

건강 칼럼

코로나19 이후 설날의 명절증후군과 설날 약선음식 효능

이제 며칠 있으면 우리 민족 고유의 최대 명절인 설이 얼마 남지 않았다.

설은 원단(元旦)이라하여 일년의 시작을 의미하며, 묵은해에서 새해에 넘어갈 때 근신하여 경거망동을 삼가자는 뜻이 있다.

코로나19로 인하여 가족, 친척도 편하게 못 만나고 화상으로 어른에게 인사하고 제사를 지내는 잔풍경도 있었다. 올해는 코로나19도 안정이 되어 가족 친지를 편하게 만날 수 있을 것이다. 오랜만에 친척들이 모여서 즐거운 시간을 가질 수 있을 것 같다.

그런데 명절만 되면 스트레스를 받는 사람이 있다. 바로 며느리들이다. 시댁의 "시"지만 들어도 심장이 뛰고 한다. 시댁에 갈 때만 되면 갑자기 몸이 아프기 시작을 한다. 허리, 다리, 목, 어깨, 두통, 복통 등의 증세가 나타난다.

또 시댁에 갔다 온 후에도 스트레스가 많았으면 한동안은 몸이 아프고 전신이 추시거나 옛날에 아팠던 부위가 아프기도 한다. 심리적인 스트레스가 생기면 스트레스가 실제 몸의 통증을 일으키는 것이다. 그러다 어느 정도 시댁에 대한 생각이 없어지면 슬그머니 사라진다. 시댁 식구들이 많은 곳에 가니 그럴 만도 하다.

쉽지는 않겠지만 시댁이 남의 집이라고 생각하지 않고 자신의 집으로 생각을 한다면 조금 편해질 것이다. 물론 시댁식구들의 많은 도움이 필요하다.



김수범
우리한의원장

명절증후군은 여성들만 받는 것은 아니다. 남편들은 명절에 부모님, 자녀, 조카들의 선물이나 용돈도 준비하여야 하고 먼 거리의 운전도 하며 부인과 시댁과의 중간에서 스트레스를 받기도 한다.

시집, 장가 못간 처녀, 총각들은 친척들의 결혼이야기에 스트레스를 받는다. 직장을 잡지 못한 젊은 사람이나 실직자들은 친척들을 만나기가 부담스럽다. 서로를 이해하고 도와준다면 즐겁고 화목한 명절이 될 것이다.

건강한 설날을 보내려면 설음식을 잘 먹어야 한다. 흰 떡국, 만두떡국, 전, 전통과자, 음료 등의 맛있는 음식이 많다. 요즘은 현대의 과자, 빵, 아이스크림, 사탕, 초콜릿에 밀려서 힘을 못 쓰지만 건강을 생각한다면 이러한 식품보다는 한국 전통과자와 음식을 먹는 것이 건강한 몸을 만든다. 음식의 효능을 알고 자신의 체질에 맞게 먹는다면 더욱 건강할 것이다.

나이를 한 살 더 먹게 하는 흰쌀로 만든 흰떡국은 누구나 먹을 수 있는

차지고 뜨겁지도 않은 음식이다. 떡국보다는 여기에 들어가는 재료에 따라서 맛과 효능이 달라진다. 가장 흔하게 넣는 소고기는 태음인에게 잘 맞으며 맛은 달며 속을 편하게 하고 기혈의 순환을 돕고 근육과 뼈를 튼튼히 하고 갈증을 멈추게 한다.

닭고기나 경고기는 냉증이 심한 소음인에게 좋으며 소화가 잘 되며 몸을 따뜻하게 하고 기와 혈을 도우며 근육을 강화하고 위장을 튼튼하게 한다. 돼지고기, 오리고기는 소양인에게 좋아서 성질은 차고 신장의 음기를 도우며 건조한 것을 윤택하게 하며 열병에 의한 진액손상, 조열로 인한 기침, 변비에 좋다. 태양인에게는 병어를 이용한 음식이 좋다.

한국의 전통과자들 중에는 유밀과, 다식, 수정과, 식혜, 엿강정 등과 같이 다양하다. 이들의 재료들은 건강 식으로도 매우 좋다. 열이 많은 소양인에게 좋은 식품은 찹쌀, 녹두 등이다. 검은 찹쌀은 근육과 뼈를 튼튼하게 하고 신장의

음기를 보하며 변비를 없애고 허리, 무릎을 튼튼하게 한다. 흰참깨는 위와 장을 윤택하게 하여 변이 잘 통하게 하며 근육을 보해준다. 녹두, 빈대떡 등은 찬 성질로써 열을 내리고 부기를 빼주며 갈증을 없앤다. 얼얼머리로 열이 많이 올라가는 사람들에겐 좋다.

비단해지기 쉬운 태음인에게 좋은 식품은 들깨, 콩, 호도, 잣 등이다. 들깨는 폐를 보하고 기침을 멈추게 하며 갈증을 없애고 뼈를 튼튼하게 한다.

콩은 오장(五臟)을 보하고 심이경락의 순환을 돕고 위와 장을 따뜻하게 한다. 잣, 호도는 폐와 기관지를 보하고 변비를 풀어준다. 요즘처럼 코로나19, 독감, 감기가 심하고 대개 오열이 심한 때에는 태음인들이 가장 힘들다. 항상 폐를 보하는 음식을 먹어 면역기능을 강하게 하여야 한다.

몸이 찬 소음인에게 좋은 식품은 따뜻한 성질의 참살, 계피, 생강 등이다. 참살은 소화기를 보하고 구토 설사를 멈추게 하고 속을 따뜻하게 한다. 수정과에 들어가는 계피와 생강은 속을 따뜻하게 하여 냉증을 없애고 소화가 잘되게 한다.

기가 위로 많이 올라가는 태양인에게 좋은 식품은 송화가루이다. 송화가루는 다식에 쓰이며 시원한 성질로써 기를 내려주며 몸을 시원하게 하여주는 효과가 있다. 기를 내려주고 열을 내리는 곳감도 좋다. 식혜는 속을 편하게 하고 소화를 도와주며 누구나 먹어도 편하다.

사설

국정원 민주노총 압수수색

북한 연계 간첩단 혐의를 받은 '지하조직' 사건을 수사 중인 국가정보원과 경찰이 민주노총 본부 사무실과 보건의료노조 등 여러 곳에서 동시에 압수수색에 나섰다.

국정원은 국가보안법 위반 사건을 수사 중이라고 밝혔다. 영장 집행 과정에서 민주노총 측과 대치하기도 했다. 이 사건과 관련해 대대적인 압수수색이 불가피할 전망이다.

압수수색 대상은 서울 중구 민주노총 본부 사무실을 비롯해 보건의료노조 사무실 등이다. 이와 관련해, 국정원은 "경찰청과 합동으로 국가보안법 위반 피의자 사건 수사를 진행 중"이라고 밝혔다.

국정원은 "피의자들의 북한 연계 혐의에 대해 수년 간 내사했고, 그 과정에서 확보한 증거를 토대로 강제 수사가 필요하다고 판단했다"고 밝혔다.

이어, "법원으로부터 압수수색 영장을 발부받고 수사에 착수한 것"이라고 설명했다. 민주노총은 압수수색 대상인 국

장급 간부가 사무실에 도착해 변호사 입회하에 영장이 집행될 때까지 국정원 수사관, 경찰 등과 약 3시간 동안 대치하기도 했다.

민주노총은 수사를 거부할 이유가 없는데도 경찰 수백 명을 동원해 잘 짜여진 그림을 그리려 한다면 과도하고 무리한 영장 집행이라고 반발했다. 이번 압수수색은 최근 방첩기관이 수사해온 제주와 창원 등 북한 간첩단 지하조직 사건과 관련된 것으로 알려졌다.

경찰 관계자는 압수수색 대상은 민주노총, 보건의료노조, 광주기아차노조, 세월호 제주기역관 소속 각각 1명이라고 밝혔다.

또, 압수수색 장소에는 자택과 차량도 포함해 있다고 전했다.

한편 아직도 국가보안법을 놓고 국민들의 여론이 엇갈리고 있다. 국가보안법 존속과 폐지를 놓고 의견이 갈리기 때문이다. 국가보안법 문제를 공청회에 붙여야 할 때이다.

작촌문학상과 고천예술상의 위상

작촌문학상과 고천예술상이 해를 거듭할수록 문학의 위상을 높이고 있다. 문학상에 대한 새로운 기대감도 커지고 있다. 특히 고 조병희 선생의 향토 사랑과 선비정신을 이어받아 지역 문화 발전에 기여하는 문인을 배출하고 있다는 평이다.

작촌문학상은 시조시인이자 선비 정신의 표본이었던 고 작촌 조병희 선생의 유지를 받들어 향토 문학의 가치를 높이는 문인을 대상으로 시상하고 있다.

그리고 고천예술상은 조병희 선생의 아들 고천 조정형 회장이 장래가 촉망되는 도내 문인에게 수여하는 상이다. 조정형 회장은 현재 대한민국에서 첫 번째로 꼽히는 향토주 '이강주' 명인이기도 하다.

한편 최근 전주에서는 제15회 작촌문학상과 제2회 고천예술상 시상식이 열려 관심을 모았다. 올해 작촌문학상은 김동수 시인, 고천예술상은 조경옥 시

인과 황점숙 수필가다. 김동수씨는 1981년 월간 '시문학'으로 등단. '하나의 창을 위하여', '말하는 나무' 등의 2권의 시집과, '시적 발상과 창작' 등 외 1권의 평론집을 냈다.

조경옥씨는 1997년 '시와 산문'으로 신인상을 받아 문단에 나왔다. 저서로 '그곳이 비어 있다', '가벼운 착각'의 2권의 시집이 있다. 황점숙씨는 2006년 '좋은문학', 2013년 계간 '한국문예연구'로 등단했다.

작촌 조병희 선생의 문학적 업적과 그의 정신을 높이 받들며 한국 문단의 새로운 지평을 열어가기를 기대하는 목소리가 커지고 있다.

특히 작촌문학상과 고천예술상을 계기로 앞으로 한국 문학이 세계적으로 널리 알려지고 또 전주에서도 좋은 작품이 많이 생산되어야 할 것이다. 세계적인 문단에 도전하고, 이를 바탕으로 한국의 노벨문학상 수상자가 나타나길 기대한다.

독자제언

'시티즌코난' 앱으로 명절 스톱밍 예방하자

설에는 새해의 1월, 본격적인 설 명절을 준비하기 전 우리가 조심해야 할 것이 있다. 바로 스톱밍 범죄이다. '스톱밍'이란 문자메시지(SMS)와 낚시(Phishing)의 합성어로 상대방이 보낸 문자메시지 내 인터넷주소를 클릭하면 악성코드가 설치되어 소셜결제가 되거나 개인정보 및 금융정보 등을

탈취하여 경제적 피해를 발생시키는 범죄를 일컫는다. 스톱밍 범죄에 사용되는 문자메시지는 '명절 선물 세트 배송 안내', '2023 학년도 대학교 합격 축하합니다', '합격발표를 확인하시려면 아래 링크를 눌러주세요' 등의 매혹적인 내용으로 피해자들의 마음을 유혹하여 '스미

싱' 범죄피해의 늪에 빠지게 한다. 이러한 스톱밍 범죄를 예방하기 위해 경찰청에서는 '시티즌코난'이라는 앱을 운영하고 있다. '시티즌코난'은 스톱밍 문자에 의해 설치된 원격조정 앱이나 휴대전화 화면 먹통으로 만드는 잠비폰 관련 악성 앱을 검사하여 찾아낼 수 있다. 하지만 최근 '시티즌코난' 앱인 척 흉내를 내어 문자로 링크를 보내주고 가져 시티즌코난 앱을 설치하도록 유도하여 피싱범죄를 발생시키는 사례도 생기고 있으니 '시티즌코난' 앱을 설치할 때도 주의가 필요하다. '시티즌코난' 앱을 설치할 때는 타인이 보낸

준 링크가 아닌 반드시 구글플레이스토어와 같이 공식적으로 앱을 다운로드할 수 있는 곳을 이용해야 하며, 앱 이름과 개발사 등이 일치하는지 확인하고 설치하여야 한다. 피싱범죄는 새해를 맞이해 새로운 시작을 준비하는 피해자들의 들뜬 마음을 이용해 더 큰 피해를 낼 수 있게 타인이 보낸 문자메시지의 링크를 함부로 누르지 않거나, 피싱 범죄 예방 앱을 활용하여 수시로 검사를 하여야 한다.

이주희 고창경찰서 모양지구대 순경

전주매일

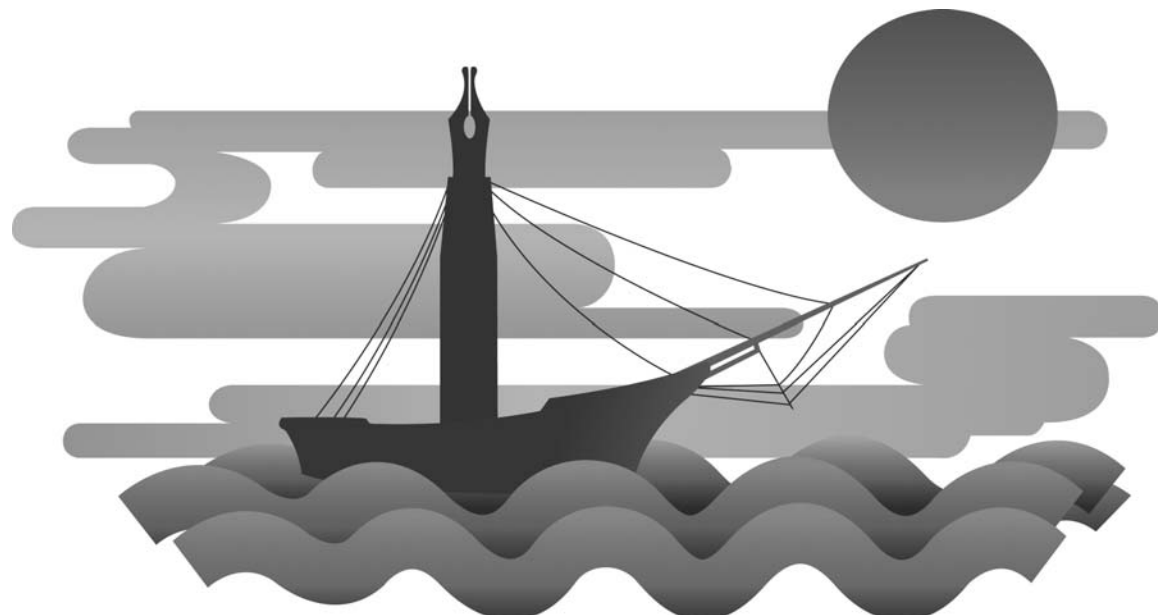
독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

구독 · 광고문의
063-288-9700

전주매일 홈페이지
www.jjmaeil.com

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