

건강 칼럼

봄철, 춘곤증 이기법과 건강식은?

올 해는 유난히 추운 봄날이 계속된다. 따뜻한 봄바람이 불어야 하지만 아직 꽃샘추위가 기승을 부리고 있다. 지구 온난화로 따뜻한 날이 계속될 줄 알았는데 오히려 추운 봄날이 계속 되고 있다. 지구 전체적으로 온난화가 되면서 기후 불균형이 생겨서 나타난 현상인 것 같다.

그렇지만 조만간 따뜻한 봄날이 나 무더운 여름이 바로 올 수 있을 것 같다. 날씨가 풀리면서 겨우내 얼어붙었던 자연이 풀리듯 우리 몸도 풀리면서 전신이 이완되면, 전신의 나쁜 증세가 나타날다. 바로 춘곤증이다.

춘곤증은 왜 생기나? 춘곤증의 원인은 여러 가지가 있겠지만 낮이 길어지고 기온이 올라가는 등, 계절적 변화에 생체 리듬이 즉각 적응하지 못하는 것이 주요 원인으로 몸의 신진대사가 못 따라가서 나타나는 증세다. 몸이 느슨하고 피곤하고 졸리고 입맛이 없고 식욕의 피곤함이 쏟아진다. 계절이 바뀌면서 나타나는 일시적인 현상이라고 할 수 있다.

마음은 적극적으로 움직이고 싶은데 자신의 몸은 무엇인가 새로운 변화에 적응을 못한다. 그래서 새롭게 운동도 시작하여 보고 몸에 좋다는 음식을 찾아 먹는다.



김수범  
우리한의원장

그러나 생각보다는 기대에 못 미치는 경우가 많다. 몸이 풀릴 것 같으면서도 항상 피곤하여 마음이 편하지가 않다. 춘곤증에서 빨리 회복을 하여 건강한 생활을 하는 것이 중요하다.

춘곤증을 벗어나는 방법은 무엇인가?

춘곤증에 자신의 건강상태를 잘 알아야 한다. 자신의 부족한 부분을 보충하여 주는 것이 중요하다. 자신의 체질에 맞게 먹고 생활을 하는 것이 춘곤증에서 빨리 벗어나는 방법이다. 예로부터 기운을 빨리 회복해주기 위한 방법으로 봄철에 보약을 많이 먹는다.

사상체질에 맞는 생활법과 건강식은 어떤 것이 있나?

예민하고 꼼꼼하고 모든 일에 철두철미하며 소화기능이 약한 소음인은 봄이 차면서 소화의 기능이 약하고 신경이 예민한 경우가 많다.

봄이 되면 날씨가 따뜻해지면서 생활하기가 편해진다. 그렇지만 아직 추고 소화가 안 되므로 항상 주의하여야 한다. 운동은 몸을 따뜻하게 보온을 한 후에 자신의 체력에 맞게 가볍게 하는 것이 좋다. 봄나물로는 봄을 따뜻하게 하고 식욕을 돕는 달래, 냉이, 숙 등이 좋다.

양기를 보하고 소화를 도우며 몸을 따뜻하게 하고 냉증을 풀어 주는 효과가 있다. 급하고 작산적이고 불의를 보면 참지 못하며 먹는 것에 비하여 살이 안찌는 소음인은 화와 열이 많다. 겨울에는 편하지만 봄이 되면 서 열이 오르고 서서히 힘들어진다.

다가오는 여름에 대비하여 음기를 보하면서 화와 열을 내려주는 것이 필요하다. 운동은 마음을 안정하고 차분한 마음으로 다리와 하체를 이용한 운동을 하는 것이

좋다. 봄나물로는 열을 내리고 머리를 맑게 하는 씀바귀, 드릅나물 등이 좋다. 여름철의 더위먹는 증세를 예방해준다.

느긋하고 참을성이 많으며 성취력이 강하고 무엇이든 잘 먹는 태음인은 습과 담이 많은 체질로 봄이 되면 발산되는 기운이 강하여 가장 편한 계절이다. 운동은 가벼운 운동으로 땀을 내주며 따뜻한 물로 목욕을 하여 땀을 내주는 것이 좋다.

음식은 고단백의 저칼로리의 음식을 과식하지 않는 것이 필요하다. 봄나물로는 폐와 기관지를 보해주는 취나물, 죽순 등이 좋다. 약한 폐를 도와주고 순환을 시켜 건강을 유지하게 하여준다.

저혈압이고 영유아이며 선종성인 태양인은 기가 위로 올라간다. 오래 걸거나 서있지 못하며 아무 이유없이 다리에 힘이 빠지거나 구역질이나 토하는 증세가 나타난다. 봄이 되면 봄의 기운이 강하여 가장 힘든 계절이다.

위로 오르거나 외부로 뻗쳐 나가는 기를 잡아주어 하초로 내려주고 마음을 안정하는 것이 필요하다.

담백하고 신선한 음식이 좋다. 운동은 하체를 튼튼하게 하는 운동이 좋다. 봄나물로는 화를 내려주고 기를 안정시켜주는 죽순, 냉이를 먹으면 좋다.

사설

무서운 숯폼 중독

요즘 '도파민 중독'이 2030 세대를 삼키고 있다. 그런가 하면 숯폼 인기에 SNS 사용량이 급증하고 있다. 집중력·문제해력 저하도 크게 우려된다. 노출 환경이 넓어지는 만큼 스스로 조절하려는 노력이 필요하다.

'숯폼'은 1분 내외의 짧은 영상으로, 인스타그램 릴스·유튜브 쇼츠·틱톡 등의 인기와 함께 20·30세대 사이에서 폭발적으로 소비되고 있다. 올해 키워드 중 하나로 '도파밍'을 꼽는다.

도파밍이란 즐거움을 느낄 때 분비되는 '도파민' 호르몬과 수집한다는 뜻의 '파밍(Farming)'이 결합된 것으로 도파민을 추구하는 현상을 뜻한다.

도파밍의 대표적인 것은 짧고 자극적인 영상을 통해 단기간에 강력한 쾌감을 얻을 수 있는 '숯폼'이다. 최근에는 유튜브가 카카오톡 이용자 수를 뛰어넘었다. 짧은 시간 안에 콘텐츠를 즐길 수 있도록

해 '숯폼'을 선호하는 젊은 세대들을 끌어들이고 있다.

콘텐츠 전체를 보려면 시간이 많이 드는 것과 달리 숯폼은 흥미로운 부분만 골라서 보여주기 때문에 편하다. 시간에 구애받지 않으니 수시로 보게 된다.

짧은 시간에 집중력을 주도할 수 있는 '도파민 중독'이다. 조회수를 올려야 하니 자극적인 내용이 많다. 정보의 단편만 보게 되니 집중력·이해력은 물론 문제해력 저하까지 불러올 수 있다.

자극에 노출된 뇌는 더 강한 자극을 원하게 된다. 팝콘이 전자레인지에 들어가면 '타닥' 하고 튀는 것과 같다. 충동적이고 강력한 자극에만 반응해 빠져들게 된다.

불을 끈 상태에서 영상을 보게 되면 블루 라이트로 인해 수면의 질이 떨어질 수 있다. 영상이 계속 기억에 남아 잠도 잘 오지 않는다.

특히 잠들기 전에는 보지 않아야 한다.

문예연구 창간 30주년

계간 종합문예지 '문예연구'가 창간 30주년을 맞았다. 문예연구는 지난 1994년 3월 창간호가 나온 이후 계간지로서 연간 4회 출간을 이어왔다. 2024년 봄호를 발행하면서 통권 지령(誌齡) 120호를 기록했다.

창간 30년의 역사 동안 문예연구는 중앙 중심의 문단에 맞서 지역의 문화 환경을 지키고 그 위상과 명맥을 이어왔다. 그동안 다양한 기획과 특집을 통해 한국 문학의 흐름을 담아냈다.

주요 작가 특집으로 '새 천년을 여는 젊은 시인과 작가', '인기 여류 작가론', '새로운 상상력 21세기 젊은 작가', '한국현대시 100년, 탄생 100주년 시인' 등이 있다.

본격적인 디지털 과학 기술 문명의 확산에도 주목해 문학의 위기와 대응을 살폈다. '세계기말의 인간과 예술', '다매체 시대 문학의 위상', '한국문학의 현대적, 진단과 모색', '영

상서사와 탈장르', '문학과 마이너리티', '문예지의 현황과 위상', '한국사회와 다문화' 등을 편집에 반영했다.

기성의 주요 문인에 국한하지 않고 신인들에게도 최대한 기회를 제공하면서 다양한 세대와 보폭을 맞췄다. 전북지역의 시인과 작가, 그리고 평론가를 집중 조명된 '우리시대 우리작가' 기획 연재 시리즈는 지역 문학사를 정리한 자료다.

지금까지 최승범, 이기반, 천이두, 라대근, 허소라, 김학, 김순영, 김형영 등 총 49명의 문학과 생애를 연구하고 정리했다.

서정환 발행인은 "오늘날과 같이 문학의 위상이 변화하고 미래의 존립 양상조차 의심스럽게 여겨지는 시대에 문예연구 120호 발행이 갖는 의미는 특별하다"고 말했다.

앞으로도 한국문학의 중심에 문예연구가 자리매김할 수 있도록 지속적인 발전을 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

전동 킷보드, 잘 알고 타시나요?

개인형이동장치(PM)란 도로교통법상 전기를 동력으로 사용하는 1인용 교통수단으로 원동기장치가전거중 최고속도가 25km미만, 자체중량이 30kg미만인 것을 말한다.

우리가 흔히 부르는 전동킷보드가 대표적인 개인형이동장치 종류 중 하나이다.

PM은 만16세 이상 원동기 면허 이상 취득한 자에 한해 운행이 가능하지만, 대다수 청소년들이 무면허로 전동킷보드 등을 운행하고 있어 각종 사고 및 피해에 노출되고 있으며, 보도주행, 2인 이상 탑승 등 위험행위로 보행자 안전을 위협하는 등 사회적 문제로 대두되고 있다.

그래서, PM 안전하게 타기 3단계 행동수칙을 꼭! 기억해주시길 바란다.

3단계 행동수칙으로 첫째, 이용전 나를 보호하는 주행승관(안전모 보호대등 착용), 둘째, 이용중 사고를 예방하는 주행승관(도로의 우측통행, 2인탑승금지), 셋째, 이용후 타인을 배려하는 주차매너(인도, 횡단보도등 주차금지) 등이 있다.

다음으로는, 주요 위반사항에 대한 처벌은 다음과 같다.

무면허 탑승은 10만원, 안전모 미착용 2만원, 승차정원위반 4만원, 야간운행시 등화장치 미작동 1만원의 범칙금에 처한다.

PM을 이용하는 학생들은 반드시 본 수칙을 준수하여 안전하게 이용하길 간절히 바란다.

백일경 순창경찰서 생활안전교통과 여성청소년계경위

사진으로 보는 지구촌 소식

지지자들로부터 액자 선물 받은 카릴라 영국 왕비



카릴라 영국 왕비(현지시각) 영국 슈를서주의 슈루즈베리에서 열린 농산물 직판장을 방문한 동안 찰스 3세 국왕과 본인의 모습이 담긴 액자를 선물 받고 있다. 케이트 왕세자빈은 지난 22일 암 치료를 받고 있음을 밝힌 바 있다.

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.

