

건강 칼럼

가슴·머리는 뜨겁고 손발은 찬 수족냉증·하복냉증

**찬** 바람이 불기 시작하면서 옷이 점점 두터워진다. 얼마전까지 더운 날씨로 힘들었는데 계절이 바뀌면서 선선한 날씨로 변하였다. 약간은 더웠던 날씨가 그리워지기도 한다. 가을의 선선한 바람이 불면 긴장을 하는 사람들이 있다. 바로 수족냉증과 하복부냉증으로 고생을 하는 사람들이다. 손발이 싸늘해 손이 시리다. 아랫배는 얼음과 같이 차가 느껴진다. 사람과 만나서 악수를 하기가 겁이 난다. 싸늘한 손은 상대방을 놀라게 하기 때문이다. 배도 얼음과 같이 차가워서 이스크립이나 찬 음료수를 마시면 갑자기 온몸과 복부가 얼어버리는 느낌이다. 차가운 아랫배는 다리에게까지 영향을 주어 아랫배와 하체가 항상 온기가 없이 싸늘한 느낌이 든다. 그런데 어떤 사람은 입에서는 시원한 것을 먹고 싶는데 먹으면 속이 차지고 손발의 냉증을 심하게 느낀다. 몸은 찬데 음식은 시원한 것을 찾는 것이다. 가능한 이야기인가?

보통 추우면 몸을 따뜻하게 하고 더우면 몸을 시원하게 하는 것이 일반적인 생각이다. 가능한 이야기다. 우리 몸의 균형이 깨져서 위쪽으로 열이 올라가고 아래인 단점으로 화가 내려오지 않으면 나타나는 증상이다. 한의학에서는 수승화강(水升火降)이 안 되어서 그런 것이다. 즉 목의 시원한 기운은 위로 올라가고 화는 아래로 단점으로 내려와야하는데 안되는 것이다. 그래서 상열하한(上熱下寒)증으로 나타나



김수범  
우리한의원장

는 것이다. 그렇다면 몸이 찬것일까? 아니면 더운것일까? 냉증에는 두종류가 있다. 전형적인 수족냉증은 몸이 찬 것이고, 수승화강이 안돼 상열하한증으로 인한 수족냉증은 열이 많아 더운 것이다. 전형적인 전신냉증은 손, 발, 아랫배를 포함해 전신의 냉증을 호소하는 사람이다. 손도 시럽고 발도 차서 두터운 장갑과 따뜻한 방한화를 신어야 편하다. 악수를 하고자 하면 썰렁한 손에 놀랄까 걱정한다. 아랫배도 항상 차서 썰렁하며 소화가 잘 안되고 설사나 변비가 생기기도 한다. 항상 몸을 따뜻하게 하고 따뜻한 음식을 먹어야 편하다. 다음은 상열하한증으로 인한 수족냉증이다. 손, 발, 아랫배는 찬 증세이다. 그러나 특이한 것은 가슴과 머리에는 열이 많은 것이다. 손, 발, 아랫배에서는 추위를 많이 느끼지만 얼굴이나 가슴은 열이 있으며 갈증이 나고 머리도 아프고 얼굴이 붉어진다. 왜 그런것일까? 열이 위로 많이

올라가거나 머리의 화와 열이 내려오지 않고 하체의 수분이 위로 올라가지 않아서 생기는 것이다. 대체로 소양인, 태양인, 열이 많은 태음인들에게 많이 생기는 증세이다. 전형적인 수족냉증과는 반대의 증세라고 할 수 있다. 치료법도 반대다. 그렇다면 어떻게 수족냉증을 없앨 수 있을까? 전형적 냉증에는 몸을 따뜻하게 하여 주면 된다. 실내를 따뜻하게 하고 외출할 때는 완벽한 방한복을 입고 내복도 입고 나가야 한다. 음식을 먹을 때에도 찬 음식은 피하고 따뜻한 음식을 먹어야 한다. 항상 따뜻한 것을 먹고 입고 따뜻한 곳에서 생활을 해야 한다. 손발, 아랫배가 차다고 뜨거운 음식이나 약을 먹으면 열이 더욱 머리로 올라가게 되어 상열하한증이 더욱 심해지면서 손발, 아랫배는 더욱 차게 된다. 또 마음의 안정, 명상, 단전호흡 등을 통해 머리와 가슴의 화와 열을 내려줘야 한다. 위장까지 냉증이 올라 온 경우에는 음식을 먹을 때 시원한 성질의 음식을 입안에서 따

뜻하게 한 삼켜야 소화가 된다. 찬 음식을 바로 먹는 것은 배속을 더욱 차지게 만들 수 있다. 상열하한증의 사람들도 스스로 몸이 차다고 생각을 하여 뜨거운 음식, 인삼, 홍삼, 꿀 등을 먹는 경우도 많다. 그러나 이런 것들을 먹으면 처음에는 몸이 따뜻해지는 것 같이 느껴지지만 시간이 지날수록 머리와 가슴에는 더 열이 오르며 머리가 아프고 답답한 증세가 심해지면서 손발 아랫배는 더욱 차진다. 체질적인 면에서 어떻게 수족냉증을 치료할까? 전형적인 수족냉증은 전신의 냉증을 호소하는 소음인에게 오는 냉증이다. 따라서 몸을 항상 따뜻하게 하고 음식도 항상 따뜻하게 먹으며 항상 따뜻한 곳에서 생활을 해야 한다. 항상 몸을 따뜻하게 유지하고 양기를 도와주며 기혈의 순환이 잘 돼야 추위를 이겨낼 수 있다. 다음의 상열하한증의 수족냉증은 열이 많은 사람들에게 나타난다. 열이 많은 소양인, 태양인에게 많이 나타나며 열이 많은 태음인에게도 나타난다. 머리와 가슴의 열을 내려줄 수 있는 시원한 성질의 음식을 먹는 것이 좋다. 소양인, 태양인의 경우는 오이, 수박, 참외, 시원한 물 등이 좋다. 열태음인의 경우에는 해조류, 버섯, 콩, 아재 등의 열을 내거나 너무 긴장을 하면 열이 위로 많이 올라가도 열이 생기므로 항상 마음을 안정을 하고 긴장을 푸는 것이 필요하다.

독자제언

‘데이트 폭력’ 사랑 아닌 범죄

사랑이라는 명목으로 상대방에게 깊은 상처를 안겨주는 ‘데이트 폭력’이 심각한 사회 문제로 대두되고 있다. 그동안 부부사이 폭력은 ‘가정폭력’으로 규정해 피해자 보호를 중심으로 엄정히 대처해 왔지만 ‘데이트 폭력’은 남녀 사이의 개인적 문제로 여기고 피해가 발생한 이후에야 사법처리하는 등 피해 예방, 피해자 보호를 위한 체계적 대응이 부족했던 것이 사실이다. 또 단순 폭력 범죄로 분류해 당사자간 합의가 되면 처벌을 면하는 등 처벌 수위가 낮아 데이트 폭력의 재발률도 상당히 높은 모습을 보이고 있다. 경찰청에서는 데이트 폭력의 심각성에 대해 데이트 상대가 폭력을 행사

할 가능성이 의심될 경우 상대방에 대한 폭력범죄 전과를 조회해 볼 수 있는 일명 ‘클래어법’ 도입을 적극적으로 추진하고 있다. 만약 자신 혹은 주변에 이런 ‘데이트 폭력’ 피해를 입는 사람이 있다면 주위의 사람들에게 도움을 요청하고, 긴급신고 112, 가까운 경찰관서, 사이버 경찰청(www.police.go.kr), 스마트폰 어플리케이션 ‘목격자들’을 통해서 신고하면 ‘연인간 폭력 근절 TF팀’으로 인계되어 책임 있는 전담수사가 진행되고, 상담여경을 배치해 피해여성들이 편안하고 안정적인 분위기에서 상담 받을 수 있는 등의 도움을 얻을 수 있다. 박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

불법촬영, 근절되어야 할 중대범죄

스마트폰이 대중화되고 초소형화·위장형 카메라 구매 용이로 인해 몰카가 증가하고 SNS 등을 통한 몰카 유희범죄가 급증하면서 몰래 카메라가 이제는 심각한 성범죄, 사생활 침해로 사회 문제가 되고 있다. 이와 관련하여 ‘몰카’라는 용어가 단순 이벤트나 장난 등을 의미한다는 지적에 따라 경찰에서는 법적용어인 ‘또는 불법촬영’으로 사용하기로 했다. 그렇다면 스마트폰, 카메라 등으로 다른 사람의 특정 부위를 몰래 촬영하면 어떤 처벌을 받게 될까? ‘성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법’에 의하면 카메라나 그 밖에 유사한 기능을 갖춘 기계장치를 이용하여 성적 욕망 또는 수치심을 유발할 수

있는 다른 사람의 신체를 그 의사에 반하여 촬영하거나 그 촬영물을 반포·판매·임대·제공 또는 공공연하게 전시·상영한 자는 5년 이하의 징역 또는 1천만 원 이하의 벌금에 처하도록 되어있다. 불법촬영은 육안으로는 구별하기 힘든 차기형, 안경형, 시계형, 라이더형 등으로 은밀하게 이루어지거나 누구나 가지고 있는 스마트폰을 많이 이용하기 때문에 범죄예방과 검거가 점점 더 어려워지고 있는 것이 사실이다. 그렇기에 일상생활에서 화장실 같은 공공시설 이용 시 위·아래, 휴지를 놓아두는 곳 등에 나사, 혹은 구멍이 있는지 확인하는 등 주의하는 것도 하나의 예방법이다. 백요섭 고창경찰서 흥덕파출소 순경

사설

도교육청, 도마 위에 오른 기분이 어떤가

도교육청에게 물어보고 싶은 게 있다. 이번 국감에서 김승환 교육감이 도마 위에 올라 진땀을 흘렸는데 그 기분이 어떤지 알고 싶은 것이다. 그 국감의 장소가 다른 곳도 아니고 바로 도교육청 2층 회의실에서 있었으니 그것을 지켜보아 내용을 잘 알 터이다. 광주교육청과 전남교육청도 국감의 대상인 그 자리에서 김승환 교육감은 취조를 받는 기분이었을 것이다. 부안여고 성추행 사건과 부안상서중교사 자살사건 등 곤혹스런 문제들을 다루었기 때문이다. 도교육청은 교육 현장에서 벌어졌던 참극에 대해 고개를 떨구지 않으면 안된다. 국경 감사의 자리에서 곤혹스러웠던 그 이상으로 도민들에게 머리를 조아려 마땅하다는 지적이다. 전북교육 현장에서 벌어진 참극에는 부안여고 성추행 사건과 부안상서중 교사의 자살 사건만 있는 게 아니다. 전주 서곡중학교 여중생 자살 사건도 지역 사회에 큰 충격을 주었다. 그래서 도교육청에게 물어보고 싶은 게 또 있다. 도민들 앞에서 지금 무슨 생각을 하고 있는지 알고 싶은 것이다. 그동안 제 할 일을 제 때 제대로 하지 못해서

벌어진 참극들에 대해 도교육청 인사들은 입이 있어도 할 말이 없을 터이다. 정말이지 이래로는 곤란하다. 도교육청은 환골탈태해야 한다. 교육감을 비롯해 고위 관계 인사는 스스로 자기 이미지를 정진 태도를 가져야 한다. 성추행사건과 자살사건 등 참극 외에도 지적 당할 일이 산적해 있으니 말이다. 도교육청으로서서는 매우 부끄러운 성적표가 해마다 공개됐던 것은 두루 잘 아는 일이다. 도내 학생들의 학업 성적이 해마다 전국 하위권을 맴돌았는데 그동안 분발한 흔적이 없으니 하는 말이다. 학부모들로부터 분발하라는 요구가 빚발쳤음에도 과거의 사고방식을 그대로 고수했던 것은 이제 전환적으로 재고해 마땅하다. 도교육청으로서서는 이런 지적이 매우 곤혹스러울 터이다. 교육현장에서 성추행 사건과 자살 사건이 반복되고 있었다는 것은 기가 막힐 일이다. 학생들의 학습 능력을 끌어 올리지 못한 것도 부끄러운 일인데 학교 현장이 범죄 집단이 되도록 까마득히 모르고 있었다니 무능력도 그쯤되면 무릎 꿇고 울면서 용서를 빌어야 할 일이다.

전북도의 올해 기업유치 실적이 궁금하다

올해도 어느새 단풍철인 늦가을로 접어들고 있다. 그래서 전북도에 기업 유치 실적에 대해 보고할 때가 되지 않았느냐고 묻고 싶다. 그동안의 유치 작업이 약속했던만큼 활발했는지 궁금한 것이다. 많은 기업들을 유치했다지만 그게 무위로 돌아가기까지 어떻게 수습해보려고 하는 모양새가 시원치 않았던 까닭이다. 그래서 도민들이 시선을 주는 쪽은 아무래도 전북도이다. 지역 발전을 위한 최고 책임이 있기 때문이다. 전북도는 기업유치 실적에 대해 보고할 준비가 아직 안돼 있다면 서둘러야 한다. 그동안의 MOU 작업 실적을 점검해야 한다는 주문이다. MOU 체결이 많기는 했으나 나중에 실패가 되었던 게 드물지 않기 때문이다. 다시 말하거니와 도내에 일자리가 부족하고 고용이 열악한 이유는 많다. 그 중요한 이유 중의 하나를 들자면 기업 유치의 저조함을 지적하지 않을 수 없다. 지금 군산 GM 공장 철수설이 나오고 있는데 많이 안타까운 일이다. 기동 중인 기업도 이러한

편에 계약 상의 기업 유치는 불안스런 대상일 수밖에 없다. 양해각사가 데스크 위에 수북히 쌓였다고 낙관하지 말라는 이야기다. 전북도는 때때마다 유치 실적을 호기롭게 말했었다. 전북도는 도민들로부터 점수를 따려는 마음에서 그랬을 터이다. 열린 생각할 때 그 많은 양해각서들은 전북도의 발표 그대로 대단한 성과였다. 그러나 정작 중요한 것은 따로 있다. 도민들이 바라는 바는 실제로 투자하는 기업이다. 그 투자가 없다면 양해각서는 그저 종이조각에 불과하다. 전북도는 도민들이 바라는 바를 잘 알고 있을 것이다. 실제로 투자를 하는 기업이라야 정말로 유치된 기업이다. 전북도는 양해각서에 서명한 기업들을 상대로 꾸준히 투자를 종용해야 한다. 투자를 하겠노라고 서명만 해놓고 그 시기를 미루다가 나 몰라라 하는 일이 없도록 해야 한다. 기업 유치는 일자리 창출과도 불가분의 관계이다. 전북도는 일자리 창출을 위해서라도 기업유치 작업이 활발한지 늘 확인해볼 일이다.

**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**