

건강 칼럼

한약의 빠른 효과

과거 선조들은 복수의 생약을 섞어붙여서 어떤 약리(藥理)작용은 배증(倍增)하지만 어떤 약리 작용은 감쇠(減衰)한다는 사실을 발견하고 이러한 경험들을 축적했다. 한의학은 오랜 세월 동안 경험적 지혜가 쌓여 정립된 것이다.

한의학의 특징은 드러나는 증상에만 초점을 맞춰 치료하는 서양의학과 달리 몸 전체를 본다 데 있다. 그래서 나타난 것이 '증(證)'이라는 개념이다. 증은 주로 체질을 가리킨다.

한방 치료는 증에 따라 치료하는 '수증(隨證)치료'가 원칙이며 몸 전체의 균형과 상태를 정비함으로써 결과적으로 병을 치료하게 된다. 해부학적 관점에 입각해 장기나 조직에서 병의 원인을 찾아가는 서양의학과는 대조적이다.

한의학은 여러 가지 얼굴을 가진 변화의 의술'이다. 유연하고 폭이 넓으며 다재다능다. 그 이유는 복수의 생약을 섞어 만드는 독특한 한약 처방에서 찾을 수 있다. 한약의 특징을 대략 5가지 정도로 정리해보면 다음과 같다.

① 약액은 대개 하나의 유효성분은

- ② 한 가지 처방으로 다양한 증상을 완화하거나 치료할 수 있다.
- ③ 양방에서는 병명에 따른 치료약이 한가지로 획일적이지만, 한방은 병태(病態)나 환자의 체질에 따라 다양한 한약을 처방한다.
- ④ 복용하면 효과가 빨리 나타나는 즉효성 있는 한약과 오랫동안 계속 복용해야만 효과가 나타나는 타입의 한약이 있다.
- ⑤ 같은 병이라도 발병 시점으로부터의 경과 일수, 증상 등에 따라 사용하는 한약이 다르다.

한약은 체질에서 유래하는 증상(예: 기능성 생리통이나 냉증, 허약 체질 등), 검사에서 드러나지 않는



윤영진  
튼튼마디한의원  
인양점 원장

신체적 부조화(예: 갱년기 장애 증상) 등을 치료하는 데는 일거양득(一舉兩得)의 효과를 보인다.

가령 요통이나 빈뇨(頻尿)를 치료하기 위해 우차신기환(牛車腎丸)이란 처방을 쓴 결과 당초 치료하려는 주된 증상뿐만 아니라 피로나 부종 등 다른 증상까지도 개선되는 결과를 낳았다. 한약은 효과가 늦게 나타나고, 오랫동안 복용해야만 효험이 있다고 잘못 생각하는 사람이 많다. 하지만 그것은 잘못된 편견이다.

예컨대 마황탕(麻黃湯)같은 한약은 예컨대 마황탕(麻黃湯)같은 한약은 인플루엔자에 잘 듣는 효과 빠른 처방이다. 위가 더부룩하거나 통증이 있을 때 복부팽만감이 있을 때 육군자탕(六君子湯), 대건중탕(大建中湯), 안중산(安中散) 등을 쓰면 증상이 금세 호전된다.

일본에서는 19세기 중엽 미국의 동인도 함대사령관이었던 페리 제독이 본토에 상륙했을 때 인플루엔자에 감염되어 있었는데 한약을 복용하고 빨리 나아갔다는 일화가 남아 있다. 그때 페리제독이 복용했던 한약이 마황탕이었다.

서양의학에서는 노인들의 척추연골은 재생이 어려운 것으로 생각하고 있으나 한방에서는 척추연골 재건에 탁월한 성분을 가진 한약이 존재한다. 예를 들어 무릎과 척추 치료를 전문으로 하는 튼튼마디한의원에서는 노인들의 척추관절차증을 치료할 때 먼저 통기(通氣)치료를 통해 통증을 해소한 다음 고농축 천연콜라겐인 교질(膠質)이 함유된 특별한 연골한약을 복용케 하여 근본적인 치료효과를 노린다.

이런 경우에는 단기간 내에 치료효과를 기대하기보다는 3~6개월 정도 꾸준히 한약을 복용해야만 기대하는 만큼의 효과를 볼 수 있는 것이다. 연골한약은 녹차, 구판, 벌집, 우슬, 위우 등 뼈와 관절에 좋은 한약재를 모아 2~3일간 쪄내 교질 성분만을 추출하여 농축시킨 것이다. 손상된 관절과 척추 주변 조직을 회복하는 데 효능이 있다.

독자제언

내 안의 폭력적인 모습, 보복운전의 위험성

요즘 뉴스 등 보도에 따르면 보복운전 관련한 위험천만한 상황들을 심심치 않게 볼 수 있다. 도로 위 시비를 피하고 원활한 소통을 위해서는 직접 시비를 가리기보다는 신속히 112신고로 교통에 불편을 최소화 할 수 있도록 해야 한다.

교통 불편을 초래하는 보복운전의 유형에는 △운전 중 선행 차량을 추월하여 고의적으로 급제동을 하는 행위 △선행차량을 가로막으며 급제동하는 행위 △상대차량을 중앙선 쪽으로 계속 밀어붙이며 급제동하는 행위 △상대차량을 갓길로 밀어붙이며 급제동하는 행위 △선행차량의 앞으로 추월하여 차량을 가로막은 후 차량에서 내려 상대차량 운전자에게 위협을 가하는 행위 등이 있다.

경찰청에서는 위와 같이 도로 위의 교통질서를 위협하는 보복운전에 대해 차량을 흥기로 활용한 중대범죄로 인식하여 3대범죄 중 교통범죄행위 중 하나로 2.7~5.17일 100일간 특별단속을 실시하였으며, 중과과제로 지정하여 앞으로도 지속적인 단속을 실시할

예정이다. 그리고 지금까지 보복운전을 형사 특수상해나 특수폭행죄로 형사 처벌하는 것은 가능했지만 운전면허에 대한 제재에 대해서는 법적 근거가 미비했지만, 2016년 1월 27일 도로교통법이 개정되면서 보복운전으로 구속 시 면허를 취소하고 불구속 입건되면 100일간 면허를 정지하도록 근거가 마련되었다.

보복운전없는 안전한 도로를 만들기 위해서 가장 중요한 것은 사소한 감정으로 빛어지는 보복운전이 발생하지 않도록 차량 운행자는 타인을 상호 존중하고 먼저 배려하는 운전습관을 가져야한다. 음악을 들으며 흥분을 가라앉히고 전조등이나 경적으로 도발하는 것은 자제하는 것이 좋다.

또한, 심한 보복운전을 당하면 차량번호를 적어두거나 블랙박스를 제출하는 등 112나 스마트 국민제보 앱 '특별자를 찾습니다'를 이용하여 신고하길 바란다.

강정만 교정경찰서 모양지구대 순경

독자제언

청소년 건강 해치는 흡연·음주 관심 필요해

사회가 과열 경쟁화 되면서 과도한 입시, 학업부담으로 인해 청소년들이 받는 스트레스와 압박이 심하다. 이러한 스트레스를 풀기위해 학생들이 음주와 흡연에 빠져드는 경우가 많다.

보건복지부 식품의약품안전처 조사에 따르면, 15~19세 청소년 중 80%가량이 최근 6개월 사이에 술을 마신 적이 있다고 응답했다. 음주만큼이나 흡연 청소년의 비율도 만만치 않다. 어린 학생들의 신체와 정신의 건강을 위해서라도 이를 묵인하기보다 적극적으로 나서서 예방해야 한다.

우선 학생을 키우는 집에서 술·담배 관리를 철저히 해야한다. 경찰 근무 중에 청소년이 음주와 흡연을 했다 는 신고를 받고 출동하면 술, 담배의 출처가 보통 집이라는 대답이 적지 않는데 이에 일반 가정집에서 학생의 비행에 대비해 철저한 관리와 교육이 필요하다고 느끼는 경우가 많다. 두

번째로 중·고등학교 교사들이 학생들의 음주·흡연행위에 대하여 묵인하지 말고 엄벌 하도록 하고 해당 약물 구매금지 연령이 만 19세 미만임을 평상시에 꾸준히 교육해야 할 것이다. 마지막으로 보건복지부 질병관리본부에서 실시한 조사에 따르면 2016년 담배구매를 시도한 청소년 71.4%, 술을 사려고 시도한 청소년 72.4%가 구매에 성공했다. 업체들은 마트 직원들을 상대로 청소년으로 보이는 학생들을 대상으로 신분증 검사를 철저히 실시해야 한다고 교육하여야 하며 직원 스스로도 청소년들이 나쁜 길에 빠지지 않도록 수수방관하지 말아야 한다.

국가적·사회적 차원에서 앞으로는 지금보다 더욱 청소년 흡연·음주 예방에 고민하여 청소년들이 비행에 빠지지 않고 올바르게 성장하기를 진심으로 기원한다.

박재원 전북경찰청경찰관기동대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전주시의 탄소국가산단 기업 유치

전주시가 탄소 산업 단지에 입주할 기업 유치가 나왔다. 그래서 탄소산업단지의 위용이 더욱 달라질까 그 기대가 크다. 전주시의 그같은 움직임은 기대가 클 수 밖에 없다. 전북도가 탄소산업을 백년 먹거리 사업이라고 여러 번 공표하고 홍보했기 때문이다. 그래서 전주시의 이번 행보는 지난날 전북도가 보여줬던 행보를 생각해 나게 한다.

전북도가 주최하고 한국탄소융합기술원이 주관했던 국제탄소페스티벌 축제에 생각나는 지금이다. 그때 43개국에서 220여개 기업이 참가한 것이 대견하고 자랑스럽기는 해도 속내를 보자면 탄소산업에 대해서 생각이 많은 요즘이다. 우리 지역의 탄소산업은 더욱 발전되지 않으면 안 된다. 이대로는 갈 길이 멀다.고박에 다른 할 말이 없다. 전북도는 지역 탄소산업의 영역을 계속 넓혀야 한다. 그것은 글로벌 경쟁력을 위해서도 그렇고 국내 탄소산업의 발전을 위해서도 그렇다. 전주시가 탄소산업단지에 입주할 기업들을 유치하려는 것은 그래서 일 것이다.

전북 탄소산업의 역사는 길다. 그런데 현주소가 답답하다. 아심차게 추진해온 역사가 10여년이

지났음에도 크게 폄하되고 있는 것이다. 백년 먹거리 사업으로 키워왔지만 지역 경제 파급 효과가 미미하다는 말은 그래서 나오고 있다.

우리 전북 탄소산업의 역사가 보다 오래인데도 그 발전상에 경북 격차가 별로 나지 않는다는 것은 문제이다. 공동 노력에도 불구하고 지역 경제를 위해 별로 도움을 주지 못하고 있는 것도 문제가 아닐 수 없다. 탄소 소재 및 부품 분야 육성에 힘을 실어준 것은 잘한 일이지만 기업군 형성이 안되면 상용화에 한계를 드러낼 수밖에 없다.

전북의 탄소 산업은 아직 민족을 말할 단계가 아니다. 이대로 관철하고 아니 물어볼 수가 없는 오늘이다. 백년먹거리 사업이라며 홍보할 때만해도 관련기업 240개 유치와 3만5천명의 고용 창출을 말했었는데 그게 꿈같은 희망에 그치고 있다. 전북 탄소산업의 길은 멀다. 일자리 창출이 기대했던 것에 한참 못 미치고 있는 까닭이다. 지금 전북도가 할 일은 분명하다. 전주시와 힘을 합쳐 탄소산업진흥원을 우리 지역에 유치하는 기업을 토해야 한다. 그래서 우리 지역 탄소산단에 신선한 탄력을 주어야겠다.

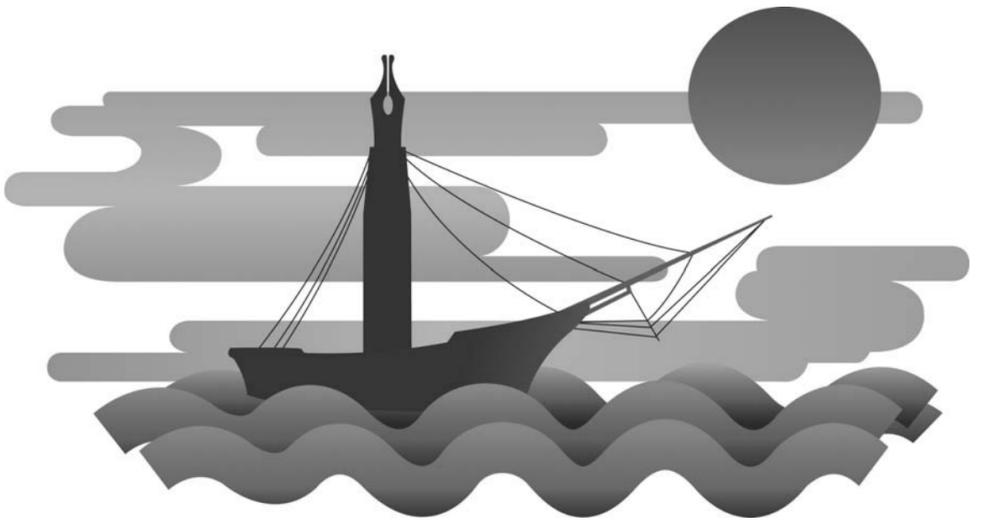
이제는 지역 발전에 온힘 쏟을 때

이제 지역 발전에 온힘을 쏟아야겠다. 내년도 예산 6조 5천억 원을 확보했으므로 전북도는 중심을 잡고 관심사를 하나로 집중해야 한다는 주문이다. 이런저런 열려서 나온 뉴스들 때문에 향후의 정국이 어떻게 전개될지 궁금해도 우선 순위는 지역 발전 쪽이어야 한다. 관심사가 나뉘어지거나 흩어져서는 안 된다. 전북 발전을 위한 사업들의 현황을 파악하는 가운데 신규 사업들도 어떻게 하면 진취적으로 추진할 지 미리 계획을 잡아야 한다.

전북도는 이제 제 목소리를 내야 한다. 광주 전남과 구분돼 미망한 발도 권역임을 늘 상기해야 한다. 영남과 비교해 호남이 차별 대우를 받고 있는 중에 전북은 광주 전남보다 못한 푸대접을 받고 있기 때문이다. 항상 말해 왔거니와 우리 지역은 그 발전상이 시원치 않다. 지금과 같은 상태라면 다른 광역 시도들과 비교해 그 격차가 더욱 벌어질 게 뻔하다. 전북도는 도민 앞에 무한 책임을 지는 자세로 일해야 한다. 전북도 스스로도 그렇게 말 한 적이 한 두 번이 아

니기에 다시 당부하는 바이다. 전북도는 역적스러움을 보여야 한다. 제 뉘를 온전히 쟁기기 위해서는 반드시 그래야 한다. 향토의 발전상이 시원치 않다고 했거나 매번 확인해 보지만 그 면면들이 미미하다. 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 그러므로 전북도는 광주 전남과 구분돼 미망한 다른 권역임을 강조해야 한다. 광주 전남과 발도로 당면 주요 현안이 있음을 왕성한 식욕의 예산 집행으로 보여줘야 한다.

전북도는 기필코 지역을 발전 시키겠다는 각오를 다져야 한다. 오랜 낙후 때문에 도민들은 마음 고생이 심하다. 더딘 발전이 일지리의 부족과 고용의 불안정을 조장하고 있기 때문이다. 거듭 강조하거니와 전북도는 지역 발전을 위해서 제 뉘를 온전히 집행하는 자력을 보여야 한다. 그렇게 해서 새로운 일지리를 만들어 내야 하고 기존 일지리는 안정되도록 해야 한다. 다시 생각해도 미집행 2천억 예산 반납은 안타까운 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

# 전주매일