

건강 칼럼

소화기능으로 알아보는 사상체질

사상체질을 진단하는 방법은 다양하다. 외모를 보는 법, 심성을 보는 법, 생리적증세로 보는 법, 병리적증세로 보는 법, 한약을 먹어보는 음식을 먹어 보는 법 등의 다양한 방법이 있다. 어느 한가지로 진단하는 것이 아니라 사람에게 따라서 확연하게 나타나는 진단법이 있다. 다양한 방법으로 체질을 진단하는데 정확성을 높일 수 있다.

좀 더 세분하여 본다면 생리적인 증세를 가지고 판단하는 방법이 있다. 그중에 하나가 소화기능을 가지고 판단하는 방법이다.

누구나 매일 음식을 먹고 소화를 시킨다. 그런데 어떤 사람은 소화를 잘 시키고 어떤 사람은 힘들어 한다. 가끔은 똑같은 음식으로 회식을 하는데 몇 사람만 식중독, 복통, 설사 등으로 고생을 하기도 한다. 음식을 먹는데 어떤 사람은 먹는 대로 살이 찌기도 하고 어떤 사람은 아무리 많이 먹어도 살이 안 찌는 경우도 있다.

또 음식을 종류에 따라서 좋아하는 사람도 있고 극도로 싫어하는 사람도 있다. 이러한 개인적인 특성을 단순히 체질이라고 할 수 있다. 그렇지만 좀 더 자세하게 관찰을 하고 반응을 본다면 자신의 체질을 판단하는데 도움을 받는다. 각각 체질의 소화기능의 상태를 알



김수범
우리한의원장

아보고자 한다. 체질에 따라서 소화가 잘되는 사람이 있고 안 되는 사람도 있다. 어떤 사람은 고기를 잘 먹는 사람도 있고 생선을 잘 먹는 사람도 있다. 어떤 사람은 매운 것을 좋아하기도 하고 뜨거운 음식을 좋아하기도 하고 찬 음식을 좋아하기도 한다. 각각의 체질이 다르기 때문이다.

먼저 가장 잘 먹는 체질은 어느 체질일까?
바로 태음인 체질이다. 무엇이든 잘 먹고 못 먹는 것이 없을 정도이다. 항상 음식이 맛이 있고 맛이 없는 음식이 없다. 과식을 하며 배가 터질 듯이 불러 올라와도 또 먹을 수 있는 체질이다. 너무 많이 먹어서 병이 생기는 경우이다. 무엇이든 잘 먹다 보니 고혈압, 당뇨병, 동맥경화, 비만증, 심장질환 등의 성인병이 많이 오기 쉬운 체질이다. 소화기능이 매우 강하지만 장기능을 약한 경우가 많다. 스트레스나 긴장을 하면 소화가 안되고 역류성식도

염, 과민성대장 등의 증세가 오며 살이 안찌고 마르는 경우도 있다. 소화기능이 가장 약한 체질은 어떤 체질일까?
소음인 체질이다. 소음인들은 위장기능이 가장 약하여 소화 흡수가 잘 안 된다. 기름진 음식, 찬 음식을 잘 흡수하지 못한다. 기름진 음식은 먹으면 소화가 안 되고 찬 음식을 위장이 차지면서 소화가 안 된다. 혐오식품이나 특이한 음식에 대하여서도 예민하게 반응을 하며 먹지를 못한다. 조금만 과식을 하여도 소화를 하지 못하는 경우가 많다. 항상 따뜻하고 소화가 잘되는 음식을 적당한 양으로 먹어야 편안 체질이다. 다른 체질보다 위장의 기능이 약하기 때문에 체력적으로 가장 약한 경우가 많다. 조금만 신경을 써도 소화가 안되는 신경성위장병이 많이 오기도 한다.

소양인 체질과 태양인 체질의 특성은 어떤가?
소양인들은 대체적으로 소화기능

이 강한 편이다. 특히 소양인의 경우는 음식을 빨리 먹으면서 소화가 잘 되는 것이 특징이다. 또한 대사 기능이 강하기 때문에 먹은 음식을 활동을 하여 소모를 하는 경우가 많다. 아무리 많이 먹어도 살이 잘 안찌는 체질이 바로 소양인체질이다. 남들보다는 많이 먹는데 살은 안찌는 경우이다. 다이어트가 필요 없는 사람이다.

편하게 많이 먹어도 몸에서 알아서 잘 소모하여 없애기 때문에 비만한 사람들이 가장 부러워하는 체질이다. 남성의 경우는 너무 말라서 고민을 하는 경우가 많다. 그런데 싫어하는 음식이 있다. 바로 열이 많이 나거나 맵거나 뜨거운 음식을 먹지 못한다. 인삼, 홍삼, 율, 도수가 높은 술을 먹으면 열이 나고 잠을 못자고 얼굴이 붉고 가려워서 고생을 하는 것이 특징이다.

태양인은 화가 많은 체질이다. 소양인보다는 열이 적지만 화가 많이 위로 많이 역류하는 특성이 있다. 그래서 음식을 먹고서 구토증세가 많이 나타난다. 먹은 것을 바로 토하기도 하고 아침에 먹은 것을 저녁에 토하는 경우도 있다. 기가 위로 많이 올라가기 때문에 그러하다. 매운 음식, 뜨거운 음식, 기름진 음식을 싫어한다. 태양인들은 시원하고 맑은 음식을 먹는 것이 속이 편하다. 항상 마음을 안정하고 편안하게 하여야 속이 편하다.

사설
새만금 개발 속도 내야

새만금 사업이 제 속도를 내야 한다는 종론이다. 이대로는 곤란하다. 이번에 새만금 사업과 관련해 조사된 것이 있는데 충격적이다. 새만금 인접 지역의 기초 단체장 후보들과 도지사 후보들 태반이 새만금이 전북 발전에 도움이 되지 않는다고 말한 까닭이다. 일만 시민이 그렇게 말해도 안 될 일인데 지역을 이끌겠다고 나선 후보들이 그런 평가를 내리고 있다는 것은 보통 일이 아니다. 그만큼 새만금 사업이 기대와 달리 세월을 길게 끌면서 애간장만 태웠다 는 반증이다.

전북도는 정말이지 새만금 사업이 제 속도를 내게 해야 한다. 이런저런 언어 수사적인 풍선 띄우기로는 이제 도민의 마음을 잡을 수 없다. 그래서 새만금개발공사 등을 가을초에 군산에 설립하기로 한 정부의 발언이 생각한다. 새만금 특별법이 통과되고 얼마 후 문재인 대통령이 국무회의를 주재하면서 사업의 속도를 더욱 높여야 한다고 말했던 것도 생각난다. 김현미 국토교통부 장관이 새만금 현장으로 내려와 밝은 소식을 들려준 것도 생각한다. 그때 새만금공사 설립을 위한 작업이 올해 9월에 있을 거라고 재차 약속을 했던 것도 생각한다.

전북도는 새만금 사업을 힘차게 추진해야 한다. 새만금개발공사 설립과 새만금청의 전북 이전은 그렇게 할 수 있는 동기부여가 아닐 수 없다. 김현미 국토교통부 장관이 사동 팔달의 교통 인프라 확충을 강조했으므로 새만금과 전주 간 고속도로 건설에 박차를 가해야 한다. 전북도는 오래전부터 새만금과 전주간 고속도로 건설에 대해서 말한 바 있다. 그 연장 선에서 국제 공항 건설과 신항만 건설이며 세계 공모 대회 개최 이전에 교통망을 완공하겠다는 정부의 의지가 제대로 실현될지 주목된다. 그렇다. 전북도는 예견과 확연히 다른 새만금 개발의 모습을 보여야 한다. 이제 더욱 역할 증대를 도모해야 한다는 주문이다.

전북도는 새만금 인접 지역의 기초단체장 후보들과 도지사 후보들이 새만금 사업을 저평가하고 있는 것에 시큰둥한 반응을 보여선 안 된다. 늘 하는 말이 어떻게 지라고 농쳐서도 안 된다. 오히려 전북도는 대통령이 새만금을 동북아의 허브로 개발하겠다고 약속한 것을 기억해둘 일이다. 새만금이 전북 발전에 도움이 되도록 앞장 서겠다는 정신태도를 가져야 한다.

젊은이들의 주요 관심사는 일자리 창출

젊은이들이 간절히 바라는 주요 관심사가 있다. 일자리 창출이 그것이다. 짐체에 빠진 지역경제가 살아나 일자리 창출이 많아졌으면 하는 것이다. 그런데 그 당연한 바램이 전북 지역에서는 김 빠진 풍선이 되고 있다. 희망과는 반비례로 어두운 전망의 소식이 훨씬 많은 것이다. 그래서 도내 젊은이들은 향도를 떠나려는 정서가 여전하다. 전북도가 분발해야 할 오늘이 아닐 수 없다.

전국의 경제 성장률 도표를 보면 어대러할 것 없이 전반적으로 침체 양상이다. 그런데 우리 전북의 경우가 더욱 심하다. 그래프를 보면 지난 십여년 동안 전국 평균 이래 쪽에서 들쭉날쭉한 모습이다. 그래서 예전에 했던 말을 다시 반복하지 않을 수 없다. 전북도는 도내 젊은이의 감소 현상을 고민하고 있다고 말한 할 게 아니다. 수년 전부터 젊은이들 사이에 유행된 유행어가 수그러들 기미를 보이지 않고 있는 작금이다. 헬조선이라는 말에 이어 휴수저라는 단어와 이생망이라는 조어가 자기 조롱처럼 자리를 잡은 지도 오래되었다. 지금의 난감한 세

태와 관련해 그 주된 책임이 전일 정부와 현 중앙 정부에 있는 것은 사실이다. 그래도 지방정부인 전북도 또한 책임이 없지는 않다. 전북도는 관청은 일자리 창출에 나서야 한다. 그리고 그 일자리 마련의 책임을 공기업과 민간 기업도 함께 나누어야 한다. 다들 진정성을 가지고 청년일자리 만들기에 나서야 한다는 당부이다. 일자리 만들기 숫자 채우기 같은 것으로 변질돼선 곤란하다. 우리 지역의 청년 취업률이 저조하다. 이유는 뚜렷하다. 젊은이들은 보수도 관공고 고용도 안정된 직장을 원하고 있다. 그러므로 전북도는 청년 일자리 만들기 작업을 해야 한다.

그렇다. 전북 지역은 일자리 창출이 여전히 저조하다. 고용 분위기가 또한 냉랭하다. 비정규직 종사자들은 언제 팔리지 몰라 불안하고 있는 것이다. 군산 GM의 경우에서 보듯 비정규직 직원들에 대한 일방적 해고는 지역사회의 비극이 아닐 수 없다. 젊은이들에게 희망을 가지라고 말하려면 양질의 일자리부터 만들어 주어야 한다. 시간제 일자리나 기간제 일자리는 고용이 불안해서 믿을 수 없다.

독자재언

농번기, 농기계 교통사고 예방

농촌에서는 여전히 농기계인 경운기는 온가의 필수품으로 농번기에 없어선 안될 중요한 운송수단이며 교통수단이다. 더욱 대부분 농기계는 나이드신 어르신들이 운전하는 경우가 많아 안전장비가 제대로 갖춰져 있지 않다 보니 다른 차량과 부딪힐 경우 사망하는 경우가 많다.

본격적인 영농철을 맞아 농기계 교통사고를 예방하기 위해 안전운전을 준수하여 운행해야 할 것이다.

첫째 농촌 도로에서 사고를 방지하기 위해서는 과속이나 무리한 추월을 하지 말아야한다. 경운기등 농기계는 차량보다 느리고 후미등이 없어 야간에 식별이 곤란해 추돌사고 발생시 생명이 위협하다.

둘째 영농철 농기계를 운전하는 농민들도 기본적인 교통법규를 준수하고 농기계를 운행해야 한다. 농기계에는 운전자만 탑승하고 좌석 옆이나 적재함에 사람을 태워서서 안되면 대형사고를 유발하는 음주운전은 절대해서는 안된다.

셋째 경운기에 경광등이나 야광반사지를 부착해 야간운행때 추돌사고를 예방해야 한다. 야간 주행시 반드시 등화장치를 점등하고 반사판을 부착해 차량 운전자에게 쉽게 확인될 수 있도록 하는 것이 안전하다.

무엇보다 농기계 교통사고는 일반차량에 비해 중상이나 사망 등 피해가 심해 농기계 운행 시 안전운행을 준수하여 운행해야 할 것이다.

신서윤 고청경찰서 교통관리계

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“홈런이다”



30일(한국시간) 미국 워싱턴주 시애틀의 세이프코 필드에서 열린 시애틀 매리너스와의 경기에서 1회초 선제 솔로포를 때려낸 후 기쁨을 나누는 추신수.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com



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**