

칼럼

김소형 한의학박사



감정도 지나치면 병을 부른다

오래 병을 앓고 있는 사람들을 보면 정신적으로도 상처가 깊고 이혼 경우가 많다. 그 반대의 경우도 마찬가지다. 정신적인 고통이 크면 정신적인 문제가 신체의 병을 불러오기도 한다. 일상에서도 이런 경험을 쉽게 할 수 있다.

직장인들의 경우 업무 때문에 과도한 스트레스를 받게 되면 식욕이 떨어지는 것은 물론이고 밥을 먹는다고 해도 소화불량에 걸리거나 탈이 날 수 있다.

지나치게 화를 내거나 분노할 때 급격히 혈압이 상승하거나 두통이 생길 수 있는 것도 감정의 변화가 신체에 영향을 주기 때문이다.

한방에서는 사람의 감정을 기쁨(喜), 성냄(怒), 생각(思), 근심(憂), 슬픔(悲), 두려움(恐), 놀람(驚) 등 일곱 가지로 구분하며, 이 감정들이 모두 오장육부와 연결되어 있다고 본다.

어느 한 감정이 너무 지나치게 되면 그 감정과 연관된 장부가 손상되면서 병이 난다는 것이다. 그래서 오장육부가 튼튼하고 우리 몸이 건강하기 위해서는 일곱 가지 감정을 잘 다스리고 지나치지 않도록 보살펴야 한다.

그렇다면 일곱 가지 감정은 오장육부에 어떤 영향을 주는 것일까. 하나씩 살펴보면 먼저 '화'(怒)는 간과 관련이 있다. 한의학에서는 간을 노상간(怒傷肝)이라고 부른다.

화를 내면 간이 상한다는 뜻이 그대로 담겨 있다. 그래서 화가 나면 숨이 가빠지거나 혈압이 갑자기 오르면서 뻣뻣해지기도 한다. 이는 손상된 간이 몸의 기혈 순환을 방해하기 때문이다.

또한 화가 나서 뜨거워진 간의 기운이 상승해 얼굴에 물리면서 얼굴이 붉게 달아오르거나 눈이 충혈되기도 한다. 두통이 생기거나

나 심한 경우에는 정신을 잃을 수도 있다.

그렇다면 기쁘고 즐거운 감정도 지나치면 병이 될 수 있을까. 좋은 음식도 지나치면 몸을 상하게 하는 것처럼 좋은 감정도 지나치면 독이 될 수 있다.

기쁨은 심장과 관련이 있는데, 심장은 오장육부의 중심이라고 해도 될 정도로 중요하다. 적절한 기쁨은 신체에 긍정적인 영향을 주지만 이것이 지나치게 되면 심장이 상하게 된다.

이를 '희상심(喜傷心)'이라고 한다. 신체 면역력을 떨어뜨리고 심장의 열이 위로 올라가 얼굴을 붉게 만들고 햇바늘을 돋게 만든다. 생각(思)은 비장과 관련이 있다. 그래서 생각이 지나치게 되면 식욕이 떨어지거나 소화불량에 걸리기 쉽다. '사상비(思傷脾)', 즉 생각이 비장을 상하게 만들 때

비장이 제 역할을 못하면 기혈의 순환이 둔화되면서 몸이 차가워진다. 손발은 차가운데 열이 얼굴에만 몰려 여드름을 비롯해 각종 피부 트러블이 발생할 수도 있다.

일곱 가지 감정 중 근심과 슬픔은 폐에 영향을 준다. 특히 폐는 피부에 직접적인 영향을 주는 장기라서 근심이나 슬픔으로 폐가 약해지면 피부가 상하게 된다.

또한 놀라거나 두려움을 느끼는 감정은 신장을 상하게 만든다. 일시적으로 잠깐 놀라게 되는 것은 괜찮으나 장시간 두려움이나 공포를 가지는 것은 신장의 기능을 손상시킨다.

특히 한의학에서 신장이라고 말하는 것은 콩팥만을 의미하는 것이 아니라 생식기(자궁, 전립선, 생식선)와 내분비계통(갑상선, 부갑상선, 뇌하수체)을 모두 포함하는 것이다.

때문에 신장이 손상되면 생식기 관련 질환이 발생할 수 있다. 신장은 젊음을 유지하는 것과 관련된 장기이기 때문에 늙을수록 신장의 기능이 떨어지게 된다. 그래서 놀라거나 두려워하는 감정이 지나치게 되면 기미나 주름을 만들어 노화도 촉진하게 된다.

이처럼 일곱 가지 감정은 오장육부를 손상시키고 각종 질병을 유발할 수 있기 때문에 건강을 위해서는 감정을 잘 다스리고 마음을 편안하게 가지는 것이 중요하다.

社說

음주운전 징계 강화 마땅

다음 달 말부터 공무원이 음주운전을 하다 처음 적발돼도 최소한 '감봉'으로 징계하는 등 음주운전 관련 징계가 대폭 강화된다니 다행으로 생각한다.

인사혁신처가 이 같은 내용을 담은 '공무원 징계령 시행규칙' 개정안을 입법 예고한데 따른 것이다.

개정안은 재벌률이 높은 음주운전의 특성을 고려해 최초 음주운전에 대해서도 최소한 감봉으로 징계하는 등 징계양정기준을 1단 계층 상향했다.

또한 앞서 개정된 '도로교통법'의 면허 취소 기준을 반영해 혈중알코올농도가 0.08% 이상인 경우에도 더 높은 징계 기준을 적용하기로 했다.

음주운전으로 교통사고를 일으켜 물적·인적 피해가 발생하면 최소 징계 처분을 받게 되며, 사망 사고가 생겼을 경우엔 공직에서

배제(파면 또는 해임)한다.

예를 들어 혈중알코올농도 0.064%로 음주운전이 적발되면 기존에는 견책 처분을 받았지만 앞으로는 최소 감봉 이상 처분을 받게 된다.

또한 혈중알코올농도 0.081%로 앞차를 추돌하는 사고를 일으켰을 경우 기존엔 감봉 1월 수준의 처분을 받았다면 앞으로는 최소 징계 이상 처분을 받게 된다.

개정안은 이와 함께 채용 비리 와 관련된 공무원은 표창이 있더라도 징계 감경을 받을 수 없게 하는 등 채용 비리 징계를 강화하는 내용을 담았다.

이번 개정안은 입법예고와 함께 처 심사를 거쳐 6월 말부터 시행될 예정이라고 한다.

음주운전에 대한 단죄는 아무리 강화해도 지나침이 없다 하겠다. 특히 그 신분이 공무원인 경우는 더욱 그렇다고 할 수 있다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

肆筵設席

肆筵設席

▷ 뜻: 자리를 베풀고 돛자리를 베풀니 연회(宴會)하는 좌석(座席)임.



독자투고

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

농기계 사전정비 사용주의 생활화 해야

본격적인 영농철이 시작됨에 따라 농기계 사용량도 증가할 것으로 예상. 안전사고 예방에 각별한 주의가 요구된다.

농기계는 일반 차량과 달리 좁은 농로나 비탈진 경사로, 굽은 길을 지나야 하는 경우가 많아 넘어지거나 추락할 위험성이 높다.

특히 경운기의 경우 구동벨트를 덮는 별도의 안전장치가 없어 전도 시 2차 사고의 위험이 높고

야간 운행 시 뒤따르는 차량에 의한 추돌 사고도 자주 발생한다.

소방청이 분석한 최근 3년간(2016-2018) 농기계사고는, 총 3002건이 발생해 이중 191명이 사망하고 712명이 부상당했다.

시기적으로는 파종기인 봄과 수확기인 가을(5월~10월) 사이에 1917건(63.9%)이 집중적으로 발생했으며, 유형별로는 경운기나 트랙터와 같은 주행형 농기계 사

고가 1392건(46.4%), 작업 중 끌리거나 정비·점검 중 신체의 일부가 끼이고 감기는 사고가 1610건(56.6%) 발생한 것으로 나타났다.

따라서 이러한 농기계 사고를 예방하기 위해서는 좁고 굽은 농로를 운행할 때는 반드시 보조자로 하여금 안전을 확인토록 하고, 농기계 정비는 작업 중이 아닌 작업 전후에 안전한 장소에서 시동을 정지한 후 실시하여야 한다.

또한 경운기는 엔진 회전부에 신체가 접촉하지 않도록 주의하고, 전·후면에 아광반사판이나

아광스카커 등을 부착해 뒤따르는 차량이나 반대편에서 오는 차량의 운전자가 쉽게 인지할 수 있도록 해야 한다.

농기계는 자주 사용하는 기계가 아니고 농번기에만 간헐적으로 사용하는 기계라 사용 전에 충분한 점검과 사용법 숙지가 중요하다.

또한 각 가정·차량·업소 및 점포에 반드시 소화기를 비치하여 우리의 귀중한 생명과 재산을 보호해야 할 것이다.

윤승호 / 무안소방서 진압반장

문화여성
문화가 있는 삶

국민이 행복한 대한민국

서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?

자기 자신만을 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