

건강 칼럼

‘피부홍반·트리블’ 옷담·인삼·홍삼의 부작용

한 의원에 아침 일찍 환자분 이 진료를 받으러 왔다. 일주일 전에 옷담이 여성들의 냉증에 좋다고 하여 몇 명에서 옷담을 먹었다고 한다.

식사를 한 후에 마침 주위의 찜질방이 유명하다고 하여 찜질방을 하였다. 그런데 나올 때 좀 부터 갑자기 몸이 가렵기 시작을 하였다. 밤이 되면 가려움을 첫 같다고 생각을 했는데 계속 가려워 잠도 못자고 피부를 긁으며 밤낮으로 생활을 했다고 한다.

그래서 병원과 피부과에 가서 약도 바로고 알약도 먹어 보았지만 가빠워지는 것 같다가 다시 가렵기 시작을 하고 낫지 않는다고 하였다. 갑자기 옛날에 사상체질 한약을 먹고 옷이 율랐을 때 치료한 기억이 나서 사상체질 한의원을 찾아서 방문을 하였다고 한다.

한의학적인 검사와 체질진단을 하여 보니 태음인 체질이 나왔다. 보통 인삼, 홍삼, 옷, 부자 등의 부작용은 소양인에게 많이 오는데 태음인에 체질인데 옷담의 부작용이 나타난 것이다. 좀 더 자세히 진찰을 하여보니 태음인 중에서도 열이 많은 열태음인이 나왔다.

열을 내리고 피부를 보해주는 한약을 15일분 처방을 하여 다려드렸다. 그리고 침을 맞고 손발이 가려워서 부항으로 피를 뽑아드리니 심한 증세는 가빠워 졌다. 그 후 몇 번 침을 맞고 계속 가빠워지기 시



김수범
우리한의원장

작을 하다가 10일 정도 되어서 거의 나왔다고 한약을 먹기 싫다고 한다. 열독은 빠졌지만 아직 몸에는 열이 많이 있어서 덥거나 뜨거운 곳에 가면 다시 가려울 수 있으니 나머지도 다 드시는 곳이 좋다고 하였다.

옷이 무엇인가에 피부홍반, 피부트리블이 오는 것일까?

옷나무는 한의학적으로 건칠이라고 한다. 나전칠기의 색을 입히는 옷칠을 할 때 쓰는 나무다. 파뽀하며 독이 있는 성분으로 한의학에서는 어혈을 제거하고 살충하고 몸 안의 덩어리를 풀어주는 성분이다. 요즘에는 항암치료를 위한 약재로도 쓰는 약이다. 그러나 열이 많은 사람의 경우에는 열로 인하여 가렵고 피부의 트리블, 홍반 현상이 나타난다.

옷은 체질에 맞으면 매우 좋은 약이다. 하지만 몸에 안 맞으면 부작용이 심한 것이 특징이다. 옛날에는 부자가 양기, 정력에 좋다고 하여 많이 복용을 했다가 부작용으로 오는 사람들이 종종 있었다. 그러나

요즘은 매우 드물다. 그렇지만 요즘에는 인삼이나 홍삼을 먹고 부작용으로 오는 분들이 종종 있다. 인삼은 열이 많이 있어서 덥거나 뜨거운 것을 알기 때문에 잘 안 먹는 경우가 많다. 그러나 홍삼은 누구나 먹어도 부작용이 없다는 이야기를 믿고 먹었다가 홍삼의 열독으로 한참 고생을 한 후에 원인을 알아서 중단을 하고 치료를 받는 경우도 종종 있다.

홍삼이나 인삼 등을 먹으면 평소보다 몸의 열감을 느끼며 기운이 난다고 생각을 한다. 그렇지만 머리가 항상 무겁고 은근히 아프거나 사소한 일에 화가 많이 나거나 열골, 머리, 피부에 홍반, 뾰드라지, 피부트리블이 많거나 몸이 많이 가렵거나 아토피가 심해지는 경우는 홍삼, 인삼의 부작용을 의심하여 보아야 한다.

옷, 부자, 인삼, 홍삼 등은 모두 따뜻한 열이 많은 한약재들이다. 몸이 차고 소화기능이 약하고 양기가 부족한 경우이나 소음인에게

는 복용보다 더 효과적인 보양제이다. 그러나 열이 많은 사람은 주의하여야 한다.

사상체질적으로는 열이 많고 급하고 행동이 빠른 소양인들에게 가장 부작용이 심하게 나온다. 다음으로 태음인 중에 몸이 찬 사람은 편찮으나 얼굴이 검붉으며 화가 많이 나는 열이 많은 열태음인에게 부작용이 나타난다. 술, 고기, 매운 음식, 고열탕을 음식을 많이 먹고, 육하는 성질이 있고 조금하고 참지 못하는 사람일 경우 많다. 저절로 피하고 기가 강하고 오직 앞으로만 전진하는 태양인에게도 화가 나며 열감을 느끼면서 부작용이 나타난다.

옷담, 인삼, 홍삼 등을 먹고 부작용이 어떻게 해야 하나.

옷을 먹고 부작용이 난 경우에는 일단 복용하는 것을 중지하고 찬성질의 음식을 먹어야 한다. 소양인, 태양인이라면 열음, 오이, 날배추, 시원한 생수, 수박, 참외, 포도 등의 여름과일, 메론, 바나나, 파인애플 등의 열대과일을 먹어서 열을 내리려면 도움을 준다. 시원한 조개국도 도움이 된다. 태음인이라면 시원한 미역, 다시마, 버섯, 콩나물, 콩, 된장 등을 시원한 국으로 먹으면 열을 내려준다. 소음인들은 부작용이 나오지 않는다. 그래도 안 낫는다면 한의원을 방문하여 옷, 부자, 인삼, 홍삼의 복용을 끊는 한약을 쓰는 것이 가장 효과적이다.

사설

제 몫 찾기의 주체 돼야

전북도는 제 몫 찾기의 주체가 돼야겠다. 전북도더러 제 몫 찾기의 주체가 돼야겠다고 주문하는 이유가 있다. 도지사도 제 몫 찾기를 여러 번 강조해 말했기 때문이다. 현 정부가 들어선 이후 1년여가 지나도록 전북도가 제 몫 찾기를 말하고 있지만 그게 제대로 안 되고 있다. 정권 창출에 그 어느 지역보다도 많은 힘과 성원을 보냈지만 전북의 현실은 예전과 달라진 것이 별로 없다. 그리고 그것은 이번 전북 뉘으로 주어진 추경예산을 보아도 그렇다.

전북도는 이번에 추경예산 1063억 원을 확보한 것에 큰 의미를 두고 있을 것이다. 당초 예산은 704억 원인데 국회에서 359억 원이 증액됐으니 그렇법도 하겠다. 그러나 군산 경제와 남원 경제의 몰락을 생각할 때 그 금액은 만족스러운 것이 아니다. 그러므로 큰 성과인양 말해선 곤란하다. 정부와 산업은행이 한국 GM에 지원하는 금액이 8천억 원인 것을 생각할 때 코끼리 비스킷 수준에 지나지 않는다. 아니할 말로 전북의 위상이 일개 기업체만도 못한 가라는 생각이 드는 것이다. 이래로라면 도민들의 미래에 대한 기

대는 희망사항에 그칠 공산이 크다.

전북도가 이번에 추경 예산 확보를 위해서 애를 쓴 것은 사실이다. 그렇지만 만족스럽지 않은 것도 사실이다. 그러므로 전북도는 정부가 어떻게 잘 배려해주겠다고 생각했던 안 된다. 저번에도 말했거니와 광주 전남 쪽과 비교해볼 때 전북은 아직 변방에 불과하다. 현 정부와 관련해 도민들이 제 몫 찾기를 열망했지만 도민들의 가슴엔 싸늘한 냉기만이 남아 있다. 그래서 또 말하거니와 전북도는 그 어느 때보다도 힘차게 도민의 의지를 펼쳐보여야 한다. 그리고제 몫을 찾기 위해서는 정발 위적인 노력이 필요하다. 정부의 말을 푸짐하지만 돈으로 하는 실재 대우는 다르기 때문이다.

저번에도 본보가 지적했던대로 정부는 언제나 약간의 들어주는 인색함을 보이고 있다. 그러므로 전북도는 무슨 예산이고 제 몫의 확보를 위해 더욱 끈질겨야 한다. 현 정부가 호남을 배려해주고 있다고는 하나 사실은 아닌 것이 확실해 보인다. 그러므로 전북도는 제 몫을 지키기 위해서 스스로 주체가 돼야 한다.

비정규 직장인의 입장 헤아려야

전북도는 비정규 직장인들의 입장을 헤아려야겠다. 그리고 고용의 현실도 제대로 파악해야겠다. 고용 현실이 불안정해 예전보다 못하다는 지적이다. 그런데도 비정규직과 기간제 일자리를 넘쳐나고 있다. 전북 지역의 현실이 젊은이들의 바람과는 반대로 가고 있으니 답답한 세월이다. 젊은이들을 붙잡아야 할 무슨 핑계거리들이라도 있어야 하는데 그런 것마저 없으니 하는 말이다.

그래서 여기 알아보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속 말이다. 그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 전북도는 고용안정을 위해서 지대한 관심을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 비정규직 취업자들도 지난 날 전북도의 발표에 공감하지 않았다. 실적이 저조했음에도 실적이 있는 것처럼 발표한 때문이다. 정말이지 취업자들의 눈높이에 맞는 새로운 직종의 창출이 아쉽다. 전북도는 혁신도시 쪽에서 일자리 창출의 성과가 상당할 거라고 말했는데 뚜껑을 열어보니 그게 아니다. 폐업연하고 도내 근로자 태반이 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 고용 현실이 이런데도 매사 낙관하는 것은 말이 안된다.

기간제 일자리에 있는 젊은이들의 정서를 헤아려야 한다. 요즘 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소이다. 전북도는 잘 생각해야 한다. 이제 일자리와 관련하여 자기 스스로 점수를 매기는 식의 발표는 합당치 않다. 그 발표들은 정직하지 않았다. 오늘날 어려운 현실이 계속 되고 있음이 그걸 말해주고 있다. 전북도는 도내 젊은이들이 일자리를 찾아서 계속 서울과 경기 지역으로 가고 있음을 고민해야 한다.

전북도는 현실을 똑바로 보아야 한다. 고용 현황이 전국에서 말바닥 수준이니 말이다. 건설업종이며 서비스업종이며 거의 모든 업종에서 고용의 질이 열악한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 이같은 지적을 전북도는 서운하게 받아들이어서 안 된다. 고용 현실이 전국의 말바닥 수준이라면 더욱 더 노력해야 한다. 돌파구를 찾기 위해서 분발해야 한다. 그런 노력을 도민들에게 보여주어야 한다. 정규직으로의 전환이 잘 안되고 있는 이유가 있을 것이다. 그걸 해결하기 위해서 전북도는 고민해야 한다. 전북도는 비정규직에 종사하는 이들의 입장을 좀 더 헤아려주었으면 하는 바이다.

독자제언

노인 무단횡단 예방, 홍보활동 강화하자

노인 보행자 교통사고 사망자가 증가하는 가장 큰 이유는 무단횡단이다. 노인들은 무단횡단의 위험성에 대한 인식이 부족할 뿐 아니라 근력약화로 횡단보도까지 돌아가기를 꺼려 목적지에 최대한 가깝고 빠른 거리로 건너기 위해 자연스럽게 무단횡단을 한다. 폐지를 돕는 노인이 리어카를 끌고 도로를 가로지르는 모습도 종종 보았을 것이다. 또한 시력, 청력 및 상황대처 능력이 젊은 층에 비해 떨어지고 야간이나 새벽에 눈에 잘 띄지 않는 옷차림으로 다녀 운전자 시야에 식별능력을 떨어지게 하는 것도 교통사고의 원인으로 꼽힌다.

노인 보행자들이 밤이나 새벽길을 걷다가 당하는 교통사고는 대부분 사망사고로 이어져 매우 안타깝다. 야간에는 차량들이 대부분 과속을 하는 데다 운전자가 술을 마시거나 졸음운전을

하는 경우도 적지 않기 때문이다. 시속 100km로 주행하는 자동차는 1초에 약 28m를 진행하게 되므로 0.1초면 2.8m를 진행하게 되는데 반사 신경이 떨어지는 교통약자인 노인 보행자는 이런 차량을 갑자기 만나면 그야말로 속수무책이다. 노인 보행자의 경우 일반 성인 보행자에 비해 걸음걸이의 속도가 느리고 보폭의 넓이가 좁다. 하지만 본인은 차량이 오기 전에 건널 수 있다고 생각하고 무단횡단을 시작하는데 이는 매우 위험한 행동임을 알아야 한다.

노인 보행자는 교통사고 예방을 위해 밝은 옷을 입고 다니며 거리가 멀더라도 반드시 횡단보도로 다녀야 한다. 무단횡단이 지름길이 아님을 다시 한 번 명심해야 하고, 노인 관련 시설에서는 이러한 점을 적극 홍보해야 할 것이다.

이진제 완산경찰서 화산지구대 경장

사진으로 보는 지구촌 소식

뜨거운 파키스탄 공격적인 물 봉사



열파로 60여 명이 사망한 파키스탄에서 22일 한 자원봉사자가 버스 여성칸 승객들에게 더위를 식혀줄 물을 뿌리고 있다. 남부 항구도시인 이곳 기온이 44도까지 오를 것으로 예보됐다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일