건강 칼럼

지구열대화시대, 체질약선빙수로 건강하게

김 수 범
우리한의원장

지구온난화를 넘어 지구열대화의 시대가 되었다고 한다. 남북극의 빙하가 녹아내리고 해일의 피해가 점점 증가되고 태풍의 위력도 점점 심해지는 추세이다.

무더운 날이 계속되면 자연히 갈증을 풀어주기 위해 아이스크림, 청량음료, 맥주 등에 손길이 간다. 그러나 당장은 시원하지만 돌아서면 다시 갈증이 난다.

또한 고열량, 트랜스지방, 설탕 등도 걱정이 된다. 당뇨가 있거나 고지혈증, 고콜레스테롤, 고지방인 경우에는 건강에 나쁜 영향을 준다.

무더운 열대더위를 이기는 방법은 무엇일까?

무더운 여름에 먹던 전통식품은 팥빙수다. 얼음을 갈아서 넣고 여기에 달콤하게 팥을 익혀서 넣어 먹는 방법이다. 무더운 여름에 한 그릇의 팥빙수는 전신을 시원하게 한다. 팥빙수는 삼복더위에 삼계탕, 보신탕, 임자수탕, 육개장, 민어매운탕 등과 함께 인기 있는 식품이다.

많은 카페에서 다양한 빙수를 먹을 수 있으며 빙수 전문 카페도 볼 수 있다. 빙수가 다양한 형태로 변신을 하여 여름의 갈증을 풀어주고 있다. 얼음을 기계로 돌려서 갈아 먹던 빙수에서 얼음을 눈꽃과 같이 하얀 갈아서 만든 눈꽃빙수 등 변신에 변신을 거듭하고 있다. 빙수전문점들이 만들어지는 것도 많은 사람들이 빙수를 선호하기 때문이다. 전통 팥빙수에 과일, 과자, 초콜릿, 녹차 등의 넣어 다양한 변신을 하고 있다.

가장 근본이 되는 전통팥빙수에 대하여 알아보자.

전통적인 빙수는 팥빙수다. 핵심이 되는 팥의 효능은 수분의 순환을 돕고 갈증을 없애며 소변을 잘 나오게 하며 다리의 부종, 복부나 손발의 부종을 없애는 데도 좋다. 전체적으로 열을 내리고 부기를 빼고 갈증을 풀어주는 것으로 여름철에 잘 어울리는 식품이다. 체질적으로는 소양인에게 가장 잘 맞는 식품이다. 화와 열이 많고 갈증이 심하고 여름에 가장 힘들어 하고 잘 붓는 소양인들에게 가장 잘 맞는다. 그래서 열이 많은 소양인들이 가장 효과를 보고 선호하여 지금까지 계속 내려온 것 같다. 팥빙수의 팥을 너무 달게 하면 비만이 올 수 있으므로 팥을 달지 않게 주의하여야 한다.

요즘은 다양한 종류의 빙수가 많다. 빙수의 재료와 토핑하는 식품에 따라 매우 다양하게 변신을 한다. 모두 건강에 좋은 식품이지만 각각의 성질과 효능이 다르다. 자신의 체질에 맞는 빙수는 더위도 몰아내면서 건강도 챙길 수 있다.

자신의 사상체질에 맞는 건강빙수, 체질약선빙수를 선택하거나 만들어 먹는다면 찌는 듯한 여름을 시원하고 건강하게 보낼 수 있다.

체질적으로 직선적이고 열이 많아 조금만 더워도 참지 못하고 답답한 소양인들은 열을 내리고 음기를 도와야 한다. 열을 내리고 갈증을 풀어주는 팥을 넣은 전통팥빙수를 만들고 여기에 수박, 참외, 포도, 메론, 파인애플, 바나나, 키위, 망고 등의 여름과일, 열대과일을 올려서 먹으면 여름에 화와 열도 내리고 갈증을 없애는데 좋다. 또 체질약선빙수로써 소양인의 음기를 보해주는 산수유를 다린 물을 얼려서 빙수로 만들면 시원한 산수유빙수가 된다. 산수유는 신맛이 나며 떫으며 신장을 도와주며 음기를 보충하며 두통, 현훈, 눈의 침침한 증세, 요통, 소변이 자주 마려운 증세에 좋다.

비만하고 무엇이든 잘 먹고 고집이 세고 땀이 많은 태음인들은 기의 발산을 돕고 수분의 대사를 잘 시켜야 한다. 폐를 보하고 열을 내려주는 매실, 자두, 배 등을 갈아서 즙을 내어 얼음으로 만들어 빙수를 만들고, 팥을 뺀 후에 매실, 자두, 배, 우유, 콩가루, 우유 등을 얹어 먹으면 갈증을 해소한다. 폐, 기관지가 안 좋은 사람은 잣, 호도, 땅콩 등의 견과류를 넣으면 폐, 기관지를 보해준다. 또 체질약선빙수로 열을 내리고 상체의 땀을 없애주는 데는 오미자를 다린 물을 얼렸다가 빙수를 만들면 상체의 열도 내리고 폐와 기관지도 보해주는 오미자빙수가 된다. 오미자는 다섯가지의 맛을 내며 진액을 보충하고 갈증을 없애고 폐의 열을 내리고 설사를 멈추게 한다.

몸이 차고 땀을 흘리면 탈진이 되고 꼼꼼하고 정확한 소음인들은 땀을 막으며 기의 순환을 도와주어야 한다. 몸을 따뜻하게 하고 기순환을 도와주는 귤이나 오랜지를 갈아서 즙을 내어 얼음을 만든 후에 빙수를 만들고, 팥대신에 오랜지, 귤, 사과, 복숭아를 얹어 먹으면 좋다. 또 체질약선빙수로 인삼을 다린 물을 얼렸다가 빙수로 만들면 시원하면서도 몸 안에서 몸을 따뜻하게 하고 소화기능도 도와주는 인삼빙수가 된다. 인삼은 기를 보하며 양기를 도와주고 몸을 따뜻하게 하고 소화기능을 강화시키는 효과가 있다.

기가 많이 오르고 저돌적인 태양인들은 여름이 되면 더운 날씨의 영향을 받아서 기가 밖으로 많이 나가면 화가 많이 오르며 조급해지고 급진적인 행동을 하게 된다. 기를 내려주고 발산되는 것을 막아주는 포도, 머루, 다래, 감 등을 팥빙수에 얹어서 먹으면 기를 내려주며 화와 열도 내려주어 시원한 여름을 보낼 수 있다.

또 체질약선빙수로 기를 내리고 안정시키는 솔잎을 다려서 빙수를 만든 다음 여기에 메론, 키위 등의 과일을 얹은 솔잎빙수를 만들어 먹으면 좋다. 솔잎은 열을 내리고 머리를 맑게 하고 기를 내려주는 효능이 있다.

사 설

김제 공덕농협 고구마, 미국 첫 수출

김제 공덕농협이 생산한 고구마 가공품인 '한 끼 고구마'가 미국에 첫 수출되면서 관심이 커지고 있다. 이에 앞서 공덕농협은 지난 6월 '한 끼 고구마'를 태국으로 처음 수출했다.

수출길이 열린 '한 끼 고구마'는 김제 황토밭에서 자란 건강한 고구마 100%로 만들었다. '한 끼 고구마'는 첨가물이 없어 믿고 먹을 수 있다. 특히 1회 섭취량에 맞게 포장한 찐 고구마 형태다.

조리 없이 간편하게 먹을 수 있어 바쁜 현대인들에게 각광을 받고 있다. 전북농협과 공덕농협은 오랜 기간 고구마 수출을 위해 CA 저장기술을 이용한 컨테이너 수출 즉 원물 수출과 가공 제품을 개발했다.

이후 수출국 현지 테스트 마케팅을 거치고 수입국 FDA 기준에 부합하는 생산 시스템에 맞게 디자인 개발 및 포장을 변경했다. 공덕농협은 이번에 780kg을 수출하고 반응이 좋으면 물량을 확대할 계획이다.

이와 함께 오는 11월 안에는 글로벌 GAP를 취득한 고구마를 태국으로 수출할 예정이다. 이번 '한 끼 고구마' 수출로 공덕농협은 고구마 1·2차 제품을 모두 수출하게 됐다.

전북농협은 '한 끼 고구마'에 대한 현지 소비자 반응을 지속적으로 모니터링 하고 있다. 적극적인 마케팅으로 전북 농산물 가공품 수출을 확대해 나가고 있는 것이다.

공덕농협은 '한 끼 고구마'를 통해 전북 농산물 가공식품의 우수성을 세계에 알리고 있다. 바이어들도 꾸준히 관심을 보이고 있다.

공덕농협의 '한 끼 고구마' 수출은 벌써부터 전라북도 가공식품의 우수성을 해외시장에 선보이는 좋은 계기가 될 것으로 기대를 모으고 있다. 농업인이 대우받고 도시와 농촌이 함께 잘 살 수 있도록 노력하기 바란다.

임실사선문화제 위원장의 애향심

임실사선문화제가 오는 9월 1일부터 3일까지 임실 관광지인 사선대에서 개최된다. 이번 행사는 다양한 프로그램이 진행된다. 사선녀 선발 전국대회를 비롯 전국농악경연대회가 열린다.

소충·사선문화상 시상과 농산물 재발견 학술포럼, 향토음식 경연, 그리고 사선가요제도 함께 선을 보인다. 특히 이번 행사에는 사선문화제배 전국 장기대회가 처음으로 개최된다.

한편 양영두 사선문화제위원회 위원장은 1986년 사선문화제를 창립한 뒤 37년간 지역사회에 헌신봉사하고 있다. 그는 또 지난 6월 흥사단 민족통일운동본부 상임 대표로 추대 선임됐다.

그는 창립 때부터 20여 년 간 민족 동질성 회복이라는 도산 안창호 선생의 뜻을 잇는 흥사단 단우로 참여했다. 한·중 청소년 동북아 친선문화제를 창립, 중국·일본·고려인 등 해외 거주 동포들의 지원사업과 장학사업, 문화예술 체육 교류 사업 등에 헌신 봉사했다.

특히 흥사단 창립 100주년 행사에서 기획홍보단장을 맡아 도산 안창호 오페라 공연, 해외 단우 초청, 독립운동과 도산 안창호 다큐 프로 제작 방송 등에 크게 기여했다.

양영두 위원장은 지난 1월 3일부터 2월 13일까지 실시되는 2023학년도 임실군 관내 21개 초·중·고 모범 우수졸업생 77명에게 각급 학교장을 통해 상장과 부상을 전달했다.

지난 33년간 3,413여 명의 졸업생에게 상장과 부상을 수여해 오고 있다. 지난해에는 하림장학재단과 연계 관내 중, 고, 대학 진학 학생 24명에게 1,030만원의 장학금을 지원했다.

장학 사업을 통해 소충사의 이석용 의병장과 28의사, 3·1 만세운동, 33인 민족대표 박준승 선생의 고향인 임실인의 자긍심을 지키고 있는 것이다.

독자제언

'투자 리딩방' 사기피해 주의보

최근 신산업이 발달하면서 2차전지 등 급등하는 테마형 주식투자에 관심이 쏠리고 있다.

쉽고 빠르게 수익을 얻으려는 심리를 이용해 고수익을 미끼로 투자자들에게 손해를 입히는 이른바 '주식투자 리딩방' 사기조직이 늘고 있다.

주식투자 리딩방이란 카카오톡이나 문자메시지를 이용해 미리 상승과 수익이 예상되는 주식의 종목을 추천해 주고 수익을 보장한다며 광고를 하는 업체를 말한다.

감독 당국의 심의를 거치지 않은 투자 리딩방 업체라면 사기피해를 주의해야 한다. 사기 리딩방은 업체가 미리 선행매매를 해놓고, '일정한 수익률을 보장한다'는 허위 과장된 내용으로 광고를 하며 피해자에게 손해를 입힌다.

또한 2차 피해에도 취약할 수밖에 없다. 지난 11일에는 투자로 손실을 본 리딩방 회원에게 접근해 수십억원을 가로챈 보이스피싱 조직원 일당 7명이 재판에 넘겨지기도 했다.

주식 리딩방 사기를 예방하기 위해서는 다음과 같은 정상적인 투자 자세가 필요하다.

첫째, 신뢰할 수 있는 정보 출처를 확인하자. 주식투자에 대한 정보를 얻을 때에는 신뢰할 수 있는 출처인 금융기관·회사의 분석보고서 등을 참고하도록 한다.

둘째로는 과도한 약속에 의심 가져야한다.

주식리딩방에서 100%의 수익률이나 높은 적중률을 보장하는 등 과장된 약속을 한다면 조심해야 한다. 투자는 리스크와 수익의 균형을 이루는 것이므로, 현실적인 수익 목표를 가지고 너무 과도한 약속에 속지 않도록 주의한다.

셋째는 금융 감독원 등록 여부 확인이다. 금융 감독원에 등록돼 있지 않은 업체의 경우 신뢰성이 떨어질 수 있다.

마지막으로 사전조사와 리뷰확인은 필수다. 주식리딩방에 가입하기 전에 해당업체에 대한 사전조사를 진행하고, 다른 이용자들의 리뷰확인이 필요하다.

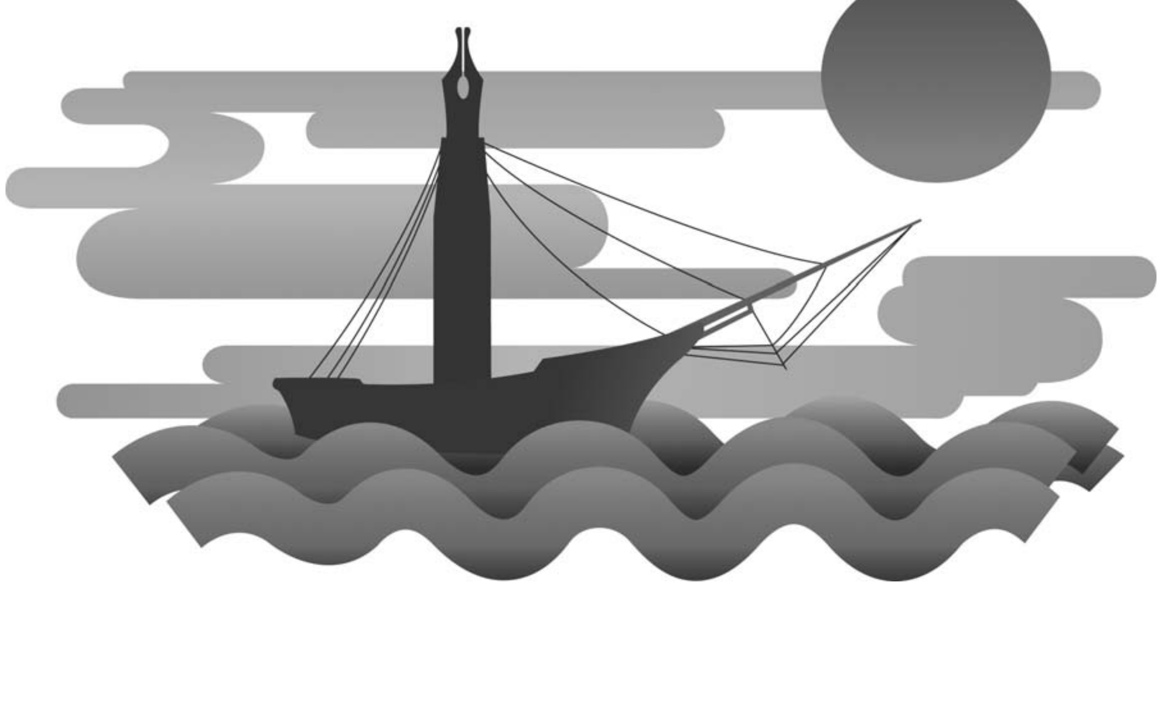
사기 피해를 예방하는 현명한 투자 자세로 우리 사회에 올바른 금융질서가 바로 서길 기대해본다.

윤태현 김제경찰서 월촌지구대 순경

개인방역수칙 생활화, 감염병 예방의 지름길

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.
(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



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 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