

건강 칼럼

체질에 맞는 봄나물, 춘곤증에 최고

코로나19로 습막히는 생활이 타격을 내리는 듯하다. 진정한 위드코로나시대와 노마스크 시대가 시작되었다. 아직 약간의 코로나19가 남아 있지만 많이 약해져 독감의 수준으로 되지 않으나 생각된다. 그러나 아직은 항상 건강관리에 주의를 하여야 한다. 개인방역과 자신의 면역력을 높이는 데 게을리해서는 안 된다. 환경오염과 파괴로 인하여 언제 다시 코로나19와 같은 전염병이 유행 모르기 때문이다. 봄철의 따뜻한 날씨는 만물의 성장을 돕고 인간에게는 무기력하고 나른함에 빠지게 한다. 이제 코로나19도 마무리되어 활동을 시작하려고 하지만 마음만 앞서고 몸이 따르지 않는다. 기운을 내기 위해 영양가가 높은 음식을 먹어보지만 나른하고 피곤한 것은 마찬가지다. 바로 봄철 춘곤증 때문이다. 봄철의 춘곤증은 왜 생기나? 춘곤증은 계절이 바뀌면서 나타나는 현상이다. 겨울에서 봄으로 넘어가며 낮이 길어지고 기온이 올라가는 계절적 변화에 생체 리듬이 즉각 적응하지 못하여 생긴 것이다. 개인에 따라서 빨리 극복하는 사람도 있고 그렇지 않은 사람도 있다. 그것은 면역기능이 약하거나 기혈이 부족하거나 병이 있는 경우에는 회복이 잘 안 된다. 코로나19가 마무리 되는 봄철에 우리의 면역기능을 회복시켜주는 것이 있다. 바로 봄철의 파릇파릇한 봄나물이다. 봄나물이 춘곤증을 회복하는 이유



김수범
우리한의원장

는 무엇인가? 봄철의 추운 겨울을 이겨내고 힘있게 뚫고 나오는 봄나물의 강한 기는 나른하고 피곤한 신체에 기를 불어 넣어 각성하게 한다. 봄나물의 상큼하고 신선한 맛은 정신을 맑게하고 강한 기운을 느끼게 한다. 봄나물들이 강력한 기를 갖고 있기 때문이다. 봄철의 시장이나 야채가게에는 달래, 냉이, 씀바귀, 쑥, 취나물, 죽순 등 겨울내 볼 수 없었던 나물을 많이 볼 수 있다. 기가 강한 봄나물들은 아직 추위가 완전히 가시지 않았지만 다른 나물보다 빨리 자라는 강한 생명력의 기를 갖고 있다. 겨우내 추위에 움츠렸던 몸을 풀고 빨리 회복하는 데는 단연 봄나물이 최고다. 자신의 체질을 알고 체질에 따른 약한 부위를 보해주는 봄나물을 먹는다면 춘곤증에서 빨리 회복할 수 있다. 씀바귀는 쓴맛이 난다고 하여 붙여진 이름으로 맛은 쓰고 성질은 차다. 봄나물의 대표인 달래는 봄철의 입맛을 돋우는데 최고의 음식으로 달래무침으로 많이 먹는다. 성질이 따

뜻하고 입안을 푹 쏘는 매콤한 맛이 밥맛이 없는 사람들에게 식욕을 당기게 한다. 따뜻한 성질이 있어서 몸의 냉증을 없애고 소화액의 분비를 촉진시키며 면역력을 돕는다. 손, 발, 아랫배가 차서 오는 월경불순이나 수족냉증에도 좋다. 달래는 몸이 차고 푹푹하고 내성적인 소음인에게 좋은 봄나물이다. 냉이는 나른하고 피곤할 때에 피로를 빨리 회복시켜주는 담담하며 향긋한 맛을 갖고 있다. 성질은 차지도 따뜻하지도 않아 누구나 무난하게 먹을 수 있다. 소화기능을 편하게 하며 이질, 설사, 부종 등의 증세에 좋으며 속취에도 좋으며 면역력을 도와준다. 맑은 된장국에 넣어 먹는다면 일품이다. 어느 체질이나 부담 없이 먹을 수 있다. 씀바귀는 쓴맛이 난다고 하여 붙여진 이름으로 맛은 쓰고 성질은 차다. 봄나물의 대표인 달래는 봄철의 입맛을 돋우는데 최고의 음식으로 달래무침으로 많이 먹는다. 성질이 따

름에 더위를 쉽게 이겨낸다. 가슴이 답답하거나 피부의 종기, 염증, 여드름에도 좋으며 화와 열이 많은 소양인에게 좋다. 쑥은 쑥쑥, 쑥쑥으로 많이 알려진 우리 생활과 밀접한 음식이다. 옛날에는 먹을 것이 떨어지면 쑥쑥, 쑥쑥, 쑥쑥 등으로 식사를 대우하며 먹던 애환이 서려있는 나물이다. 성질은 따뜻하고 쓴맛이 나서 손발이나 아랫배가 찬 냉증에 좋으며 면역력을 도와준다. 소화가 안 되거나 월경불순, 자궁질환에 좋으며 몸이 찬 소음인에게 가장 좋은 음식이다. 취나물은 우리나라 전국의 산에서 많이 나며, 성질이 따뜻하고 혈액순환을 촉진시키며 면역력에 좋다. 특히 폐와 기관지에 좋은 나물로서 코로나19 감염 후에 후유증으로 고생하거나 독감, 감기에 잘 걸리거나 기가 많거나 마른기침, 천식, 인후염 등의 증세에 좋다. 봄철이 되면 날씨가 건조하여 황사, 미세먼지가 많아서 마른기침을 하거나 천식을 하는 경우에도 좋다. 체질적으로는 폐의 기능이 약한 태음인에게 가장 좋다. 대나무의 죽순은 대나무가 처음 자라는 어린 순으로 성질이 차면서 맛은 달다. 화와 열을 내려주며 갈증을 없애주며 가래를 없애고 소변을 잘 나오게 하면 면역력을 도와준다. 성인병이 있거나 고혈압, 두통, 항경동, 현훈 등의 증세가 있는 경우에 좋다. 열이 많은 태음인이나 소양인에게 좋다.

사진으로 보는 지구촌 소식

본인 이름 딴 지하철 노선 개통식 참석한 英 여왕



엘리자베스 2세 영국 여왕이 17일(현지시간) 런던의 패딩턴역에서 열린 엘리자베스 노선 개통식에 참석하고 있다. 엘리자베스 노선은 오는 24일 대중에 개통하는 지하철 노선이다.

IDAHOT 시위대 “보우소나루 대통령 퇴진”



‘국제 성소수자 혐오 반대’의 날(IDAHOT)인 17일(현지시간) 브라질 상파울루에서 대형 무지개 깃발을 든 시위대가 행진하면서 “자이르 보우소나루 대통령 퇴진” 등의 손팻말을 들고 있다.

사설

노인 일자리 개방화장실 문제

노인 일자리 현장에 개방 화장실이 없어 노인들이 어려움을 겪고 있다. 전주 시내의 경우 공원, 버스 정류장, 자전거 보관소, 차량 횡단보도 등 노인 일자리가 수 십 군데에 이른다. 이들은 대부분 오전 9시부터 12시까지 3시간가량을 근무한다. 따라서 대부분 중간에 최소한 한 번 이상 화장실에 가야만 한다. 그러나 인근에 갈 수 있는 화장실이 거의 없다. 건물마다 대부분 문을 잠가 놓기 때문에 화장실 찾기가 하늘의 별따기다. 어르신들은 대부분 근무가 끝날 때까지 고통을 참아야 한다. 창피한 마음에 하소연도 하지 못한다. 화장실 문제는 비단 일자리 어르신들에게만 해당되는 것이 아니다. 누구나 화장실 이용은 필수다. 그래서 등장한 것이 바로 개방 화장실이다. 개방 화장실은 공공기관의 시설물에 설치된 화장실 가운데 일반 시민들이 누구나 자유롭게 이용하도록 개방된 화장실이다. ‘공중화장실 등에 관한 법률’ 제9조 제2항에 따라 시장·군수·구청장이 지정한 화장실이 바로 개방화장실이다. 24시간 개방하는 상시 개방화장실과, 일정한 시간만을 개방하는 정시 개방화장실로 구분하여 운영된다. 전주 시내에도 개방 화장실이 곳곳에 설치되어 있다. 그러나 안내관이 극히 적어 찾기가 매우 어렵다. 민간 개방화장실로 지정될 경우, 건물주는 월 보조금 외에도 개보수 비용을 받을 수 있다. 정화조 청소비도 지원받을 수 있다. 앞으로 개방화장실을 늘려야 한다. 접근성과 개방성이 뛰어난 가로변 개방화장실 설치에 절실하다. 개방화장실 안내관은 누구나 쉽게 알 수 있도록 해야 한다. 버스정류장에는 개방 화장실 위치 안내판을 반드시 세워야 한다. 스마트 폰에 화장실 안내 전용 앱도 개발해야 할 것이다. 화장실 문화 개선은 선진국으로 가는 길이다.

완주 문화도시와 박성일 군수

박성일 완주 군수의 지난 8년여 시간은 도전과 혁신의 연속이었다는 평을 받는다. 그는 2014년 7월 취임 이후 이른바 ‘신(新)완주 건설’을 내세웠다. 취임 첫 결재로 완주·전주 시내버스 요금 단일화 시행’에 서명했다. 이후 시내버스 요금 단일화(2015년 2월)에 이어 노선 체계 전면 개편(2017년 2월), 완주형 마을버스 100% 직접공영제 도입(2021년 6월) 등을 도입했다. 문화 분야에서는 완주예총 창립(2015년 1월)과 완주문화재단 설립(10월), 제1회 완주 프러포즈 축제 개최(2016년 5월), 복합문화지구 누에(Nu-e) 본격 운영(2017년 3월) 등을 구축해 나갔다. 박성일 군수는 ‘문화의 시대가 도래 할 것’이라고 직관했다. 그래서 완주예총과 완주문화재단을 설립해 준비 작업에 나섰다. 문체부의 법정 문화도시 선정(2021년)과 ‘지역문화 종합지수 전국 군 지역 1위(2020년)’라는 성과를 일궈냈다. ‘로컬푸드 1번지’로 알려졌던 시골 동네 완주를 ‘국내 최고의 문화도시’로 전환했다. 박 군수는 특유의 유연성을 발휘해 주변의 협력을 이끌어내고 직원들과 소통하며 돌파해왔다. 그는 물로 비유하면 낙수(落水)가 아니라 유수(流水)라는 평을 받는다. 낙수는 덩어리를 만나면 흘러 지지만 유수는 다른 물길을 찾아 목적이인 바다에 이른다는 의미다. 박 군수는 기본적으로 따뜻한 사람이다. 직원들에게 절대 화내는 법이 없다. 그러나 강조하는 단어가 있다. 바로 ‘변화와 혁신’ 두 단어다. 그는 메타버스와 NFT, ESG 경영 등 디지털 혁명의 화두를 꺼내놓고 직원들에게 “앞을 보라”고 했다. 박성일 완주군수는 일찌감치 오는 지방선거 불출마를 선언했다. 물러날 때를 잘 아는 지혜인 것 같다.

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 형태를 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**