

건강 칼럼

위드 코로나 시대... 사상체질 면역강화 음식

코로나9가 발생한지 2년이 다가가지만 아직도 확진자 수는 1000명대가 계속되고 있다. 강화된 사회적 거리두기 4단계가 실시하여 확진자 수를 줄여볼 계획이었지만 생각과는 다르게 현실에서는 줄어들지 않고 있다.

반면에 사회적 거리두기가 계속됨으로써 사회가 마비됨으로 영세업자, 자영업자, 실직자는 생사의 위기에 처하는 경우가 점점 늘어나고 있다. 자연히 곳곳에서 위드코로나의 필요성이 언급되었다. 코로나19로 인한 사망률이 높지 않다면 유럽 등의 외국에서와 같이 확진자 기준이 아닌 코로나중병 중심으로 관리하는 "위드코로나" 시대가 되어야 할 것이다.

위드코로나 시대의 방법은 무엇인가?

당장 최선의 방법은 없지만 차선의 방법으로는 백신의 부작용도 없이도 중증을 예방하고 코로나19의 전염을 막는 방법이다. 그러나 현실적으로 외국을 예로 본다면 백신을 맞아도 돌파감염으로 인한 코로나 확진자가 늘어나는 시점이다.

돌파감염이 되는 코로나19 시대의 방법은 무엇일까?

바로 자신의 면역력을 기르는 방법이다. 자신의 면역력을 길러서 백신을 맞아도 견디어낼 수 있고, 델타바이러스 등의 새로운 변종, 변이



김수범

우리한의원장

코로나 바이러스가 온다고 하여도 이겨낼 수 있기 때문이다. 면역을 기르는 방법은 정신적, 육체적, 환경적, 생활요법 등 많겠지만 음식을 중심으로 알아보고자 한다.

면역기능을 강화하는 음식은 어떤 것일까?

음식의 고칼로리, 가공식, 패스트푸드 등을 중심으로 먹는 것 보다는 우리 몸에 필요한 항산화음식, 비타민, 미네랄, 식이섬유 등이 많이 든 자연적인 과일, 야채, 곡류, 해조류, 어패류, 유기농, 무농약의 음식들이다. 한의학적으로는 우리 몸의 기본 물질은 정(精)을 보충해주는 음식이다. 자신의 사상체질에 따라 부족한 부분을 보충하여 먹는다면 더욱 효과적이다.

사상체질별 면역강화음식은 무엇인가?

느긋하며 참을성 많은 태음인은 폐의 기능이 약하여 위드코로나 시

대에 가장 주의하여야 한다. 폐를 보하는 음식은 잣, 호도, 땅콩 등의 견과류가 좋다. 폐를 돕는 은쟁, 도라지, 더덕, 취나물 이 좋다. 과일로는 배, 밤, 매실, 살구, 자두 등이 좋다. 열을 내리는 미역, 김, 다시마, 매생이 등의 해조류가 좋다.

성인병이 없다면 양기를 돕는 소고기, 소고기의 뼈, 찹쌀, 도가니 등이 좋다. 성인병이 있다면 대구탕, 장어 등이 좋다. 곡류로는 밀, 콩, 들깨, 수수, 울무, 현미 등이 좋다.

급하고 활발한 소양인은 열이 많아 가슴, 머리로 오르기 쉽고 신장 기능이 약하여 면역기능이 떨어진 다. 면역을 높이기 위하여서는 오이, 가지, 호박, 감자 등의 신선한 야채, 참외, 수박, 메론, 파인애플, 바나나 등의 여름과일, 열대과일 등이 좋다.

성인병이 없다면 음기를 돕는 돼지고기, 돼지뼈해장국, 오리고기 등도 좋다. 성인병이 있다면 굴, 해삼, 새우, 건복, 복어, 게 등의 해물, 어

패류 등과 고등어, 참치, 꽁치, 정어리 등의 등푸른생선 등이 좋다. 곡류로는 시원한 성질의 보리, 쌀, 녹두, 찹쌀, 메밀이 좋다.

포퓰하고 내성적인 소음인은 몸이 차고 소화기능이 약하여 양기, 기혈이 부족해져 면역기능이 떨어진 다. 면역을 돕기 위해서는 따뜻하고 소화가 잘되는 음식이 좋다. 시금치, 미나리, 양배추, 숙, 속갯 등의 야채류, 파, 마늘, 생강, 고추, 겨자, 카레 등의 매운맛이 소화를 돕는다. 과일로는 사과, 굴, 복숭아, 토마토, 오렌지, 대추 등이 좋다.

성인병이 없다면 양기를 돕는 닭고기, 오골계, 양, 열소 등이 좋다. 성인병이 있다면 명태, 생태, 추어탕, 도미, 민어, 굴비, 멸치 등이 좋다. 곡류로는 속을 편하게 하는 잡쌀, 찰조, 감자가 좋다.

저돌적이고 기가 강한 태음인은 폐기능이 강하여 위드코로나 시대에 잘 적응할 수 있다. 그러나 너무 기가 많이 위로 올라가거나 자신의 감정을 조절하지 못하거나 체력이 떨어지면 면역력이 약해진다.

면역력을 높이는 음식으로는 시원하고 음기를 돕는 방어, 굴, 새우, 해삼, 조개, 문어, 오징어, 게, 해삼 등의 해물, 어패류가 좋다. 과일로는 시원한 성질의 포도, 감, 애플, 대과, 모과, 머루, 송화가루가 좋다. 야채로는 순채나물, 솔잎이 좋고 곡류로는 메밀, 냉면이 좋다.

사설

근로자 안전사고 문제

근로자들의 안전사고 예방 대책이 여전히 절실하다. 지난 23일 서울 금천구 어느 신축 건물 공사 현장에서는 가스 누출 사고로 하청업체 근로자 3명이 숨지고 18명이 중·경상을 입었다.

경기 이천 쿠광 물류센터 화재 사고에 이어 이번에도 하청 근로자가 안전사고 희생자가 되었다는 비난이 많다. 이에 앞서 전남 여수의 한 오프트 업체로 현장 실습을 나갔던 어느 특성화 고교생(18)은 끝내 바다에서 나오지 못했다.

고교생은 관광객 안내가 업무인 줄 알았다. 그러나 회사는 학생에게 오프트 바닥에 붙은 띠개비를 제거하라고 했다. 잠수 자격증도 없는 고교생은 12킬로그램짜리 납 벨트 무게를 이기지 못하고 불속으로 빨려 들어가 희생을 당했다.

이처럼 근로자 안전사고는 계속되고 있다. 안전사고로 숨진 사람들은 인천에서 아파트 외벽 청소 하다가 줄이 끊겨 떨어져 죽은 젊은 가정(29), 대안 화력발전소

컨베이어 벨트에 끼여 사망한 김모(24)씨, 평택항 컨테이너 300kg 무게 날개에 깔려 숨진 이모(23)씨, 구의역에서 스크린 도어를 수리하다 열차에 치여 세상을 떠난 김모(19)군 등 열정이다.

특히 하청업체 근로자의 산업 재해 규모는 정확한 파악조차 어렵다. 대안 화력발전소 사망 사고를 계기로 산업안전보건법이 28년 만에 '김용균법'으로 개정됐다.

그러나 하청업체 근로자들의 안전사고 예방을 위한 정책적 지원은 여전히 허술하다. 사업장 규모가 작을수록 산재 사고 및 사고 사망률이 증가하고 있다.

특히 50인 미만 사업장의 사망자 수가 전체의 72%를 차지한다. 산업 재해로 인한 사망 사고는 하청업체 근로자들에게 집중적으로 발생하고 있다.

그러나 산재보험을 통해 보호받지 못하는 경우가 많기 때문에 통계에서 누락되고 있다. 산업 재해 예방 체계가 시급하다.

전주시 엄마의 밥상 7주년

전주시의 '엄마의 밥상' 사업이 7주년을 맞았다. 전주시는 최근 관내 소외 계층 아동·청소년에게 매일 아침 따뜻한 도시락을 전달해 온 3백여 명의 유공자들에게 표창을 했다.

이 사업은 아침밥을 굽는 아이들에게 매일 아침 따뜻한 도시락을 배달하는 '밥 굽는 아이 없는 엄마의 밥상' 사업이다. 전주시는 지난 2014년 10월 20일 '밥 굽는 사람' 한 사람도 없어야 한다'는 목표로 18세 이하 결식아동과 청소년 120세대, 183명을 대상으로 사업의 첫발을 떼었다.

현재 '엄마의 밥상'은 300여 명의 아동·청소년들에게 확대 추진되고 있다. 이들 아동·청소년들에게는 매일 아침밥과 국이 들어 있는 따뜻한 도시락이 배달된다. 간식과 생일 케이크, 명절맞이 선물도 지원되고 있다. 전주시의 '엄마의 밥상'은 지난 2015년 전주 시민들이 선정한 전주시 최고 정책으로 손꼽힌 바 있다.

제회 대한민국 지방자치 박람회 에 우수 정책으로 소개되기도 했다. 라이온스 봉사 대상을 수상하는 등 우수성을 지속적으로 인정 받은 것이다.

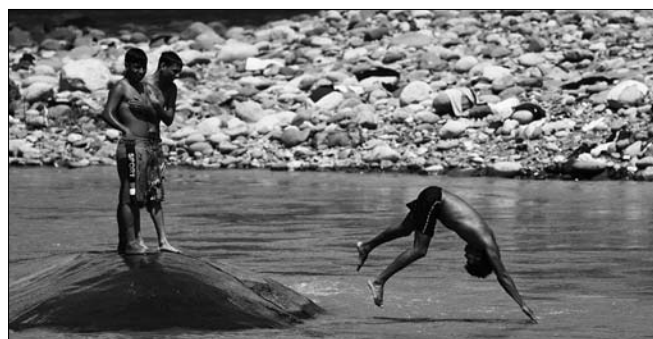
이처럼 '전주 엄마의 밥상'은 높은 평가를 받으면서 기업과 단체, 개인 등의 후원이 꾸준히 이어지고 있다. 특히 빵, 과일 등 간식부터 한우와 우족탕, 의류까지 다양한 기부도 함께 이뤄지고 있다.

지난 2019년 11월 주식회사 휴비스 전주공장은 성금 1000만원을 기탁했다. 이 회사는 2015년부터 해마다 '엄마의 밥상'과 '지혜의 반찬'에 2000만원을 후원해 왔다.

김승수 전주시장은 "아이들이 외로울 때 곁을 지켜주는 엄마의 마음으로 따뜻한 아침 밥상을 지속적으로 이어나갈 것"이라고 말했다. 7년 동안 하루도 거르지 않은 '전주시의 엄마 밥상'은 따뜻한 마음을 가진 전주 시민이 함께 차린 밥상이었다.

사진으로 보는 지구촌 소식

미국 국경 향하다 강에서 더위 식히는 이주민들



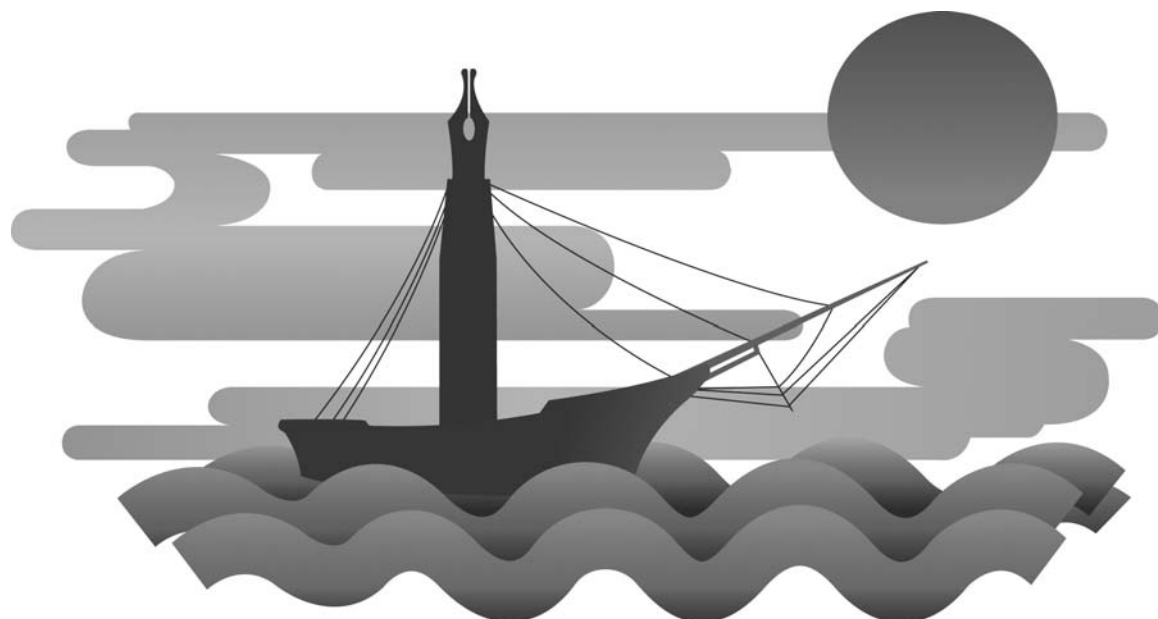
멕시코 남부의 이민 수용시설을 떠나 미국 국경으로 향하던 이주민들이 26일(현지시간) 치어파스주 우익스트라 마을에서 하루 휴식하는 중 한 남성이 강물로 뛰어 들어 더위를 식히고 있다.

스페인 화산, 새로운 용암 흐름으로 추가 피해 우려



26일(현지시간) 스페인 카나리아 제도 라팔마섬의 콤브레 비에호 화산에서 용암과 화산재가 분출하고 있다. 현지 당국은 분화구가 부분적으로 봉쇄되면서 새로운 용암 흐름이 나타나 이전에 영향을 받지 않았던 지역이 피해 볼 우려가 있다고 전했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일