

건강 칼럼

여름철 배앓이와 소화기 질환

날씨가 더워지면 아무래도 찬 음료와 음식을 많이 먹게 되기 때문에 소화가 잘 안되거나 배앓이를 많이 앓게 된다.

날씨가 더워지면 소화기계통에 문제가 생기는 원인은 인체는 높은 외부 기온에 적응하기 위해서 피부 쪽으로 30% 정도 혈액을 더 많이 보내게 된다.

그렇게 되면 상대적으로 내장인 위장과 대·소장 간장이 평소보다 혈액공급을 적게받기 때문에, 내장의 기능이 떨어지게 되는 것이다.

이렇게 소화기능이 저하되는 것을 한의학에서는 비위(脾胃)가 허약(虛弱)해진다는 표현을 쓴다.

여름철에 소화 기능이 저하되면 어떠한 증상들이 나타날까? 아주 다양한 증세들이 나타나는데, 식욕이 현저하게 떨어지고, 식 사람이 풀면서, 배가 많이 아프고, 속이 더부룩하고, 속이 메스껍고, 토하는 등의 증상이 나타날 수 있다.

이러한 증상이 오랫동안 지속되면, 우리 몸은 소화기로부터 충분한 영양공급을 받지 못하기 때문에, 평소보다도 무기력해지고, 쉽게 피

곤해지면서, 의욕도 없어지고, 짜증도 잘 나고, 신경도 예민해지게 된다.

배앓이는, 체질적으로 본다면 평소 소에 소화가 약한 소음인(少陰人)에게서 가장 많이 나타나고, 또 태음인(太陰人)에게도 나타나게 된다.

특히 소음인의 경우에는, 체질적으로 물이 차고 속이 냉(冷)하기 때문에, 차가운 음식이 들어갔을 경우, 다른 체질보다 민감하게 반응하기 때문에 배앓이를 쉽게 앓게 된다. 그래서 날씨가 더워지면, 흔히 배앓이를 달고 산다라는 말을 하는 사람은 소음인일 가능성이 많다.

따라서 배앓이를 자꾸하는 사람들은 아무리 더운 날이라고 하더라도 찬 음식보다는, 미지근하게라도 데워먹는 것이 좋고, 음식도 따뜻한 성질을 지닌 음식들을 먹는 것이



이광연

경희대한의대 외래교수

좋다. 이런 배앓이를 하는 사람들에 손쉽게 구할 수도 있으면서 효과가 좋은 차요법으로는 어떤 것들이 있을까? 대표적으로 생강차와 매실차를 권하고 싶다.

생강은 예로부터 동서양을 막론하고, 위와 장을 건강하게 하는 작용으로 유명한 식품이다.

《논어(論語)》에 보면 공자(孔子)도 생강을 즐겨드시고 음식에 박식한 식견을 가지고 있었던 중국 북송의 시인 소동파(蘇東坡)는 생강을 곁에 두고 항상 달아 마셨다고 한다. 율곡(栗谷) 이이(李耳) 선생의 건강을 지킨것도 생강이었다. 더운성질을 가지고 있는 생강은, 장이 차서 생기는 여름철 복통과 설사에 아주 좋다.

생강을 먹어보면 매운맛이 난다. 바로 이 매운맛인 진저롤성분인데, 속을 따뜻하게 해주고, 위액 분비를

촉진시키고, 위와 장의 운동을 활발하게 해주는 효능이 있다. 그래서 생강은 소화불량, 식욕부진, 복통, 설사, 구토, 메스꺼움같은 증세에 많은 도움이 된다. 그래서 여름철 배앓이에는, 따뜻한 성질을 가진 생강차를 꾸준히 마시는 것이 좋다. 생강은 쓴 맛이 강하기 때문에 먹기 힘든 사람은 꿀을 타서 마셔도 좋다. 또 생강차를 만들 때 대추를 함께 끓여도 좋다.

매실차도 아주 좋다. 매실은 예로부터 소화제로 쓰였다. 매실은 3독을 없앤다고 하는데, 3독은 음식물의 독, 피 속의 독, 물의 독을 말한 다.

매실은 위장과 십이지장의 소화액 분비를 촉진시켜주는 작용이 있기 때문에, 체기나 소화불량을 개선시켜주고, 장을 깨끗하게 하는 정장작용이 있기 때문에, 배탈로 인한 복통, 설사에도 좋다.

또 내장의 평활근 이완작용이 있기 때문에 복통을 진정시키는 데에도 아주 효과적이다.

또한 매실에는 구연산과 비타민 C가 아주 풍부하기 때문에, 음료수처럼 꾸준히 마시면, 배앓이와 복통 뿐만 아니라, 여름철 피로회복에도 효과를 볼 수 있기 때문에, 매실은 여름철 건강음료로 1석3조의 음식이다.

사설

무더운 여름철 식품 위생 신경써야

더운 여름철 식품 위생에 각별한 주의가 요망된다. 섭취하는 음식물마다 청결하고 신선한지 신경을 써야 한다. 많은 사람들이 상대하는 업소에 식재료를 공급하는 이들은 물론이고 일반 손님을 맞는 음식점에서도 반드시 그

려야 한다. 더운 여름철 자칫했다가는 변질된 식재료나 음식물 때문에 식중독 같은 사고가 발생할 우려가 높기 때문이다. 여름철 식품 위생과 관련하여 신경을 써야 할 게 하나 들어오나, 이 달 들어서 30도를 오르내리는 더위가 계속 되고 있으니 말이다. 따라서 비교적 변질 열려를 덜 했던 식품에 대해서도 보통 이상의 주의가 요망된다. 여름철에는 관향을 줄로 알았던 음식 때문에도 식중독 사건이 발생하고 있는 것이다. 그러므로 다른 업소에서 발생한 식중독 사고를 반면 교사의 사례로 삼아야 한다. 그같은 경각심을 반드시 가져야 한다.

요즘 무엇보다도 요주의 대상은 조개류나 생선류이다. 여름철에도 어떤 이들은 회를 즐겨하는데 청

결에 보통 이상의 주의가 요망된다. 설마 나에게 무슨 일이 일어날라디야 하는 정신태도로 횡감을 즐겨해서는 곤란하다. 바로 비브리오패혈증 때문에 하는 말이다. 비브리오패혈증은 한 번 발병하면 치사율이 매우 높다. 현재 로션 비브리오패혈증에 대한 안전 퇴치가 어렵다는 상식적으로 알아두어야 한다. 한 여름에 나타나는 비브리오패혈증 균이 벌써 발견됐더니 보통 격정이 아니다. 일반인 중에는 비브리오패혈증에 대해서 경계하지 않는 이가 많은데 보건 당국은 예방을 위한 계몽이 활발해야겠다.

여름철 식품위생에 각별히 신경을 쓰는 것은 당연한 일이다. 우선은 개개인이 알아서 신경을 써야겠지만 보건 당국도 할 일은 해야 한다. 꾸준하고도 광범위한 예방 활동 말이다. 보건 당국에 써 일한 만큼 도민들의 여름철 건강이 지켜질 터이다. 보건 당국 관계자들은 두루 각별한 관심을 갖고 올 여름에도 도민의 건강을 챙겨 주었으면 하는 바이다.

내년 예산 확보 어려울 거라는데 대책 있다

내년도 예산 확보가 초미의 관심사이다. 이제 막 새로이 20대 국회 가 시작 되면서 새로운 바람을 예상했는데 그게 아직은 성급한 기대였던 모양이다. 국가 예산 확보를 위한 힘든 여정이 시작됐다는 진단이 있기에 하는 말이다. 호남의 3당 구도와 내년 대선과 관련한 정치 예산 때문에 정작 이쪽 전복을 위한 예산 확보가 어려워 질 지도 모른다는 것이다. 도내 소속의 국회의원이 다른 광역시도 소속의 국회의원보다 적은 것도 전복 예산 확보에 어려움으로 작용할 지모른다라는 우려이다.

전북도는 그에 대한 대비책을 강구해야 한다. 저번에도 말한 바가 있거니와 지금은 한 마음으로 지역 발전을 도모할 때이다.도민들의 바람은 경쟁이든 협치이든 지역 발전에 매진하였으면 하는 것이다. 그래서 하는 말인데 이번 예산 증액을 위해서 보통 이상의 열정을 가져야겠다. 매년 예산 편성 이야기가 나올 때면 반복해 당부했던 게 있다. 지역 발전을 향해서 뛰어와 한다고 말하는 이유는 분명하다. 다른 지역은 내일이 발전하고 있는데 우리 지역은 그렇게 안 되고 있으니 말이다.

지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서는 누구나 공동 보조의 정신이 필요하다. 경쟁이든 협치

이든 같은 마음을 가져야 한다고 주문하는 것은 그래서이다. 지역을 보다 발전시키기 위해서는 우리 몫을 온전히 챙기지 않으면 안 된다는 야기이다. 워낙 자주 반복해 주문했던 거라 귀가 성가실 테지만 그래도 들을 것은 들어야 한다. 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 매번 그 내용을 보자면 아쉬운 게 하나들이 아니다. 우리 전북 지역이 조금은 발전했구나 싶을 때, 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 그래서 다시 말하거니와 지금은 한 마음으로 지역 발전을 위해 도모해야 한다.

지역 발전을 위한 정신에는 자존심도 필요하다. 다른 광역 지자체 지역은 거주 인구가 나날이 늘어나고 있는데 이쪽은 시군에 따라서 답보 상태이거나 오히려 줄고 있으니 답답하다. 전북도는 보통 이상의 열정을 가지고 지역 발전에 매진해야 한다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이라면 반갑지 않다. 발전 청사진이 제대로 그 실체를 보이려면 거둔 증액이 절실하다. 그리고 그 증액된 예산이라도 이쪽에서 원하는 만큼의 증액된 것이라야 한다. 산적한 발전 현안을 해결하려면 뚝뚝 뚝쳐 내년도 예산을 큰 폭으로 늘려야겠다.

독자제언

이륜차 안전모 착용, 소중한 생명 지키는 지름길

도로교통안전공단의 통계에 따르면 지난 한 해 동안 이륜차 교통사고로 인해 목숨을 잃는 경우가 승용차 교통사고에 비해 2.7배 높고, 사망자의 35.4%는 안전모를 착용하지 않은 것으로 나타났다.

특히 머리 손상으로 인한 사망자가 약73%에 이르고 있어 안전모의 착용만으로도 혹시 모를 불의의 사고에도 사망률을 반 이상 줄일 수 있다는 의미다. 최근 농촌 지역에서는 고령의 노인들이 이동수단으로 이륜차를 이용하는 경우가 부쩍 늘어나고 있다.

하지만 노인들의 교통법규 준수 미흡 및 안전모 착용 소홀로 인해 인명

피해 사고로 이어지는 경우가 증가하고 있다.

이에 군산경찰서에서는 안전모 미착용에 대해 위험성을 계속적으로 홍보하고 단속과 계도를 지속적으로 시행하면서 이륜차 사망사고 예방에 나서고 있다.

이제 이륜차 시동을 걸기 전, 운전자 및 탑승자 스스로 안전모 착용에 대한 올바른 인식과 안전모 착용을 한 번 더 확인하는 습관으로 교통사고를 예방하여 소중한 자신의 생명과 가족의 행복을 지킬 수 있기를 간곡히 당부드린다.

최선용 군산경찰서 교통조사계장 경감

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 ☎ 288-9700

독자제언

과음 주취자의 노상 잠 저체온증 등 건강위험

날씨가 따뜻해지고 해가 길어지면서 회사 등 모임이 많아졌습니다.

이에 술자리에서 과음하여 경찰관의 도움을 요청하는 신고가 많아지고 있는데 노상에서 잠을 청하는 경우 주취자의 안전이 심각하게 우려됩니다.

이미 각 지구대 파출소에서는 주취자 신고로 치안수요의 상당수를 소비하고 있는데요. 이중 많은 주취자분들은 출동한 경찰관을 보고 정신이 돌아와 자진귀가 하는 경우가 많지만 몇몇 주취자분들은 인사불성이 되어 횡설수설하고 주소와 가족 연락처조차 말하지 못합니다.

이 경우 경찰관은 주취자의 신변과 안전을 염려해 갖은 노력을 다하여 주거와 연락처를 알아내려하지만 횡설수설하여 신분확인 및 주민조회조차 불가능하고 핸드폰은 패킷이 걸려 있어 어떤 정보도 얻지 못하는 경우가 있습니다.

이러한 경찰관은 지구대 파출소로 주취자를 데려와 경찰관직무집행법 제4조에 의거 보호조치를 하거나 상태가 심각한 경우 응급의료기관에 연계하여 주취자의 안전에 만전을 기하고 있습니다.

그러나 주취자 신고가 이렇게 처리되어 대상자를 안전하게 보호 한다면 다들스런 일이지만 순찰하는 경찰관이나 신고자의 눈에 띄지 않아 잠시 간 방치된 주취자의 문제는 심각한 일이 됩니다.

새벽시간 대에는 날씨가 쌀쌀해져 온도가 낮아지고 적절한 보호가 이루어지지 못해 저체온증이나 외적인 돌발상황으로 변사의 우려가 생기기 때 문입니다.

그렇기에 과음 시 발생할 수 있는 일들에 대비하여 어떻게 행동하여야 할지 주의를 기울여야 할 것입니다.

박지환 완산경찰서 평화파출소 순경



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 형태를 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**