도 0.069%로 운전하다 적발됐다. 같은 달 24일 남대문서 소속 B경감도 술을 마시고 대리운전을 기다리던 중 주차된 차를 빼다 적발됐다.

지난 달 3일에는 혜화서 소속 C경정이 도봉구의 한 교차로에서 음주운전을 하다 잡혀 도로 한

가운데 차를 세워 놓는 위험천만한 일이 발생하기도 했다. C경장의 혈중알코올농도는 0.088%로 면허정지 수준이었다. 이어 9일 중랑서 D경장 20일 마포서 E경위, 21일 노원서 교통과 소속 F순경 등도 잇따라 음주운전이 적발됐다.

이들이 적발된 시기는 서울청에 버닝센터 관련 전담수사팀이 꾸려진 직후다. 지난 1월 버닝센터 사건이 불거진 이후부터 경찰은 줄곧 폭행 피해자에 대한 과잉 대응, 버닝센터의 유착 의혹 등으로 지탄을 받아 왔다. 서울청 광역수사대는 경찰관 5명을 유착 혐의 피의자로 입건하기도 했다. 일각에서는 국민적 관심이 온통 버닝센터 사건에 쏠린 사이 상대적으로 덜 주목받던 술을 마시고 대리운전을 기다리던 중 주차된 차를 빼다 적발됐다는 지적도 나온다. 음주운전은 지위고하를 막론하고 엄중 처벌해야 한다. 경찰이라고 해서 예외는 아니다. 오히려 더 엄격하게 다뤄야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



독자투고

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

아파트 소방차 전용구역 지키기 생활화 해야

아파트에 사는 분들을 한번 좁 노란색 바탕에 흰색 글자로 '소방차 전용구역'이란 표시를 보았을 것이다.

아파트 등 공동주택에서 화재 발생 시 초기 대응은 이루 말할 수 없이 중요하지만, 일부 공동주택에는 좁은 주차공간으로 인해 소방차가 진입하는 시간을 지연시키고 신속한 초기대응에 장애를 주고 있는 실정이다.

이에 따라 지난해 12월 충북 제천 스포츠센터 화재와 올해 1월 경남 밀양 세종병원 화재와 같은 대형 참사를 막기 위해, 지난 2월 9일 소방기본법이 개정되어 8월 10일부터 아파트 단지 내 소방차

전용구역 확보가 의무화가 시행되었다.

개정 내용은 100세대 이상 아파트, 3층 이상 기숙사에는 각 동별 전면 혹은 후면에 6m X 12m 크기로 1개소 이상의 소방차 전용주차 구역을 설치해야하고, 소방차 전용주차구역에 차를 주차하거나 전용구역에의 진입을 가로막는 등의 행위를 하면 1차 50만원, 2차 이상은 100만원의 과태료가 부과된다.

진입을 가로막는 등의 행위로는 ▲ 전용구역에 물건 등을 쌓거나 주차하는 행위 ▲ 전용구역의 앞면, 뒷면 또는 양 측면에 물건 등을 쌓거나 주차하는 행위 ▲ 전용구역 진입로에 물건 등을 쌓거나

주차하여 전용구역으로의 진입을 가로막는 행위 ▲ 전용구역 노면 표지를 지우거나 훼손하는 행위 ▲ 그 밖의 방법으로 소방자동차가 전용구역에 주차하는 것을 방해하거나 진입하는 것을 방해하는 행위 등이 해당된다.

다만 안타까운 점은 개정안 이후 건축 허가를 받는 대상부터 개정된 소방기본법의 적용을 받게 된다는 점이다.

이는 법 시행 후 최초로 주택건설사업계획 승인 또는 건축허가를 신청하는 경우부터 적용되며 기존 공동주택에는 소급적용이 안 된다는 의미이다. 법률 개정 당시 기존 주택 일부

에 대해서라도 소급 적용해야 한다는 의견이 제기되었지만, 민원 등의 우려로 신축 아파트에만 적용이 되었다.

따라서, 기존 아파트에 대한 적극적인 홍보와 행정지도로 주민의 의식 전환 등 사고 예방을 위한 다각적인 노력이 필요해 보인다.

불법 주차차 차량 때문에 소방차량의 진입이 늦어지는 일이 없어야 할 것이며, 한순간의 편안함 보다는 나와 내 이웃 그리고 우리 가족의 안전을 위해 소방차 전용구역 확보에 주민들의 적극적인 참여와 협조를 기대해 본다.

또한 각 차량과 점포 등에 소화기 한 대를 비치하여 우리의 귀중한 생명과 재산을 보호하기 위하여 할 것이다.

백종희 / 무안소방서 안전센터장



신문으로 배우는 千字文

節義廉退

節 廉 退 節 義 廉 退 節 義 廉 退 節 義 廉 退

▷ 뜻: 청렴(淸廉)과 절개(節概·節介)와 의리(義理)와 사양(辭讓)함과 물러감은 늘 지켜야 함.

湖南新聞 本 社 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층) 서울취재본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

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

문화융성 문화가 있는 삶 국민이 행복한 대한민국 서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요? 자기 자신을 생각하기 보다 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요? 당신의 작은 배려가 상대방을 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다. 한국언론진흥재단