

건강 칼럼

삼복더위를 이겨내는 체질에 맞는 여름 보양식은?

무더운 날씨가 시작이 되면서 삼복더위가 시작된다. 찌는 듯한 더위는 화와 열이 많이 생겨 일상생활을 하는데 답답하고 짜증스럽다. 많은 사람이 화와 열이 올라가 있는 상태인데, 성격 급한 한국인들은 참지 못하고 유해한 화가 올라오다 보면 다름이 많아진다. 에어컨 등의 냉방기가 많아서 실내에서는 편하지만 실외는 열이 더 많아지고 지구온난화는 더 심해진다. 이것은 지구전체의 기후변화의 원인이 되어 해일, 태풍, 가뭄, 홍수 등으로 다시 인간에게 되돌려준다. 문명의 발달로 많은 생활은 편리해졌지만 지구와 자연에는 나쁜 영향을 주며 지구온난화, 환경재앙으로 돌아온다. 환경보호가 필요한 이유이다. 그리고 매년 삼복이 되면 점점 더워지는 이유이기도 하다.



김수범  
우리의원원장

삼복더위가 되면 몸은 힘들어진다. 무더운 날씨에 온 몸에 땀이 나고 나뉘며 땀이 마르면 화와 열이 올라가고 답답하고 남들과 싸움도 많아진다. 온몸이 나뉘고 기력이 떨어지고 마음은 있지만 몸이 움직여주지 않기도 한다. 자연히 생각나는 것은 여름철 삼복보양식이다. 양기를 보하고 면역력을 키워주는 보양식이 필요한 때이다. 그러나 보양식도 특성이 있기 때문에 잘못 먹으면 몸에 피해를 주며 몸을 더 안 좋게 만든다. 특히 간질환, 심장질환, 폐질환, 신장질환, 당뇨, 뇌신경질환, 면역질환, 비만 등의 성인병이 있는 경우에는 주의해서 복용을 해야 한다. 자신의 체질과 건강에 맞는 삼복보양식을 먹는 것이 좋다. 삼복더위를 이기는 보양식은 무엇일까? 삼복 더위를 이기고 나뉘고 무거운 체력을 보충해주는 음식이 삼복보양식이다. 양기를 보해주고 면역력을 강화하여 체력을 강화시키

는 것이 중요하다. 무더운 여름에 땀을 뻘뻘 흘리면서도 먹는 것이 보양식이다. 삼계탕, 보신탕, 입자수탕, 육개장, 장어, 민어매운탕 등 여러 가지가 있지만 각각의 효능이 있기 때문에 자신의 체질에 맞게 먹는 것이 중요하다. 각 체질별로 삼복더위를 이기는 대표적인 삼복보양식은 무엇일까? 삼복에 가장 많이 먹는 보양식은 삼계탕이다. 열계백숙에 인삼을 넣고 꼭 고아서 만든 삼계탕은 이열치열의 대표음식으로 소음인에게 가장 잘 맞는다. 주성분인 인삼(人蔘)은 우리나라에서 가장 많이 알려진 약재로 양기를 보하고 갈증을 없애고 비위의 기능을 복돋는 효능이 있어 여름철 원기회복에 특효다. 여기에 황기를 넣으면 땀이 많이 나서 탈진되는 사람에게 양기를 보하며 땀을 막아 탈진되는 것을 막고 기운을 복돋아 준다. 성인병이 있다면 마뎀과 마뎀이 많아진다. 따라서 마음을 안정하고 차분하게 하여 열을 받지 않도록 노력해야 한다. 삼복에 좋은 보양식은 양기를 보하는 장어로서 태음인체질에 잘 맞는다. 장어는 말리 대령양에서 태어나 한국의 강가로 와서 자란다. 강한 힘을 가진 장어는 오장을 보하고 피로를 풀어주고, 근육과 뼈를 강하게 하고 만성적인 고질적인 피부질환, 폐결핵, 여성질환에 효과적인 음식이다. 장어의 비타민 A는 피부를 보

호해주며, 오메가지방산인 EPA/DHA 등은 피를 맑게하여 동맥경화 예방하고 뇌순환을 도와주며 중풍치매를 예방하는데 효과적이며 성인병이 있어도 무난하게 먹을 수 있다. 성인병이 없다면 육개장을 먹으면 좋다. 소고기를 이용한 육개장은 소고기와 야채를 넣어 얼큰하게 먹는 것으로 원래 무더운 여름에 잠복적으로 먹던 삼복음식으로 태음인에게 잘 맞는다. 장어, 육개장이 잘 맞는 태음인은 무더운 여름에 가장 땀을 많이 흘리는 체질로 일상생활에 불편하지만, 전신에 땀을 내주면 몸의 열이 빠지고 스트레스도 풀려서 건강에는 좋다. 느긋하고 고집이 세고 살이 잘 찌는 태음인은 열이 많은 열태음인과 몸이 찬 한태음인이 있다. 열태음인은 소양인과 같이 열을 받아 답답하고 땀이 많이 나서 힘들고 사회생활을 하는데 힘들 정도다. 그러다 고 땀을 막으면 몸에 열이 더 많이 발생하므로 땀을 내주는 것이 좋다. 반면 한태음인은 평소에도 땀이 적게 나는데 더운 여름에는 땀도 나면서 몸도 개운해지며 오히려 편하다. 마지막으로 붕어탕을 땀이 없게 끓여서 여름 보양식으로 먹을 수 있는 데 태음인에게 잘 맞는다. 편하는 성질이 담백하며 위장을 편하게 하고 오장을 보하고 기를 내리며 설사, 이질, 부종, 종기 등에 좋다. 붕어탕을 담백하고 너무 뜨겁지 않고 맵지 않게 시원하게 먹으면 화를 내려주고 머리로 오르는 기를 내려서 안정을 줄 수 있다. 성인병인이 있는 사람도 먹으면 좋다. 붕어탕이 잘 맞는 태양인은 화가 많고 기가 올라가서 더워지면 화가 끓여져 정신이 힘들어진다. 태양인은 화를 내리고 상기되는 것을 막아서 마음의 안정을 찾는 것이 중요하다. 태양인은 화가 많아서 맵거나 기름지거나 뜨거운 음식은 피해야 하며 선선한 곳에서 생활하는 것이 좋다.

독자재언

지난 해 군산 기동중대는 역사속으로 사라지게 되었다. 의무경찰이 폐지됨에 따라 집회·시위 대응 및 치안 업무 공백 우려 등 경찰관들로 구성된 경찰관 기동대의 중요성이 부각되고 있다. 전북 지역은 완주 소재 제 1기동대, 전주 소재 제 2기동대, 제 3기동대 등 총 3개의 기동대가 편성되어 있으며, 각 기동대 구성원은 대부분 의무 복무 중인 젊은 경찰관들로 구성되어 있다. 경찰관 기동대는 '국민의 생명·신

‘만능 치안 살림꾼’ 경찰관 기동대

체·재산 보호'라는 명목 아래 고도의 전문성과 기술적 배경 지식을 갖추기 위해 각종 교육 훈련 등을 통해 체계화된 경비 경찰을 배양 중에 있으며, 지난 해 군산 화물연대 총파업을 비롯한 각종 집회·시위 현장에서 엄청난 대응으로 활약을 펼치는 등 우리 지역의 치안 수호를 위해 맡은 바 임무를 다함과 동시에 러쉬워 시공간에 교통

통제, 민생치안 방범 근무, 지역 행사 개최 시 혼잡 경비 등 다양한 임무를 수행 중에 있다. 현대 사회의 각종 범죄는 날로 변화하고 있어, 경찰에게는 발빠른 사전 예방책이 요구된다. 전북형 제 2기동대는 전북경찰청 최초 '혼성 기동대' 창설을 목적으로 두고 있으며, 성별에 구분없는 신속한 현장 대응 속도, 민

생 치안 지원 시 임무수행 범위 확대 등 큰 효과가 기대되는 가운데 경찰관 기동대의 역량이 한층 더 강화될 것으로 기대된다. 이처럼 경찰관 기동대는 우리 지역의 치안 수호를 위해 고품격 치안서비스를 제공하는데 다방면에서 노력중에 있으며, 언제 어디서나 국민의 도움이 필요한 곳이라면 치안 복지 실현을 위해 '숨은 일꾼'의 역할을 톡톡히 해낼 것이다. 허민규전북경찰청 제2기동대장

사설

신임 새만금개발청장에 거는 기대

김경안(67) 제6대 새만금개발청장이 취임했다. 그는 취임식에서 "새만금은 무한한 잠재력을 지닌 전북의 꽃줄기이자 대한민국의 제1의 미래성장 동력이다."라고 말했다. 그는 특히 국민과 기업을 섬기는 마음으로 소통하는 공직자의 자세를 강조했다. 그리고 "윤석열 대통령의 국정철학과 국정과제가 새만금에 잘 스며들어서, 기업들이 바글바글 거리는 새만금으로 만드는 데 더욱 힘차게 도약하자."라고 말했다. 김 청장은 남성고와 원광대학교, 원광대학교 대학원 행정학 석사 및 박사 과정을 수료했다. 제1대 서남대학교 총장, 한국농어촌공사 상임감사 등을 역임했다. 지난 대선 때는 윤석열 후보 새만금특별위원장과 및 제20대 인수위원회 지역균형특위 TF 새만금발전기획단장을 맡아 평

소 새만금 사업에 대한 깊은 이해를 갖춘 것으로 알려져 있다. 한편 새만금은 윤석열 정부가 출범한 이후부터 투자 환경 조성으로 새만금에 이차전지 등 기업 투자가 몰려들기 시작했다. 2022년 8월에는 국토교통부가 새만금을 하이퍼튜브 시험시설 부지 장소로 낙점했다. 2022년 12월에는 새만금사업 추진 및 지원에 관한 특별법(약칭 새만금사업법) 개정안과 조세특례제한법 개정안이 정부-지자체-여-아 협치를 통해 국회 본회의를 통과했다. 두 법안은 새만금 투자 기업에 세제 혜택 등의 인센티브를 제공할 법적 근거를 마련해 투자 활성화를 촉진하게 됐다. 후속 조치로 정부는 2023년 6월 새만금 산업단지 1·2·5·6공구를 국제투자진흥지구로 지정했다. 새만금 국제투자진흥지구 지정은 윤석열 정부의 국정과제이기도 하다. 신임 청장에 거는 기대가 크다.

전주 광역매립장 폐기물 문제

최근 전주시 쓰레기 처리 관련 간담회가 열렸다. 이번 간담회에는 11개 폐기물 운송업체 관련자가 참석했다. 광역매립장, 광역소각장, 종합리사이클링타운 등 3개 폐기물 시설 주민지원협의체도 함께 했다. 전주시 청소 행정과 운송업체의 문제는 오랫동안 골머리가 아팠다. 이를 해결하기 위해 사전에 심도 있는 간담회를 개최한 것은 잘한 일이다. 간담회를 통해 권역화 운반 처리 때부터 문제점을 해결해보려는 의지는 높이 평가된다. 전주시와 폐기물 운송업체 그리고 주민지원협의체 간 상호 의견 교환 및 토론이 필요하기 때문이다. 그러나 앞으로도 우려되는 일이 산적해 있다. 어떻게 이를 타결할지 초미의 관심사다. 전주시 폐기물은 7월 1일부터 권역 수거 체계로 변경해 운영된다. 이는 전주시가 처음으로 변경 시행하는 것이다. 그동안 전주시는 폐기물 처리 시설에

반입되는 불량 쓰레기로 민원이 끊이지 않았다. 기계 설비 고장과 악취, 소음 등의 문제도 자주 발생했다. 세금이 낭비되고 지역 주민들의 건강에 늘 위협이 되었다. 그러나 7월부터는 소각장과 매립장, 리사이클링타운에서 처리할 수 있는 각각의 폐기물만을 반입해야 한다. 음식물은 물론 가연성, 폭발성, 전염성이 있는 재활용품 등의 혼합 폐기물 반입은 절대 불허한다. 생활폐기물 권역 수거가 시행되면 권역의 쓰레기를 11개 폐기물 운송업체가 책임져야 한다. 업체들도 불량 쓰레기를 운반 처리하지 않도록 해야 한다. 전주시는 먼저 폐기물 분리수거 등에 대한 철저한 홍보를 실시해야 할 것이다. 불량 혼합 쓰레기를 밖으로 내놓지 않도록 계도하는 일도 중요하다. 벌써부터 폐기물 운송 절차 등 쓰레기 관련 여러 문제점이 우려되고 있다.

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**