

건강 칼럼

산으로 떠나는 휴식도 체질에 맞게 즐기자

이제 무더운 여름도 한 풀 꺾이는 것 같다. 밤에는 서늘한 바람도 불며 열대야의 현상도 줄어들었다. 바다로 떠나던 휴가도 산으로 발길을 돌린다. 푸른 나무가 뽕뽕한 산은 매력적인 휴식처이다. 신선한 공기를 마시고 산과 나무를 보며 휴식을 취할 수 있고, 등산, 등반, 등의 스포츠를 즐기며, 맑고 신선한 산속에서의 정서적 안정을 찾을 수 있고, 식물, 동물, 새, 곤충 등을 관찰하며, 자연과 함께 휴식을 할 수 있는 곳이다. 자연과 동화할 수 있는 산에서 자신의 체질에 맞게 효율적으로 휴가를 즐기는 것이 중요하다.

산에서 즐기는 사상체질에 따른 방법은 무엇일까? 먼저 느긋한 고집이 센 태음인에게 산은 맑고 신선한 공기를 마옵것 마실 수 있는 좋은 곳이다. 폐기능이 약한 태음인은 도시에서 공기오염으로 고생을 많이 하여 폐, 기관지에 부담이 많이 되고 감기에 자주 걸리는데 산을 찾아 맑고 신선한 공기를 마시며 호흡기의 건강을 회복할 수 있다. 등산을 하여 땀을 흘려 내뿜는 것은 공기를 마시면 건강에 더욱 좋다.

태음인은 땀이 많이 나서 기역(氣液)의 순환이 잘되어 좋다. 땀을 흘려 내고 목욕을 시원하게 하면 가벼운 풀과 함께 상쾌함을 느낄 것이다. 비만한 경우도 많으므로 많이 등산을 하며 움직여 땀을 쫓아 내주는 것이 좋다. 식욕이 좋아 과식을 하면 비만과 성인병의 원인이 될 수 있다. 기름지고 고열량의 술, 육류는 피하고 해조류, 콩류, 버섯류, 어류, 야채류를 많이 먹는 것이 건강에 좋다.



김수범
우리한의원장

산에는 인공재배를 하지 않은 자연산의 건강에 좋은 산나물들이 많이 있으므로 각 지역에 많이 나는 천연의 산나물을 먹고 오는 것도 좋다. 버섯, 취나물, 고사리, 더덕, 도라지, 산채나물 풍부하므로 소고기, 장어와 같이 요리해서 먹는 다는 삼복 보양식이 된다. 도토리묵, 흰냉면은 몸의 열을 내리고 성인병을 예방하는 별미로 먹으면 좋다.

급하고 열이 많은 소양인에게 산은 마음의 안정과 평화를 준다. 물에 열이 많은데 더위는 더욱 힘들게 하므로 느슨한 생활을 하는 것이 좋다. 등산을 할 때 행동이 빠르고 급하기 때문에 등산을 잘한다.

그러나 건강을 위한다면 너무 급하게 올라가는 것보다는 마음을 안정하고 아랫배의 단전부위에 힘을 주고 천천히 올라가는 것이 좋다. 너무 급하고 빠르게 오르던 열이 상체로 올라가서 건강을 해친다.

평소 시원한 음식을 먹고 맵고 짜고 더운 음식은 피하는 것이 좋다. 더운 곳이나 직사광선이 강 한 곳에서 오래 있는 것은 피하는 것이 좋다. 날씨가 더우면 항상 열이 올라

가 있어서 쉽게 화가 나고 남들과 다툰기 쉬우므로 주의하여야 한다. 산에서 시원한 약수물을 마시며 수박, 참외, 딸기, 키위 등의 열을 내리는 시원한 과일을 먹으면 좋다. 보양식으로는 음을 보해주고 열을 내리는 오리고기, 돼지고기를 가져가 요리해서 먹는 것도 좋다.

포퓰하고 내성적인 소음인에게 산은 휴식하기 좋은 시원한 곳이다. 더위를 많이 타지 않아 따뜻하니 활동하기 편하다. 오히려 찬 바람이 부는 곳에서는 추위를 느낀다. 등산을 할 때는 자신의 체력에 맞는 산을 오르는 것이 좋다. 체력이 좋은 다른 체질의 사람들과 똑같이 산을 따라간다가 땀을 흘릴 정도로 무리하면 체력이 떨어져 탈진이 될 수 있다. 땀을 뺀뺀 흘리면 등산 후에 몸살을 하고 탈진이 될 수 있으므로 땀이 스미는 정도까지만 등산을 하는 것이 중요하다.

더위도 땀이 잘 안 나서 생활하는데도 불편하지 않다. 그렇지만 일상생활에서 과로하거나 너무 뜨거운 곳에 오래 있어서 땀을 많이 흘리면 탈진이 되므로 주의하여야 한다. 또 더운 날씨에 담다고 너무 차

게 먹거나 상한 음식을 먹으면 바로 배탈이 날 수 있다.

위장의 기능이 약하여 타 지역에서 볼, 음식을 먹을 때 배탈이 날 수 있으므로 주의하여야 한다. 항상 따뜻한 음식을 먹고 체력이 떨어지지 않게 음식을 보충하여야 한다. 산에서 나는 사과, 복숭아 등이 좋으며 자연산의 좋은 꿀을 먹는 것도 좋다. 보양식으로 먹는다면 닭고기와 인삼, 황기를 넣은 삼계탕을 먹으면 양기를 보해줄 수 있다.

저절적인 태양인은 소양인보다는 덜하지만 기가 강하고 따뜻한 체질에서 산은 안정을 준다. 땀을 많이 내거나 오랫동안 등산을 하는 것은 좋지 않다. 발산하는 기운이 강하고 허체가 약하여 땀이 나는 것은 더욱 발산이 되는 것이며, 오래 등산을 하면 허체가 약한 태양인은 끝까지 등산을 하지 못할 수가 있다. 마음은 급하게 등산을 하고자 하겠지만 자신의 체력에 맞게 적당한 거리의 등산을 하여야 한다. 등산을 할 때에 마음을 안정하고 산속의 맑은 기운을 맡으며 천천히 음미하며 올라가는 것이 좋고 급하게 오르는 것은 좋지 않다. 특히 소나무가 많은 곳에서 소나무의 시원한 향기를 마시면 태양인의 위로 오르는 기를 내리는데 좋다.

산에서 나는 나물과 포도, 양무, 머루, 대래, 송화가루, 솔잎, 모과, 키위 등을 먹으면 좋다. 메밀을 이용한 냉면이나 메밀음식을 시원하게 먹으면 좋다.

보양식으로는 음기를 보해주고 상기되는 기를 내려주는湧어를 많이 먹어 먹는 것이 태양인의 최고의 보양식이다.

사설

박래운의 첫 사진집 '자연이 그려낸 순간들'

박래운 사진작가가 첫 사진집 '자연이 그려낸 순간들'을 펴냈다. 그는 지난 1977년부터 2015년까지 전북일보, 전주일보, 전북매일신문 등 도내 주요 언론사에서 40여 년 동안 몸담았다.

언론사에서는 거의 대부분의 세월을 4단 컷 시사만화를 그리는 데 전력을 기울였다. 한편으로 박 작가는 사진 찍는 것을 좋아했다. 항상 카메라를 가지고 다녔다. 틈만 나면 사진을 찍기 위해서다.

그는 선천적으로 부지런하다. 그리고 열정적이다. 동트는 새벽 한 컷을 찍기 위해 겨울철에도 수많은 새벽길을 나섰다. 이런 열정과 프로정신 때문에 지금은 자타가 인정하는 사진작가의 반열에 우뚝 섰다. 이번엔 그동안 촬영한 사진 1백 컷 정도를 책으로 펴낸 것이다.

이 사진들은 특히 우리나라 아름다운 산하를 재현했다는 평을 받는다. 산업화와 근대화의 시대적 현

상을 상징화한 풍경 사진도 있다.

마지막 고향 땅을 지키고 있는 산골마을 주민들의 인품 사진도 수록했다. 그는 우리의 고향이 영원한 마음의 안식처임을 강조했다. 본래 박래운 사진작가는 오랜 세월 신문의 시사만화를 치열하게 그려냈다.

그의 예리한 통찰력은 4단 컷 만화로 독자들의 마음을 받았다. 만평(漫評)은 만화와 논평의 개념이 합쳐진 창작물이다. 작가의 독자적 철학과 해석이 담긴 것이다. 만평은 특유의 과장과 풍자로 동서고금을 막론하고 권력자들이 가장 싫어한다. 박 작가는 권력에 대한 펜 끝이 자유롭지 못한 것은 앞으로 극복해야 할 과제라고 지적한다.

언론계 내에서조차 4단 만화 인식이 부족한 게 현실이라고 말한다. 그는 몇몇 수준의 만평은 지양되어야 한다고 강조한다. 박래운 작가가 사진작가로서 더욱 정진하기 바란다.

벨기에 잼버리 스카우트대원들의 임실 잔류

전북 임실군과 특별한 인연을 가진 벨기에가 지난 잼버리 잔류를 결정하면서 화제가 된 적이 있었다. 벨기에에는 영국과 미국, 싱가포르에 이어 조지타운을 포함해 벨기에와의 특별한 인연을 소개했다. 심민 임실군수는 주한 벨기에 대사 부인에게 전화를 걸어 "임실에서 대원들과 지도자들이 머물다 가게 해달라"고 요청했다.

결국 벨기에에는 잼버리에 잔류했다. 프랑수아 봉팡 벨기에 대사 부부는 지난 5월 임실치즈역사문화관 개관식에 참석하며 임실군과 인연을 맺었다. 대사의 부인은 한국 사람이다. 특히 임실과 벨기에의 각별한 인연은 감동적이다. '임실 치즈'는 1967년 벨기에에서 온 고 지정환(세르반테스) 신부가 산양 두 마리로부터 우리나라 최초의 치즈 상품을 만들면서 시작됐다.

신부는 주민들과 함께 치즈 공장을 지어 대량 생산에 나섰다. 이는 현재 임실치즈 마을

의 뿌리가 됐다. 잼버리에 참석한 벨기에 참가자는 모두 1230명이다. 심 군수는 잼버리 대원들이 있는 델타구역 내 야영지를 찾아가 벨기에와의 특별한 인연을 소개했다.

지정환 신부는 천주교 사제가 되어 1959년 한국에 왔다. 1964년 임실성당 주임신부로 오면서 인연을 맺게 됐다. 그는 1981년 벨기에 브뤼셀에서 귀족 가문의 자제로 태어났다. 그는 임실군을 치즈의 수도로 도약시킨 은인으로 기억되고 있다.

그는 치즈를 만들기 위해 벨기에 본가로부터 2,000달러를 빌려서 치즈 생산시설을 갖추었다. 드디어 1967년 까망베르 치즈 생산에 성공했다. 이후 치즈농업협동조합과 대규모 치즈공장 설립으로 이어졌다. 목장형 유가공 공장도 14개소나 만들어지면서 대한민국 치즈 수도로 자리매김했다. 고 지정환 신부의 숭고한 희생과 노력의 결실이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

최근 신림역 흉기 난동 사건, 분당 서현역 흉기 난동 사건과 같은 묻지마 범죄가 연이어 발생하는데 이어 흉기난동 예고글까지 이어지고 있어 국민이 불안함을 느끼고 있다. 묻지마 범죄는 피의자와 피해자 간에 아무런 상관관계가 존재하지 않거나 범죄 자체에 이유가 없이 불특정 대상을 상대로 행해지는 범죄행위를 말한다. 흉기 난동 사건 이후 이를 모방하는 다중 밀집 장소에서 불특정 다수를 대상으로 한 흉악범죄 예

순간의 장난으로 범죄자가 될 수 있다

고 게시물이 SNS, 온라인상에 게재되어 국민의 불안감을 증대시키는 일이 유행처럼 번지고 있다. 경찰은 지난 7일 오전 7시 기준 수사 중인 흉악범죄 예고글은 187건이며 59명이 검거 이 중 10대 청소년이 34명으로 57.6%를 차지한다고 밝혔다. 불특정 다수의 일반 공중을 대상으로 한 온라인상 흉악범죄 예고 글은 국민의 불안감 증대, 필요하

한 수유에 이용되어야 할 경찰 경력 낭비, 용의자·범죄장면 영상 유포 및 공유로 또 다른 모방 범죄 발생 등의 문제를 발생시키고 있으며 후기심에 장난삼아 올린 흉악범죄 예고 게시물은 실행 여부와 관계없이 중대한 범죄로 혐박죄 3년 이하의 징역 또는 5백만원 이하의 벌금, 구류 또는 과료, 특수협박죄 7년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금, 위계에

의한 공무집행방해죄 5년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금, 정보통신망법 공포심, 불안감을 주는 문자 등 전송 1년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금 등으로 처벌받을 수 있다.

각 가정과 학교에서는 아이들이 한순간의 후기심에 장난삼아 올린 글로 범죄자가 될 수 있음을 주지시키고 흉기 난동 예고글 발견 시 지체없이 112에 신고할 수 있도록 교육해야 할 것이다.

김대근고창경찰서 생활안전교통과 여성청소년계 순경

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**