

건강 칼럼

적당히 먹으면 약, 과하게 되면 독이 되는 술과 건강

**한** 해 술소비량의 30% 가량이 연말연시에 소비된다. 그야말로 술과 전쟁을 치르는 셈이다. 피하기 힘든 술자리라면, 건강을 지키면서 즐길 수 있도록 건강 음주법에 대해서 알아보자.

한의학에서는 오래전부터 술에 관한 기록이 많다. 한의학문헌 가운데에서, 가장 오래된 의서인 황제내경이란 책을 보면, 술을 약으로 사용했다는 기록이 나온다.

그리고 한방 약리학(藥理學)의 대가(大家)인 이시진(李時珍)은 그의 저서 본초강목(本草綱目)에서 "술은 하늘이 내려준 아름다운 행복이다. 적당히 마시면, 기혈(氣血)을 조화롭게 하고, 정신(神)을 건강(壯)하게 하고, 추위를 막아주면서 근심, 걱정, 우수(憂愁)를 없애고, 흥(興)을 돋운다"라고 기록되어 있다.

물론 술의 좋은 부분만 기록되어



이광연

경희대 한의대 외래교수

있는 것은 아니다. 한의학에서는 과다한 음주를 하거나, 오랜 기간 동안 술을 계속 마셔서 몸이 상하는 것을 주상(酒傷)이라고 하는데 주상은 습(濕)과 열(熱)에 의한 것이라고 본다.

과음하면, 정신(神)을 상하게 하고 수명이 줄어들뿐만 아니라, 열기(熱氣)가 아주 많기 때문에, 살이 마르고 진액이 줄어든다. 비위(脾胃)를 손상시키고, 화(火)를 움직이게 한다.

연말에 건강을 지키는 음주요령을

알아보자.

- ① 자신의 적정 음주량을 알고 최대허용량의 2배를 넘지 않도록 해야 한다.
- ② 매일 마시지 말자. 술을 마신 뒤에는 간기능이 회복되고 위점막의 상처가 회복되는데 보통 3일이 걸리기 때문에, 술을 마신 뒤에 3일은 쉬는 것이 좋다.
- ③ 한 시간에 한잔씩, 천천히 즐기면서 마신다.
- ④ 적절한 안주는 필수이다. 빈속

에 술을 마시면 알코올 흡수 속도가 빨라져서, 혈중 알코올농도가 급격히 높아지고, 그러면 간에 부담이 커지게 된다.

특히 단백질과 비타민은 알코올 해독에 도움을 주는 영양소이기 때문에, 두부, 생선구이, 등심, 계란, 과일 안주가 좋다.

⑤ 폭탄주는 건강에 매우 해롭다. 일반적인 폭탄주는 맥주에 여러 가지 술을 섞어서 마시는 방법으로, 맥주에 들어있는 탄산가스는 소화기관의 알코올 흡수를 촉진시켜서 빠른 시간 내에 혈 중 알코올 함유량을 최대로 끌어 올리게 된다.

상대적으로 체내에 흡수되는 알콜의 양도 많아진다.

⑥ 음주 전, 중간, 후에는 물을 많이 마셔야 좋다. 보통 알코올과 물은 1대 10 비율로 배출되기 때문에 알코올 농도 10%인 술을 마실 때에는 열 배 가량의 물을 마셔주는 것이 좋다.

독자제언

안전한 겨울 산행을 위한 주의사항

봄·여름·가을·겨울, 언제나 산은 아름다운 경치를 뽐낸다.

특히 새하얀 눈이 가득 덮인 겨울 산의 경치는 현실의 시름을 잊을 수 있을 만큼 웅장한 대자연의 위대함을 보여준다.

등산은 질병을 예방하고, 근력 향상, 심장 강화뿐만 아니라 정신적인 면에서도 스트레스 해소와 인내력 향상 등 아주 좋은 운동이지만 겨울 산행은 생각보다 위험한 여행이 될 수도 있다.

눈이 내리는 연말, 겨울 산에 오르는 많은 등산객들을 위해 2가지 주의사항에 대해 알려드리고 싶다.

첫 번째, 준비물을 든든하게! 등산 가방에는 영안분 보충을 위해 충분한 간식과 따뜻한 물을 휴대하고, 보온과 품이 짓는 것에 대비한 고어텍스 재질의 겹옷도 준비해야 한다.

그리고 가장 중요할 수 있는 조난 시 긴급연락수단인 휴대전화 배터리 방전에 대비해 보조 배터리 또는 예비 배터리 휴대 등 연락 수단에도 문제가 없도록 준비해가는 것이 좋다.

산에 잠깐 갔다 올 건데 이쪽저쪽 다 쟁쟁이하다 싶을 지도 모르지만, 산에서 조난당했을 때 나를 구원해줄 수 있는 비상식량, 구조용품이나 다름없다.

방한용품과 충분한 간식, 방전에 대비한 여분의 배터리라면 일단 산행의 기본적인 준비는 되었다고 할 수 있다.

또한 겨울 산의 미끄러운 눈길을 대비하여 아이젠이나 스틱을 꼭 챙겨가라고 하고 싶다. 여러 가지로 도움이 많이 될 것이다.

등산 스틱은 발보다 먼저 땅을 잡고 가기 때문에 눈 쌓여 육안으로 확인할 수 없는 움푹 파인 공간을 찾는 데 도움을 줄 것이고, 아이젠은 미끄러져 다치는 각종 부상으로부터 지켜줄 것이다.

두 번째, 겸손한 마음가짐! 자주 다녔던 산이라고 무시하면 절대 안된다. 사람이 다니지 않는 곳으로 개척로를 만들면서 산행을 하거나, 산 위에 음주를 하는 위험천만한 행동은 피하는 것이 좋다.

산은 대자연의 일부이다. "자연재해"라는 말처럼 자연이란 커다란 불가항력은 언제 어디서 어떻게 나에게 닥치게 될지 모른다.

사람들이 다니는 등산길을 이용하고, 산에서 내려와 즐겁게 술을 마시라고 권하고 싶다.

즐거운 산행을 위해서는 첫째도 안전, 둘째도 안전이다. 꼼꼼한 준비로 안전한 겨울 산행하길 바란다.

임수정 진안경찰서 수사지원팀

독자제언

보이지 않는 눈 몰래카메라 범죄 주의하자

사회의 발전으로 몰카 문제는 늘 존재해왔고 최근에는 지속적, 반복적으로 일어나고 있어 그 수법 또한 갈수록 지능화 되어 가고 있다.

이전까지는 몰카의 범포 장소가 주로 지하철이나 화장실에 국한되었지만 이제는 수영장, 도서관, 공중화장실, 직장에서까지 발생하여 장소의 구분이 없이 심각성을 더해 가고 있는데 이러한 몰카는 피해자의 인격에 위해를 가하고 사회적 기풍을 흐리는 범죄로 강력한 처벌과 적발 의지를 가지고 접근하여야 한다.

갈수록 작아지고 성능이 좋아지는 기기의 발전도 몰카가 성행할 수 있는 좋은 여건으로 휴대폰카메라나 초소형 디지털 렌즈로 몰래 촬영하기 때문에 발견하기 어렵고 사진이나 영상 촬영 시 무음으로 바꾸어 핸드폰 만으로도 간단하게 범죄를 저지를 수 있게 된다.

또한 이렇게 촬영된 영상이나 사진 등이 인터넷상에서 공유되고 불특정 다수에게 유포된다면 피해자는 또 다른 피해를 당하기도 하는데 이러한 몰카는 누군가의 호기심으로 시작한 행위가 당사자에게 돌이킬 수 없는 피해를 유발시키고 있다는 점에 그 심각성은 더욱 크다는 것을 알 수 있

다.

몰카 범죄를 당하지 않고 예방하기 위해서 언제나 주의를 기울이는 것이 중요하든 나 자신부터 몰카 범죄의 심각성은 인식하고 예방하기 위해 적극적인 자세를 취하는 것이 예방하기 위한 최선의 방법 일 것이다.

몰카 범들이 가장 많이 노리는 곳은 공중화장실로 화장실 이용 시 칸막이와 위아래를 잘 살펴보고 휴지통에 신문지가 덮여 있을 경우 반드시 확인해야 한다.

특히 남녀 공용화장실의 경우에는 더욱 더 조심해야 하는데 변기의 덮개 부분이나 사각지대는 확인해 보는 것이 좋다.

어떤 이에게 사소한 호기심이었던지 모를 몰카 행위가 당사자에게 돌이킬 수 없는 커다란 피해를 유발시키고 피해자의 인격에 위해를 가하는 치명적인 범죄이며 사회적 기풍을 흐리는 범죄라는 인식이 필요하고 더 큰 범죄로 번져가는 현상을 바로 잡기 위해 강력한 처벌과 적발의지를 가지고 몰카가 다른 사람의 신체에 침해하는 폭력과 같은 범죄라는 사실을 주시하여 몰카 범죄 뿌리를 뽑아야 할 것이다.

박지환 완산경찰서 평화파출소

서위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

장바구니 물가 오름세, 대책 세워야

단체장들과 위정자들이 물가 인상과 관련하여 무슨 생각을 하고 있는지 모르겠다. 연일 물가가 오르고 있는데 별 거 아니라는 것이 너무 조용하다. 물가를 잡아야겠다고 말하는 이가 아무도 없으니 하는 말이다. 그러나 일반 서민들이 미답다는 말을 안하고 있다. 물가 오름세에 신경을 쓰고 있구나 라는 섬섬함을 떨칠 수가 없는 것이다.

단체장들과 위정자들은 서민과 함께 가야 한다. 물가 억제를 외쳐봤자 그게 먹혀드는 것도 아니니까 어떻게 되는데도 굴러가겠지 라는 식의 사고방식이라면 마음을 고쳐 먹어야 한다. 지역의 자치 단체장들과 위정자들은 연 말을 맞아 서민들이 어떤 기분인지 헤아려야 한다. 불경기가 금융위기 때보다 더 하다는 소리가 나오고 있을 정도이다.

단체장들과 위정자들이 부지여서 그러는지 몰라도 감각이 없다. 최근 들어서 물가가 올라도 너무 올랐는데 무대책이니 말이다. 어느 때는 하룻밤 자고 나면 또 물가가 올라구나라는 느낌의 연속이다. 요즘 풀귀 현상을 보이고

있다는 채소류의 인상만을 지적하는 게 아니다. 계절과 아무 관련이 없는 것까지 오르고 있으니 정말 보통 일이 아니다. 이게 다 저번에 공공요금을 들먹인 탓이 크다. 연말 연시를 맞는 서민들의 표정을 보면 어둡고 침침하다. 서민을 위한 행보라는 게 기자들 앞에서 사진을 찍고 홍보성 자료로 활용하려는 계산이라면 곤란하다.

다시 말하지만 요즘 재래시장 풍경이 쓸쓸하다. 하지만 백화점과 대형 마트는 그런대로 호황을 구가하고 있다. 부익부 빈익빈 현상이 한두 해 전부터 있었던 게 아니라지만 많이 불만스럽다. 물가 인상의 여파에도 부유한 이들은 끄떡없다는 표정이나 말이다. 그래서 단체장들과 위정자들이 그쪽만 보고서 물가 인상을 내버려 두는 것이지 알 수가 없다. 물가가 오르게 마련인 연말 연시라지만 지금의 인상은 서민에게 압박감이 크다. 전북도는 무슨 대책을 세워야겠다. 물가 인상에 대한 변명도 한두 번이라야지 여러 번 반복되면 약발이 없다. 서민들의 입장을 생각하고 물가 억제에 적극 나서야겠다.

근로 빈곤층과 함께 가야 한다

연말이다. 노동자들의 치열한 요구의 큰 소리가 조금은 수그러들었지만 그래도 간헐적으로 들리고 있다. 그래서 전북도에 주고 싶은 말이 있다. 노동 문제에 직접적인 관련은 없지만 무한 책임을 느껴야겠다. 연말이면 전북도가 늘 말해왔던 그대로 근로빈곤층과 함께 가야 한다는 주문이다. 도내 어려운 세대들은 그것을 바라고 있다.

근로 빈곤층의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 그런데 요즘 서민 증세며 물가 인상 때문에 빈곤층의 고민이 깊어지고 있다. 전북도가 근로 빈곤층을 살펴야 하는 이유이다. 예전에도 여러 번 들었던 거라 이쯤에 낯익은 소리일지 모르지만, 근로 빈곤층을 챙기는 것은 우선순위가 돼 마땅하다. 민생경제를 살려야 한다는 주문은 상투적으로 하는 말이 아니다. 민생경제 살리기는 곧바로 전북도의 미래가 걸린 문제이기도 하다. 앞으로 근로 빈곤층의 요구를 포함해 민생 경제를 잘 살린다면 좋으려니와 그게 희망사항에 그치고 만다면 발전을 기약할 수가 없

다.

전북도는 그동안 민생 경제를 살리기 위해 노력했다. 그래도 뜻했던 만큼 성과를 거두지 못한 것이 사실이다. 민생경제에 초점을 맞추겠다고 여러 번 말했지만 생각을 해보면 그 성취라는 게 결코 쉬운 게 아니다. 그러면 민생 경제를 살리기 위해서 어떻게 하면 좋겠는가. 그에 대한 답은 명백하다. 일자리 창출과 고용 안정이다. 일자리 창출도 안 되고 일자리도 불안정하다면 희망이 없다. 그러나 지금 많은 근로 빈곤층의 소비 심리가 위축될 수밖에 없다.

생 안정은 앞으로도 우선순위가 돼 마땅하다. 전북 지역은 다른 고장보다 빈곤층의 비율이 높다. 어음부도를 또한 그렇다는 보도이다. 그리고 국가 전체의 가계 부채가 얼마 전에 1300조 원을 넘어 1500조 원에 육박해 뇌관이 되고 있는 중에 전북의 부채자 비율이 최악의 수준이다. 사정이 이러니 어려운 이들에게 관심을 가져야 한다. 거듭 거듭 근로 빈곤층과 계속 함께 가야 한다는 당부이다.

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.

