

칼럼

김소형 한의학박사



잡은 위장 질환, 식습관이 문제다

위는 음식물의 소화 흡수를 통해 생명을 유지할 수 있도록 해주는 중요한 장부이다.

그러나 불규칙한 식습관이나 스트레스 자극적인 음식 등으로 위장의 건강을 해치는 경우가 많다. 가장 흔하게 발생하는 것이 소화불량이다.

소화가 잘 안될 때 음식으로 이를 해소하려면 무즙이 좋다. 무에는 탄수화물을 분해하는 디아스타제라는 효소가 풍부하기 때문에 소화를 촉진하고 위 건강에도 도움이 된다.

또한 무에 풍부한 식이섬유는 장 속 노폐물을 제거하고 위와 장의 건강에 두루 도움이 되기 때문에 평소 소화기관이 약한 사람들은 무를 자주 섭취하는 것이 좋다.

한방차로 진피차와 산약차를 자주 마시는 것도 도움이 된다. 꿀 곁집을 말린 진피는 소화를 촉진하여 위와 장의 기능이 떨어져서 생긴 노폐물이나 독소를 제거

해준다. 그래서 소화가 잘 되지 않아 더 부룩하거나 변비가 있을 때 마시면 도움이 된다.

한방에서 산약이라는 약재로 쓰이는 마는 약해진 기를 북돋워 주고 위와 장을 강화시키기 때문에 소화흡수에 도움이 된다.

스트레스가 많은 사람들의 경우에도 산약차를 자주 마시면 정서적인 안정과 피로를 해소하는데 도움이 된다.

다음으로 속이 쓰리거나 소화 장애가 생겼을 때도 마시면 효과를 볼 수 있다.

소화불량과 더불어 흔히 발생하는 위장질환으로 '신경성 위염'도 있다.

민감한 위장이 불안, 초조, 긴장, 스트레스 등에 영향을 받아 그 기능에 이상을 나타내는 질환이다.

신물이 넘어오거나 소화가 잘 안되고 속이 더부룩하고 명치 끝이 아프며, 설사와 변비가 반복되

기도 한다. 신경성 위염이 있는 경우에는 찹쌀로 만든 떡이나 대추차, 밤 등을 먹으면 도움이 된다. 신경성 위염이나 소화불량은 발생했을 때 한 번 치료하는 것으로 그치지 않고 반복된다.

지나치게 빨리 식사를 하거나 폭식이나 과식 등 평상시 잘못된 식습관을 개선해 근본적으로 위를 건강하게 만드는 것이 중요하다. 그렇지 않으면 치료해 해도 자주 재발하게 되고 만성질환으로 이어질 수 있다.

음식 중에는 식욕을 북돋우는 노란색 계열의 식품들이 소화작용을 돕고 위의 기능을 향상시키는 데 좋다.

단호박, 당근, 옥수수, 바나나, 파프리카 등이 이에 해당한다. 평상시 자주 섭취해주면 위의 건강을 유지하는데 도움이 된다.

단호박은 베타카로틴이 풍부해 면역력 향상에 좋다. 특히 약해진 위장의 활동을 도

와 소화를 촉진시키고 위를 편안하게 만들어준다. 식이섬유도 풍부해서 변비 개선에도 효과가 있으며 위와 함께 장의 건강을 북돋아준다.

당근도 위를 튼튼하게 만들어 소화불량 위염 같은 위장 질환에 효과적이다. 곁집에 영양소가 많기 때문에 곁집째 먹는 것이 좋다.

옥수수는 탄수화물, 필수 지방산, 식이섬유가 풍부하며 위장 건강을 도와 불편한 속을 편안하게 해준다. 비타민 E가 풍부해 피부에 탄력을 부여하며 노화 예방에도 좋다.

바나나는 식이섬유가 풍부해 포만감을 느끼게 하기 때문에 다이어트에 좋고 위장장애에도 도움이 된다. 파프리카는 탄수화물과 단백질을 비롯해 비타민 A와 C, 식이섬유가 풍부해 신진대사를 원활하게 하고 소화와 배변을 촉진시켜준다.

속이 더부룩하고 소화가 안 될 때는 중앙혈과 태충혈을 자극해주는 것도 좋다.

중앙혈은 명치와 배꼽의 중간 지점으로 손끝으로 꼭 미는 느낌으로 약 5초에 걸쳐 눌러주면 소화불량 증상을 완화시키는 데 도움이 된다.

태충혈은 엄지발가락과 둘째 발가락 사이에서 발등 쪽으로 약 2cm 정도 올라온 지점으로 손가락 끝으로 꼭꼭 눌러주면 급제로 구토 증상이 있을 때 가라앉혀준다.

社說

치매노인 관리 시급하다

치매를 앓는 노인들의 실종이 늘면서 각종 대책이 시행되고 있지만 일부 대책은 실효를 거두지 못하고 있다.

보건복지부와 경찰청에 따르면 치매 노인 실종 건수는 2014년 8207건에서 2015년 9046건, 2016년 9869건, 2017년 1만3088건 등으로 매년 증가 추세다. 지난해 노령층(65세 이상)의 치매 유병률이 10%를 넘어선 점을 감안할 때 2024년 전체 치매 환자는 100만명에 이를 것으로 보인다. 이에 따라 정부는 치매 노인들의 실종 등을 막기 위해 다양한 방안을 강구하고 있지만 일부는 활용도가 낮아 걸림고 있다. 대표적으로 배회감지기가 꼽힌다. 복지부는 2013년부터 치매 환자를 실종 초기에 찾기 위해 배회감지기를 활용하고 있지만 이

용물은 극히 저조하다. 배회감지기는 GPS 기능이 탑재된 손목시계나 목걸이 형태의 단말기로, 치매 노인이 특정 구역을 이탈하면 보호자에게 위치를 전송해준다. 이것만 착용해도 평균 발

견 시간은 54분으로 단축된다. 적은 비용으로 큰 효과를 낼 수 있음에도 배회감지기 이용 비율은 극히 낮다. 또 실종된 치매 노인의 신속한 보호자 인계를 돕는 '지문 등 사전등록제'도 제대로 운영되지 않고 있다. 치매 증상이 있는 가족을 알리기 싫어하는 사회적 분위기를 맞물려 사전등록에 소극적인 당국의 느슨한 대응이 복합적으로 작용한 탓이다.

치매 노인은 겉으로만 보면 일반 노인과 다를 게 없어 실종됐을 때 발견이 쉽지 않다. 실종 치매 노인이 경찰 등 당국에 발견되는 데까지 걸리는 시간은 평균 8시간 36분이다. 그만큼 찾기가 쉽지 않다. 경찰은 치매 노인이 실종된 지 48시간이 지나면 장기 실종 상태로 분류한다.

복지부는 고령화 시대에 발맞춰 새롭게 부각되는 문제에 예산을 편성해야함은 물론 치매 환자나 보호자에게 실질적인 도움이 될 수 있는 제도 개편을 서둘러야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千 字 文

左 達 承 明 左 達 承 明
통달할 달
이을 승
밝을 명

▷ 뜻: 왼편에 승명(承明)이 사무치니, 승명(承明)은 사기(史記)를 교열(校閱)하는 집인.

湖南新聞
대표 전화 (062) 224-5800
편집국 (062) 222-5547
팩스 (062) 222-5546
광고국 (062) 222-5544
본사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 청도프라자 5층)
서울취재본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16
Tel (02) 2238-0003
명예회장 이신원
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 실천요령을 준수합니다.

“독자의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.



독자투고

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

지금부터라도 소방안전교육을 조기교육으로

해마다 전국 각지 소방서에서는 지속적으로 특수장소의 용도별 대상으로 재난사고 예방을 위한 소방안전교육을 실시하고 있다.

특히 초·중·고등학교를 대상으로 실시하는 구조, 구급, 소방교육과 다양한 행사 등은 매년 실시함에도 불구하고 항상 부족함을 느낀다.

짧은 시간 동안 소방안전에 대해 교육하고 필요성 내지 중요성을 인식시키기에는 무리가 있다.

대개 인위적인 사고로 대형 인명·재산 피해가 발생되면 안전불

감증이 불러온 참사라며 일시적인 사회 문제화되다가 근본적인 해결책 없이 시간이 지나면 잊혀지고 또다시 대형참사는 되풀이되고 있다.

이는 여러가지 요인 중 유년기 성장 과정에서 소방교육에 대한 체계적인 교육을 받지 않아 안전에 대한 인식의 중요성과 이로 인한 대처능력이 부족하기 때문이라 생각한다.

따라서 국민의 안전의식 중요성과 재난사고를 예방하기 위해서

는 체계적인 교육의 시작이라 할 수 있는 초등학교에서의 소방안전교육은 절실히 요구된다.

그러나 입시위주 교육은 초등학교 소방안전교육을 거의 외면하거나 형식적으로 이뤄져 유년기 소방안전교육의 필요성과 중요성을 인식하지 못하고 있는 실정이다.

성인이 돼서까지 자신의 안전 확보 능력미흡과 화재예방요령이나 화재 발생 시 행동요령 소화기 사용법, 피난대피 방법 등을 잘

알지 못한다.

또 생활 필수적인 응급처치의 심폐소생술, 하임리히법 등 기본적인 상식이 없는 것도 초등학교 때부터 체계적인 소방교육을 받지 않아 성인이 되어도 대처능력이 없는 것은 당연한 결과가 아닌가 싶다.

지금부터라도 안전국민의식을 높이고 양성하기 위해서는 소방안전교육을 어릴 적부터 대학교에 이르기까지 일정한 시간을 의무화해 소방안전 의식과 대처능력을 높여야 한다.

박철희 / 화순119안전센터장

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