건강 칼럼

‘관절통’ 어떻게 치료하나?

윤영진
튼튼마디한의원 안양점 원장

물살이 오른 듯 다리 같은 부위가 퉁퉁 부어오르는 부종(浮腫)은 건강 면에서뿐만 아니라 외관상에도 보기가 좋지 않아 고민하는 사람들이 많다.

이들은 부종을 개선하기 위해 이런저런 노력을 기울이지만 좀처럼 개선되지 않는다.

이런 사람들은 체질별로 부종 유형을 분석해 처방함으로써 치료 효과를 올리는 한방의 도움을 받아볼 필요가 있다.

부종이 심한 환자들에게 잘 듣는 처방으로는 방기황기탕(防己?耆湯)을 들 수 있다.

이 한약에는 방기와 황기는 물론, 백출(白朮)과 대추, 감초 등의 생약이 들어간다.

방기황기탕은 비만으로 인해 관절이 붓고 아프며, 부종이 생기는 경우에 주로 처방하게 된다. 근육이 물렁물렁하고 물살이 많은 비만증 환자에게 적합한 한약이다.

한방에서는 음식물로부터 기(氣)와 혈(血)이 생성되어 몸 구석구석까지 운반됨으로써 우리 몸을 움직일 수 있다고 본다. 위장이 약한 사람은 음식물을 과잉 섭취하지는 않지만 몸이 섭취한 음식물을 제대로 처리하지 못하고 남김으로써 비만으로 이어지게 된다.

따라서 기를 보충하고 위장의 움직임을 활발하게 만들어줌으로써 여분의 수분을 몸 밖으로 배출시켜야 한다. 방기황기탕은 소화흡수를 도와주면서 여분의 수분을 제거함으로써 신체의 기능을 활성화하는 처방이다.

위장이 제대로 기능을 하면 몸에 필요한 에너지를 생성해 소비할 수 있다. 또 여분의 수분을 배설함으로써 몸을 탱탱하게 유지시켜 물살이나 부종을 개선할 수가 있다.

한방에서는 부종을 수종(水腫)이라고도 부른다. 수분이 몸속에 정체된 상태라는 의미다. 체내의 수분대사(호흡, 순환, 배설)는 소화기, 호흡기, 비뇨기의 움직임에 의해 조정된다. 따라서 수분을 움직이는 원동력이 되는 기(氣)가 부족하면 부종이 생기게 되는 것이다.

한방에서는 이처럼 정체된 수분은 몸을 차갑게 만들어 대사 기능을 떨어뜨려 비만의 원인이 되는 것으로 보고 있다.

부종을 내버려 두면 하지정맥류(下肢靜脈瘤)가 생길 수도 있다. 하지정맥류가 악화되면 궤양으로 이어질 가능성도 있어 위험하다. 하지정맥류는 혈액의 역류를 막아주는 정맥의 마개가 제대로 닫히지 않아 혈액 역류 현상이 일어나는 병이다.

부종을 해소하기 위해 한약을 복용하거나 도구를 사용해 마사지해 줄 필요가 있지만 매일 섭취하는 음식물에도 신경을 써야 한다. 먹으면 부종이 생기기 쉬운 음식을 몇 가지 소개한다. 매실장아찌, 라면, 절임배추, 된장국, 어묵, 햄 등 가공식품 등이다.

이들 음식의 공통점은 바로 염분이다. 염분이 높은 음식을 섭취하면 뇌에서 체내의 염분 농도를 낮추기 위해 수분을 취하도록 지시하게 된다.

그 결과 몸에서 여분의 수분이 정체되어 부종이 생기게 되는 것이다. 아무튼 부종이 생기지 않게 하려면 짜다는 느낌이 드는 식품은 되도록 피하는 것이 상책이다.

사 설

다시 주목받는 새만금 그러나 갈 길 멀다

새만금이 다시 주목의 대상으로 떠오르고 있다. 올해 새만금 공사의 규모를 보니 어마어마하다. 내달 입찰 공고가 예상되는 바, 새만금 - 전주 간 고속도로의 경우 총 8개 구간 공구로 나눠 진행되는데 그 액수가 1조5천1백억 원에 이른다. 남북도로 2단계 건설도 만만치 않다. 12개 공구로 추진되는 데 3천394억 원의 규모이다. 따라서 도내 지역 건설업체들의 많은 관심과 참여가 기대되는 지금이다.

새만금 전주간 고속도로 건설이며 남북도로의 2단계 공사는 전북의 미래 발전이기도 하고 더 나아가 한국의 미래 발전의 희망이기도 하다. 예전과는 확연히 다른 행보를 보여줘야 한다. 문대통령은 지난 대선 때 새만금을 동북아의 허브로 개발하겠다고 공약했었다. 그러나 그게 온전히 성취되게 하려면 전북도가 앞장서 뛰어야 한다. 실제로 예산 집행이 되고 공사가 들어가기 전까지는 긴장해야 한다. 자칫했다가는 현정부도 역대 정부가 보여줬던 것과 별반 다를 게 없을지도 모른다는 우려이다.

전북도는 새만금과 관련해 스스로 역할 증대를 도모해야 한다. 전북도의 목소리가 작다면 대통령의 임기 내에 속도감 있는 개발이 있을 리 만무하다. 저번에도 말했거니와 진짜 힘은 돈에게서 나온다. 새만금 개발의 속도감을 올려야 한다는 이야기다. 그러므로 전북도는 능동적으로 변해야 한다. 현정부는 지금 국가적 관심사들이 산적해 있다. 그리고 그 관심사가 여간 도전을 받고 있는 게 아니다. 대통령이 새만금을 동북아의 허브로 개발하겠다고 약속했어도 이쪽에서 앞서 서둘러야 하는 이유이다.

새만금이 다시 주목을 받게 된 만큼 전북도는 많은 생각을 가지고 있어야겠다. 지금 도민들이 전북도에게 말하려는 것은 분명하다. 지역 발전이 그 무엇보다도 우선순위가 돼야 한다는 이야기다. 기회가 있을 때마다 언급했던 것을 또 말하거니와 새만금 사업의 발전 속도가 너무 느리다. 새만금이 다시 주목을 받게 되면서 수질 문제가 다시 도마에 오르고 있다. 전북도는 새만금의 갈 길이 멀다는 것을 인식하지 않으면 안 된다.

전북도 현안 통과 위해 뛰어야

전북도가 좀 더 뛰어야겠다. 지역 발전을 견인해줄 현안 심사가 코 앞에 있다. 이달 30일부터 내달 28일까지가올 상반기 임시회의 예정 일자이다. 전북도는 이번에 정말로 실력 발휘를 해줘야겠다. 지금 왜 이런 말을 하느냐면 지난 연말에 턱걸이 수준에서 안타까움을 보여주었기 때문이다. 지역 발전을 약속한 사업들이 멈칫하면 그에 따른 후속 사업들도 때를 기다려야 한다. 그렇게 지역 발전을 위한 현안들이 거듭해 지연되면 낙후만 예정돼 있다.

전북도는 힘내야 한다. 뭔가 잘 안 풀린다는 식으로 매번 같은 말만 되뇌어서는 안 된다. 고장의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 도내에는 유명무실한 사업들이 적지 않다. 말로만 현안사업이지 정체된 사업들이 아닐 수 없다. 도민의 바람은 탄소산업의 빠른 발전을 위해서 탄소진흥원 설립법이 기쁜 소식을 들려주기를 바랐다. 역시나 국민연금 대학원 설립법도 그렇다. 특히 새만금공사 설립법은 그 기대가 더 컸었다. 올해 안으로 새만금 설립공사가 설립되게 하려면 이번에 새특법 개정안이 국회를 통과해야만 한다.

전북도는 힘내야 한다. 이대로 터덕거리면 지역 발전은 요원하다. 전북도가 더 힘내지 않는다면 지역 발전을 위한 현안이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기가 어렵다. 예전에도 여러 번 지적했거니와 청사진대로라면 진작에 완료됐어야 할 사업들이 답답한 모습만 보여주고 있다. 이런 지적에 대해 전북도의 관계자들은 못 마땅해 할 지도 모르겠다. 애를 써도 안 되는 걸 어떻게 하느냐고 말이다.그래도 이같은 지적이 아주 틀린 것은 아니다. 뛰기는 뛰어도 낮은 자세만 보여주는 까닭에 다른 지역과 비교해 한참 낙후돼 있다.

전북도는 발전 현안의 힘찬 추진을 위해서 비상한 각오가 있어야겠다. 발전 보폭이 마음에 안든다고 도민들이 여러 번 지적해 왔거니와 전북도는 지역의 당면한 발전 현안들이 추진될 수 있도록 힘내야 한다. 전북도는 긴장하는 가운데 더욱 애쓰는 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

독자제언

겨울철 얼음제치기 · 겨울낚시 익수사고 대처요령

기온이 영하권으로 낮아지면서 주요 하천이나 저수지가 얼기 시작하여 얼음낚시 또는 얼음제치기를 즐기는 사람들이 많아져 익수사고가 종종 발생하는 시기이다. 얼음이 얼기시작하면 탐사욕, 스포츠욕, 모험심이 많은사람 그리고 방학을 맞은 어린아이들이 주의없이 얼음판에 덤벼들게 되는데, 얼음에서의 안전은 안전한얼음의 조건을 인지하느냐의 여부이다. 얼음이 얼기시작하는 시기와 녹기시작하는 시기가 겨울철 익수사고가 가장많이 일어나는 위험한 기간이다. 얼음낚시와 얼음제치기를 하던중 익수가될 경우, 철저한 준비없이 얼음구멍에 빠진 사람을 구하려 뛰어들어가게 되면 앞사람과 같은 곤경에 빠지게 된다. 익수사고시 다음과 같이 대처하여야 안전한구조, 제2의 익수사고를 방지 할 수 있다.

구조자의 허리에 구명 밧줄을 잇는 것과 다른 한쪽을 구멍으로부터 안전한 거리에 떨어진 사람이 잡고 있어야 하는 것이다 이를 원만히 하지 않으면 구조자의 생명을 앗아갈 수도 있다.

물과 아래 얼음판간의 사이에는 공기가 많지 않다. 더우기, 구조자가 수중으로 들어가 구멍으로부터 멀리 헤엄을 치면, 들어간 입구를 찾기는 어려운 일이다. 물에서의 체온의 상실을 공기중에서보다 25배가 크다.

위험에 처한 사람을 자가구조가 가능한 경우 구멍으로부터 곧바로 올라오려고 하면 안된다. 왜냐하면 몸무게가 얼음을 부수기 쉽기 때문이다. 배를 깔고 기어나온 다음에는 얼음이 단단하더라도 구멍에서 멀어지기까지 무릎을 꿇거나 서려고 해선 안된다.

얇고 질이 나쁜 얼음은 새가 날개 편듯이 넓게 분포해 있으면 무게를 지탱하지만 무게가 발이나 무릎처럼 작은 포인트에 집중될 때에는 부서지고 만다.

가벼운 사다리는 얼음구조에서 가장 훌륭한 장비이다. 왜냐하면 구조자가 사고자의 무게를 넓은 얼음위에 분산시키고, 좋은 손잡이가 되기 때문이다.

사다리를 얼음위에 평평하게 놓고 빠진 사고자에게 밀어준다. 얼음이 구조자나 사고자의 아래에서 깨지더라도 깨진 얼음 영역으로부터 윗쪽으로 각을 이루어서 이들의 무게를 지지해 준다.

구조자의 힘으로 어려울 경우 신속히 119에 신고하기 바란다.

송종석 덕진소방서 119구조대

독자제언

스쿨존에 대해 알고 계시나요?

학교 앞을 지나가다 노란 색의 ‘스쿨존(SCHOOL ZONE)’ 표지판을 본 적이 있을 것이다.

‘스쿨존’(school zone)이란 교통사고의 위험이 상대적으로 큰 어린이들을 보호하기 위해 초등학교, 유치원, 특수학교, 어린이집, 학원 등 정문을 중심으로 300미터(필요시 500미터)이내 도로에서는 더욱 엄격하게 도로교통법을 지키도록 하기 위해 지정한 어린이 보호구역이다.

스쿨존의 핵심 사항은 지정 보호구역 내에서 자동차 속도 30km 이내, 전 구역 주·정차 금지이고, 오전 8시부터 오후 8시 까지 속도위반, 지시위반, 신호위반, 보행자 보호 의무위반, 통행금지위반, 주정차위반 5개항 위반시 벌점 및 범칙금이 일반도로에 비해 2배 부과된다는 점이다.

스쿨존에서 사고가 발생하는 주요 원인으로는 과속과 불법주차, 어린이 무단횡단 등을 들 수 있다.

주·정차된 차량 사이로 어린이가 무단횡단을 할 경우 운전자, 어린이 모두 시야 확보가 되지 않으며 과속을 할 경우 즉시 정차하지 못하여 사고가 발생하는 것이다.

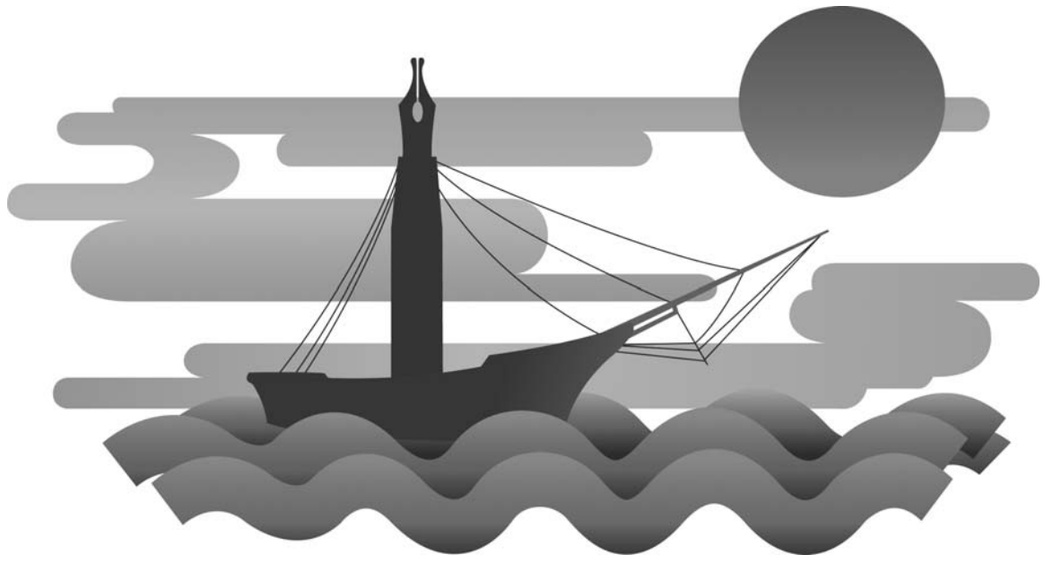
아이들을 학교에 데려다주고 출근시간을 맞추기 위해 ‘스쿨존’ 내에서의 과속을 하는 학부모들과 하굣길에 자녀를 기다리며 불법으로 주·정차하고 있는 학부모들, 자신의 아이들을 지키기 위한 이러한 행위가 아이들이 안전해야할 스쿨존을 스스로 망치고 있다.

‘나 하나쯤이야’라는 이기적인 생각을 버리고 우리 아이들이 즐겁고 안전하게 등하교할 수 있는 환경을 만들기 위해 학부모들 스스로가 스쿨존 내에서 주·정차 또는 과속 등 위반행위를 하지 않기 위해 노력해야 한다.

박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com



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