

건강 칼럼

장수시대의 갱년기, 한방치료법과 보양식

급변하는 세상이다. 4차산업혁명 등으로 세상이 빠르게 변하면서 인간의 생명도 늘어나는 추세이다. 얼마 전 까지만 해도 환갑잔치를 많이 하였으나 이제는 환갑에는 여행을 가고 칠순, 팔순이 되어야 잔치를 하는 경향이 있다. 평균수명이 점점 늘어나기 때문이다. 그런데 몸은 어떨까? 몸의 변화는 크지 않은 것 같다. 40대, 50대가 되면 인체의 변화가 시작된다. 특히 여성들에 있어서 눈에 띄게 나타난다. 열이 오르고 얼굴이 붉어지고 머리 아프고 잠이 안 오고 불안하고 답답한 증세들이 나타나는 것이다. 특히 여성들이 40대 후반이 되면 생리가 없어지면서 정신적 육체적인 변화를 실감하게 된다. 바로 갱년기증세 때문이다. 평균수명은 늘어나지만 생리적 변화인 갱년기는 늘어나지 않고 시간에 맞추어 찾아오는 것이다.

▲ 갱년기란 무엇인가?
갱년기는 장년기에서 노년기로 넘어가는 중간과정으로 난소의 기능이 떨어지며 여성호르몬이 적어지고 생리가 멈추는 시기다. 40대 중후반에 주로 많이 생긴다. 한의학에서는 7x2=14세에 신장의 정력이 왕성해져 생리를 시작하고 7x7=49세에 신장이 기능이 약해져 생리가 멈춘다고 했다.

▲ 갱년기에는 어떤 증세가 나타날까?



김수범

우리한의원의장

가장 대표적인 증세는 갑자기 화와 열이 오르면서 얼굴이 붉어지고 가슴이 답답하고, 심장이 두근거리고 얼굴과 머리에 땀이 나고, 탈모가 생기고, 머리가 아프고, 어지러운 증세 등이 나타난다. 심리적으로는 여성으로의 기능을 못한다는 것에 불안하고 우울하고 잠이 안 오고 기억력이 감퇴되는 것을 느낀다. 또 여성호르몬의 부족으로 성기능이 저하되고 피부건조, 근육통, 관절통, 골다공증의 증상을 나타내는 것이 특징이다.

그런데 요즘에는 젊은 여성도 나타난다. 과도한 다이어트를 하거나 체력이 극도로 떨어져 여성호르몬의 분비가 안 되거나, 난소를 제거하는 수술을 받은 경우에 여성호르몬의 분비가 안 되어 열이 올라가며 갱년기 증세가 나타난다.

또 갱년기는 남성들에게도 나타난다. 단지 여성보다 조금 늦게 서서히 나타난다. 남성호르몬이 부족해지면서 열이 올라가고 얼굴이 붉어지고 화가 잘나며 우울하고 성기능이 저하되고 근육이 약해지고 복부

비만, 골다공증이 나타난다. 한의학적으로 남성은 8x2=16세에 신장의 정력이 왕성해지고, 8x7=56세에 신장의 정력이 떨어진다고 하였다. 주로 50대 중반이후에 나타난다.

▲ 그렇다면 갱년기를 어떻게 대처해야 할까?

갱년기는 자연의 현상이라고 생각하고 순리적으로 받아들이는 것이 좋다. 생리가 끊어지거나 정액이 부족해지는 것은 인체에서 배출이 되면 생명에 영향을 주기 때문에 생명을 보존하기 위한 방편이라고 생각하면 된다.

한의학적 치료는 신장의 정력을 보충해주고 화를 내려주며 마음을 안정하고 편하게 하여준다. 집에서 한다면 정력에 좋은 음식을 먹고 운동으로 체력을 기르며 명상, 단전 호흡 등으로 마음을 안정시키고, 과도한 성생활은 피하는 것이 좋다. 한의학에서는 신장을 보하고 열을 내려주는 치료법을 쓰면 특별한 증세가 없다면 체질에 맞는 공진단을 복용하는 것도 하나의 방법이다.

사상체질적으로 체질의 특성을 알아서 체질에 맞게 조절을 한다면 갱년기를 잘 적응할 수 있다.

뽀뽀하고 내성적이고 소화기능이 약한 소음인은 사소한 것에 신경을 많이 쓰며 상처받고 기분상한 것이 오래 남으며 풀지 못하고, 혈액이 부족하여 화가 올라간다. 화를 내리기 위해서는 마음을 안정하고 진액을 보충하는 대추차가 좋다. 정력을 보이기 위해서는 신장을 보하는 오골계, 추어탕이 좋다.

급하고 덜렁대고 많이 먹어도 살이 잘 안찌는 소양인은 선천적으로 신장이 약하며 열이 많아서 삼체로 열이 올라간다. 화를 내리기 위해서는 오이, 우엉, 수박, 참외, 메론 등의 신선한 야채, 여름과일을 먹는 것이 좋다. 정력을 보이기 위해서는 돼지의 척추를 이용한 감자탕을 먹는 것이 좋다.

느긋하고 잘 먹고 살이 잘 찌는 태음인은 술, 육류, 고열량의 음식을 많이 먹고, 욕심이 많아 열이 많이 생긴다. 열을 내리기 위해서는 콩, 된장, 견과류를 먹으면 좋다. 정력을 보이기 위해서는 소의 사골이나 척추뼈를 이용한 사골곰탕, 꼬리곰탕, 도가니탕 등을 먹으면 좋다. 선동적이고 추진력이 강하며 구토를 많이 하는 태음인은 선천적으로 화가 많아서 삼체로 화가 많이 올라간다. 화를 내리기 위해서는 포도, 감을 먹으면 좋다. 정력을 보이기 위해서는 해삼, 새우를 먹으면 된다.

사설

전북 자존시대 열려면 능력이 있어야

전북도는 힘내야겠다. 상황을 보니 사면초가의 형국이다. 기대하는 바, 예산에 관한 밝은 소식은 없고 오히려 조류독감이라는 북병을 만나 고전을 면치 못하고 있다. 일자리 창출은 제대로 안되고, 기업 유치 소식은 뜸하고, 현재 있는 기업들은 다른 곳으로 이전하려는 움직임이 보이고 있다. 그에 더하여 사남대는 폐쇄 수순을 밟고 있다. 이래저래 전북 지역이 살기 좋은 고장이 못되고 있음을 도민들에게 각인시키고 있어 날 새만민이나 을싸년스러운 심사이다.

전북도는 호기롭게 전북 자존시대를 거듭 선언했던 걸 생각해야 한다. 그런데 전북 자존시대는 말로만 이루어지는 게 아니다. 그 전북 자존시대를 열려면 능력이 있어야 한다. 하지만 전북도에게는 지금 그럴 능력이 없어 보인다. 그러므로 전북도는 지금 도민의 시선을 느껴야겠다. 그것도 강하게 느껴야겠다. 왜 이런 말을 하느냐면 지금이 고비이기 때문이다. 국비 확보도 그렇고, 조류독감 확산 차단도 그렇고, 모두 다 전북의 능력이 어느정도인지 시험대가 되고 있는 것이다.

전북도는 잘 판단해야 한다. 지역 발전을 약속한 사업들마다 왜

그러는지 모르겠다. 정부가 인쇄한 탓이 크다고 해도 이대로는 곤란하다. 고장의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 도내에 유명무실한 사업들이 적지 않은데 말로만 현안사업이지 정해진 사업들이 아닐 수 없다. 언젠가도 지적했거나와 전주의 탄스클러스터 사업과 익산의 식품클러스터 사업이 지지부진한 것은 안타까운 일이다. 청사진대로라면 지역 경제에 활기를 줘야 하지만 아직도 추진하는 모양새만 보여주고 있는 것이다. 그런데 SOC 예산마저 삭감 당한 후 추가 확보가 터덕거리는 모양새이니 답답한 노릇이 아닐 수 없다.

도지사를 비롯해 전북도의 관계자들은 이런 지적이 못 마땅할 지도 모르겠다. 그래도 이 지적이 아주 틀린 것은 아니다. 전북 자존시대는 말로만 이루어지는 게 아니다. 해마다 조류독감 발병의 단골이 되고 있는데 그 어느 지자체가 좋다고 하겠는가. 그리고 현안 사업들이 추진되고 있다지만 거북이 움직이지 않는 도민들 중 어느 누가 좋다고 하겠는가. 전북도는 이참에 비상한 각오를 다져야겠다. 속히 문제를 해결하기 위해 분발하는 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

도내 기업들의 형편이 또다시 궁금하다

도내 기업들의 형편이 어떤지 궁금하다. 가뜰이나 지역 경제가 어려운데 도내 기업들 쪽에서 힘 들다는 호소를 흘릴 때마다 도민들은 불안한 정서를 떨칠 수 없다. 새로운 일자리 창출은 고사하고 있는 일자리마저 위태로운 까닭이다. 그래서 여기 궁금증을 또다시 말하는 것이다. 도내 기업들 생존율이 지난해 전국 최하위라는 보고가 있었는데 지금은 어떤지 알고 싶다.

전북도에게 다시 묻거니와 도내 기업들의 형편이 궁금하다. 더 악화됐으면 악화됐지 나아지지는 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 궁금증을 팩트로 확인하고 싶은 것이다. 문제가 있다면 그쪽에 힘을 실어서 지역 경제의 성장동력을 다시 살려내야 한다는 바람에서 말이다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다.

전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 열려하지 않으면 안된다. 중소기업들 속에서 밝은

소식이 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 중소기업을 살려야 한다는 목소리가 컸지만 별로 달린 게 없다. 그 까닭이 무엇인지 알아볼 필요가 있다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업의 형편을 살려야 한다. 평균잡아 도내 기업들 10개 중 7개가 5년내에 문을 닫고 있다고 할 정도로 체감급락을 안 좋게 말하고 있는데 이게 앞으로도 계속된다면 큰 문제이다.

전북도는 중소기업과 함께 가야 한다. 그 이유는 분명하다. 중소기업이 우리 지역 경제의 한몫을 계속해서 담당해줘야 하는 까닭이다. 지역 경제를 받쳐주는데 그동안 역할이 컸다는 이야기다. 전북도는 도내 중소기업들이 그동안 일한 것을 잊지 말아야 한다. 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 어떻게 힘을 실어줄까 고민하라는 것이다. 전북도는 이제 인센티브 차원을 넘어 실제로 중소기업인들을 고무시킬 정책을 찾아내야만 한다.

독자제언

노인 보행자, 무단횡단 지름길 아니다

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 많이 한다.

특히 농촌지역에서 노인 보행자들이 밤이나 새벽길을 걷다가 당하는 교통사고는 대부분 사망사고로 이어진다. 어두운 시골길을 달리는 차들이 대부분 엄청난 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 반사신경이 떨어지는 교통약자인 노인 보

행자는 이런 차량을 갑자기 만나면 그야말로 속수무책이다.

도로교통공단에 따르면 노인 보행자 사고의 대부분은 자동차 통행량이 적은 곳 또는 반대로 교통량이 혼잡한 지역 중 자동차가 정해진 곳에서의 무단횡단 중에 발생하게 된다고 한다. 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.

무단횡단이 지름길이면 아님을 다시 한 번 명심해야 하고, 노인 관련 시설에서는 이러한 점을 적극 홍보하여야 할 것이다.

이진제 전주완선경찰서 화산지구대 경장

독자제언

여성안심귀가서비스를 아시나요?

시대가 변하면서 여성들의 사회진출이 과거에 비해 많아지고 여성을 대상으로 한 범죄 또한 급속히 늘어나게 되었다.

이러한 여성대상범죄는 불특정 다수를 대상으로 이루어지고 있으며 특히 남성보다 신체적으로 약한 여성을 대상으로 한다는 것이 가장 문제점으로 나타나고 있다.

이러한 여성대상범죄 예방을 위해 심야시간에 여성의 주거지까지 동행해 주는 서비스가 있다. 바로 여성안심귀가서비스이다. '여성안심귀가서비스'는 밤 10시부터 새벽 1시까지 서비스를 신청한 여성과 함께 주거지까지 동행해 주는 제도이다.

뿐만 아니라 '여성안심지킴이 집'이라는 서비스도 있다. '여성안심지킴이 집'은 위급 상황에 가까이 있는 여성

안심지킴이 집으로 지정된 편의점으로 대피하여 여성들의 긴급대피와 안전한 귀가를 지원하는 제도이다. 112와의 핫라인 신고 시스템을 갖추고 있어 편의점 점주나 아르바이트생 카운터에 설치된 비상벨과 전화기를 내려놓으면 112로 연결되는 무다이얼링을 사용하여 경찰이 신속하게 출동한다. 경찰은 여성의 발길 안전을 위해 여성안심귀가 서비스를 지속적으로 홍보할 예정이다.

여성들은 자기 자신을 스스로 보호할 수 있는 범죄 예방 숙지를 필히 생활화해야 한다. 밤늦게 귀가하는 여성분들에게서는 경찰이 운영하는 '여성안심귀가서비스'를 적극 이용하여 안전하고 편안한 귀가지길 되었으면 한다.

박재원 전북경찰청 경찰관리과장 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

