

건강칼럼

산후풍 예방하는 산후조리법

출산을 하면, 자연스럽게 임신 기간 동안에 붙어난 몸의 체액들이 서서히 빠지기 시작하기 때문에, 땀이 자연적으로 많이 나게 된다. 그런데 땀을 빼야 한다고, 땀을 아주 덥게 하는 분들이 있다.

한의학에서는 땀은, 우리 인체의 피와 근원이 같다고 해서, 땀을 억지로 많이 흘리는 것은, 피를 흘리는 것과 같다고 보았다.

특히 산모는 출산을 하면서 혈액 손실이 크기 때문에, 땀을 너무 많이 흘리는 것은 좋지 않다.

출산한 이후에 땀을 억지로 많이 흘리는 것은, 체액의 지나친 손실로 모유도 잘 나오지 않기 때문에, 억지로 땀을 많이 내서는 안된다.

호박은 한약명으로 남과(南瓜)라고 하는데, 이뇨작용(利尿作用)과, 몸을 보하는 성분들이 많이 들어있어서, 몸 안에 쌓여 있는 불필요한 물질을 배출시켜 주면서, 영양을 보충해 주기 때문에 산모들의, 산후조리에 큰 도움이 될 수 있다.

호박의 당분은 소화 흡수가 잘되지만, 임신 중에 체중이 정상보다

늘지 않았다거나, 또 평소에 몸이 많이 마른체질의 산모들이, 너무 오랫동안 드시면 오히려 부담이 될 수 있다.

가물치는, 동의보감에서는 '어어'라고 하는데, '성질이 차고(寒) 맛은 달고, 부은 것을 내리고 소변을 잘 나가게 한다'라고 하였다. 가물치는, 저지방 고단백식품이기 때문에, 출산 후에 떨어진 기력을 보충해서, 산모가 몸을 빨리 회복하는데는, 큰 효과가 있다. 하지만 산모의 몸이 찬 경우에는, 소화장애를 유발할 수 있기 때문에, 이런 경우는 성질이 찬 가물치보다는, 오히려 성질이 따뜻한 인어가 더 낫다고 할 수 있다.



이광연

경희대 한의대 외래교수

모유 수유 중에 복용하는 한약은, 출산으로 인해서 약해진 기운을 북돋고, 산모의 면역력을 증강시켜주는데, 건강한 산모의 모유가, 허약한 산모의 모유보다 아이에게 더 좋은 단연하다.

그래서, 산모가 모유를 수유할 때, 산모의 건강상태에 따라서 한약을 드시는 것은, 산모뿐만 아니라, 아이에게도 도움을 줄 수 있다. 하지만 모유 수유 중이기 때문에, 너무 강한 약이나, 아이에게 부담이 되는 약은, 신중을 기하는 것이 좋다.

한의학에서는, 잦이 적게 나오는 것을 결유(缺乳)라고 하는데, 잦이 부족한 원인은, 첫째 기운과 혈액이 부족한 기혈허와, 둘째 출산 스트레

스나 과로로 간의 기운이 정체되어서 생기는 간기울체의 두가지이다. 이같은 경우에는, 산모 몸에 충분한 영양분을 공급시켜주고, 정체된 간의 기운을 잘 풀어주면 젖을 많이 할 수 있다.

동의보감에서는 통유탕(通乳湯)이라 해서, 돼지족과 통초, 천궁, 감초를 이용해서, 체력이 약한 산모의 모유분비를 촉진시킨 처방이 나와 있고, 실제 임상에서도 통유탕은 효과가 아주 좋다.

돼지족에 풍부한, 콜라겐, 엘라스틴같은 단백질은 모유의 질을 높여주고, 모유분비를 촉진 시키며, 비타민B가 많이 들어있기 때문에 산모의 피로회복에 좋다.

출산후에 빠지지 않는 살은, 어떻게 보면 엄마가 된 훈장이니라고 말할 하는 경우도 있다.

출산 후에 대략 8주가 지나면, 자궁이 원래상태로 돌아가기 때문에, 어느 정도 가벼운 운동을 할 수 있는 정도로 회복이 되었다고 하지만, 격렬한 운동은 몸의 관절과 근육이 회복되는 100일까지는 피하는 것이 좋다.

독자제언

순국선열들의 희생정신을 계승하자

6월은 호국·보훈의 달이다. 나라마다 역사적 환경에 따라 국가보훈제도를 갖추고 있는 것도 선열들의 애국정신을 되살려 국민화합과 단결의 구심점으로 삼아 나라를 수호하고자 함일 것이다.

아울러 호국보훈의 달인 6월 한 달에 국한하여 개최되는 것이 아닌 호국보훈의식 함양과 나라사랑 정신의 계승, 발전 또한 온 국민이 하 나된 가운데 1년 365일 지속되어야 한다.

"역사를 잊은 민족에게 미래는 없다"는 말이 있다. 역사는 과거와 현재의 끊임없는 대화이다.

단순한 과거의 기록이 아니며 미래를 향한 국가의 비전이다. 우리나라가 세계경제를 이끌어가는 주축이 되고 나아가는 계기가 될 수 있었던 건 순국선열들의 고귀한 자긍심과 나라를 지키고자하는 희생정신의 토대가 이루어낸 산물이라 할 수 있다.

이처럼 선열들이 선공후사의 정신으로 조국을 위해 헌신했듯이, 우리 모두는 선열들이 남기신 고귀한 뜻을

이어받아 화합과 단결하여 부강한 나라, 행복한 나라를 대대손손 만들어 나가기야 한다.

하지만 시간이 갈수록 젊은 세대들의 호국보훈 의식은 희미해져 가고 퇴색되어 가는 현실이 조금은 안타까움을 자아낸다.

오늘날 우리를 끊임없이 위협하는 북한의 핵과 미사일은 민족의 생존권과 미래에 대한 용납할 수 없는 도전이다.

호국보훈의 달을 맞아 최근 위기에 대응할 수 있는 안보태세와 안전하고 믿음직한 나라의 걸림돌이 되지 않도록 대테러 등에 대한 사회 안전망구축에도 박차를 가해야 한다.

투철한 안보민이 현재의 우리와 우리 자손들이 행복하고 평화롭게 살 수 있다는 것을 명심하고, 순국선열들의 희생정신과 나라를 위해 헌신하는 마음을 계승하여 국가안보를 더욱 더 튼튼히 하는데 앞장서 나가며 그들의 숭고한 정신을 다시 한번 되새겨 보는 달이 되기를 간곡히 기대해 본다.

박경안 순창경찰서 남계파출소 경위

독자제언

탈북민 '마음속 차별' 버리고 당당해져야

차별의식은 본인이 부당한 대우를 받았다고 느끼는 순간 발생한다. 많은 탈북자들은 "한국 내 탈북자 차별이 심하다"고 말한다.

인터넷 기사 중 차별사례로 한 탈북자는 "면접을 보는데 면접관이 주민등록번호 쪽을 살피더니 탈북자라는 것을 알게 되어 면접에서 떨어진 것 같다."고 했지만, '00년부터는 주민등록번호를 통해 탈북자 출신인 것이 알려지는 것은 부당한 처사라며 시정요구되어 주민번호 변경을 가능하게 하는 법안이 통과되었다.

앞서 주민등록번호에 차별이 있다고 말한 탈북자는 입국한지 얼마 되지 않은 탈북자로, 현재는 주민등록번호만으로는 탈북자라는 것을 알 수 없지만 면접에서 떨어진 이유가 주민등록번호 때문이라고 오해하고 있는 것이다.

또 다른 직장여성 탈북자는 "말이 다니는 학교에서 부모님 초청 행사가 있다는 것을 몰랐다"면서 "북한 억압 때문에 아이가 나를 부끄러워하는 것 같다"고 했으나, 해당학교 교사는 "작

장다니는 부모님들은 행사에 참석률이 40%정도라면서 아이들이 부모님께 부담이 될까봐 말하지 않는 경우가 있다"고 전했다.

어머니에게 부담이 될까봐 알리지 않았다는 생각보다도 북한출신 탓으로 돌리고, 면접에서 불합격한 이유도 탈북자라 불합격했다고 생각하기도 한다.

성공한 탈북자들은 차별에 대한 의식이 다르다.

그들이 말하는 차별이란 '마음속의 차별'이라는 것이다. 사회는 차별이 없지만 스스로 차별에 대한 의식을 갖고 있다는 얘기다. 이들은 탈북자라는 것을 속이지 않고 당당하게 이야기 하는 공통점을 갖고 있다.

차별의식은 어떤 제도 때문이 아닌 스스로에게 담당하지 못한 마음 때문 생긴다. 마음에 있는 벽을 허무는 날, 차별의식도 사라질 것이다.

내면적 요소를 제거하고 당당하게 생활하는 성공한 탈북자들처럼 외부적 요소를 갖는 많은 탈북자들도 당당하게 살아가는 모습을 기대한다.

신은자 고청경찰

사설

도내 문화시설 운영 실적 저조하다

도내 각 지자체들은 문화시설의 현황 파악에 나서야겠다. 도내의 문화 시설 태반이 본래의 설립 목적에서 멀리 벗어나 있기에 하는 말이다. 도내 문화 시설의 운영 실적이 저조한데다 시민을 위한 문화 공연도 적었다니 이래서는 안 되겠다. 자치단체장을 비롯해서 문화 시설을 운영하는 이들은 책임 의식을 가져야 한다.

도내 각 지자체들이 시민들에게 문화 향수의 기회를 주기 위해서 다양한 문화시설을 건립한 것은 잘한 일이다. 그런데 문화시설 태반이 그 취지를 살리지 못하고 있다니 불만이다. 도내 거의 모든 문화 시설이 운영의 묘를 살리지 못하고, 시민을 위한 문화 향수 기회도 많이 제공하지 못하면서 지자체 별로 수십억 원 수억 원 단위의 큰 짐을 안기고 있는 거라면 운영 방식을 재고해봐야 한다. 지금부터라도 심기일전하는 정신 태도를 가져야 한다는 지적이다.

엄청난 액수의 운영비가 들어갔으면 그에 맞는 실적이 있어야 맞다. 그런데 도내 문화시설 태반이 그러기는 고사하고 지자체에 큰 짐을 안기고 있으니 그 모양이 심히 안 좋다. 운영비에 비해 그 수익이 30% 미만이라니 하는 말이다. 물론 문화시설이 지역 주민을 상대로 돈을 벌자고 설립한 것은 아니기에 그 저조한 실적에 대해 핑계를 댈 구석이 없지는 않다. 민약에 그 핑계에 도피처를 구하고픈 마음이라면 실제 문화시설을 운영한 이들은 시민을 위한 공공 행사라도 많이 벌였어야 했다.

도내 모든 문화 시설이 저조한 중에 익산 예술의 전당은 해도 너무 했다. 다른 문화 시설들과 오십보백보 수준이 아니냐고 변명을 하기에 그 실적이 매우 저조한 까닭이다. 운영비는 57억9천4백만 원인데 수익은 겨우 1억 2백만 원이라니 말이다. 익산 예술의 전당 관계자들은 앞으로 철저히 부실하는 자세로 분발해야겠다.

전북도, 현안사업 추진에 힘내야

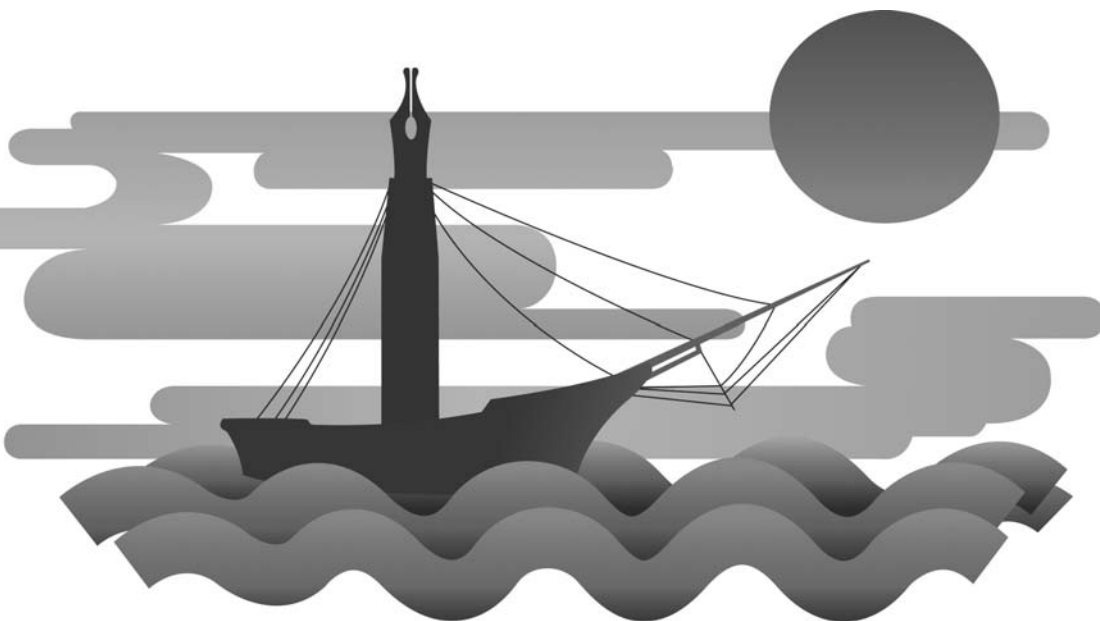
전북도는 현안 사업 추진에 힘내야겠다. 지역발전을 항상 마음에 두어야 한다는 이야기다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 예전에 했던 말을 다시 또 반복하는 이유가 있다. 정부가 계속해서 긴축 재정을 분명히 하고 있기 때문이다. 그 극명한 사례로 누리 예산 문제가 그러하든 그것은 다른 예산이라고 해서 다르지 않다. 그래서 지역 발전을 위한 도내 현안 사업들이 큰 도전을 받을 것으로 예상된다. SOC 분야가 그렇고 식품 산업 분야가 그렇고 농업 분야가 그렇다. 한결같이 우리 전북 지역의 미래를 말하는 것들인데 염려가 된다.

지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 다른 지역과 비교해 낙후돼 있다. 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비하면 뒤처져 있음을 알아야 한다. 그러므로 전북도는 지역 발전을 항상 중심 주제로 삼아야 한다. 지난 국회의 막판에 어렵게 탄소법이 국회를 통과했다고 해서 이제 한숨 고르며 쉬어가도 되겠지라고 생각해서는

안 된다. 전북도와 각 지자체의 고위직에 있는 이들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다. 뛰지 않으면 국민의 기대를 충족시킬 수 없다. 탄소법이 국회를 통과했어도 문제는 정부가 탄소 산업과 관련해 어떤 생각을 갖고 있느냐가 중요하다. 정부가 긴축 재정을 노골적으로 말하고 있는데 전북도는 그에 대해서 논리적으로 대비하고 있어야 한다.

지역 발전을 위해서는 정부를 상대로 끈덕진 행보를 보여야 한다. 저번에 공표했던 탄소산업 구상을 잊지 말아야 한다는 당부이다. 2020년까지 1조6천억 원을 투입해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그걸 실현시키기 위해서는 정부 부처를 상대로 부단한 행보가 있어야 한다. 그리고 전북도는 새만금 사업과 탄소분야의 사업 말고 우리 전북 지역의 미래를 약속하는 사업이 맞거나 되는 지 생각해야 한다. 다른 현안 사업들에도 추진을 위해서 힘내야 한다는 격려이다.

구독 · 광고문의 ☎ 288-9700



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 행태를 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