

건강 칼럼

땀으로 알아보는 사상체질

체질진단을 하나의 방법으로 진단을 하려는 생각이 많다. 그러나 실제 사상체질진단을 하여 보면 헛집이 많은 것이 현실이다. 사람의 상황에 따라서 자신을 잘 알지 못하는 경우도 있고, 교육이나 경험에 의하여 바뀌는 경우도 있다.

또 사는 곳에 따라서 선호하는 습관이나 음식들이 달라질 수도 있다. 어느 하나를 가지고 판단을 하다보면 어려움에 많이 부딪히게 된다. 여러 가지 체질진단하는 방법을 가지고 가장 특징적인 것을 종합하여 판단하는 것이 체질진단을 좀 더 정확하게 하는 방법이다.

그중에 하나가 땀을 가지고 하는 진단하는 방법이 유용하다. 땀은 우리 몸의 생리적인 증세이다. 땀이 나면 기운이 빠진다고 하여 걱정을 하지만 땀이 나게 되는 원인을 알면 이해할 수 있다.

땀은 생리적으로 본다면 몸에 열이 생겼을 때에 열을 없애는 방법이다. 몸 전체적으로 열이 많아지거나 더운 날씨에 계속되면 몸의 열을 내보내기 위하여 땀이 난다. 병적인 것이 아니라 생리적인 현상이다.

물론 병적인 것도 있다. 몸이 열이 나는 것이 아니라 체력이 약하여 피부의 모공을 잡아줄 힘이 부족하여 나타나는 경우는 기(氣)가 약해서 나타나는 것이다. 옛날에 땀을 많이 흘리면 황기와 삼계탕을 먹어서 기운을 보충하여 주었다. 병적으

로 나타나는 땀은 땀으로 막아주어야 한다.

또 머리, 손, 발에만 땀이 난다면 손발, 머리에 열이 온다고 보아도 좋다. 또 성기능이 약하여 남습증이 있거나 중풍으로 뇌의 이상이 있는 경우에는 몸의 반쪽만 땀이 나는 것이 특징이다. 모두 땀이 병적으로 오는 것을 나타낸다.

그렇다면 어떻게 땀으로 체질을 진단할 수 있을까?

사상체질에 따라서 땀이 나면 몸의 변화가 다르게 나타나기 때문이다. 즉 어떤 체질은 땀이 나면 몸이 더 안 좋아지고 어떤 체질은 땀이 나면 오히려 몸이 더 좋아진다. 또 한 땀이 나는 유형도 조금씩 다르게 나타난다.

먼저 땀이 나면 안 좋은 체질은 어떤 체질일까?

바로 소음인체질이다. 체력이 약하고 끈끈하고 내성적인 소음인은 음식물의 섭취가 부족하여 할애이 부족하다. 따라서 운동을 하거나 더워도 땀이 잘 나지 않는다. 운동을 하거나 사우나에 들어가도 땀이 잘

나지 않는 것이 특징이다.

그런데 땀이 많이 나는 경우가 있다. 바로 체력이 떨어지거나 기운이 빠지거나 양기가 부족해지면 땀구멍을 잡아 주지 못하여 땀이 나게 된다. 문제는 땀이 나면 개운한 것이 아니라 탈진이 되어 버리는 것이다. 심하면 눈앞이 캄캄해지면서 졸도를 하게 된다. 옛부터 여름철에 땀이 날 때 황기와 삼계탕을 먹거나 보신탕을 먹어서 효과를 보는 체질이다. 모두 양기를 보충하여 몸의 땀을 안 나가게 하기 때문이다. 그래서 땀이 나면 탈진이 되는 체질은 바로 소음인이다.

그렇다면 땀이 나면 좋은 체질도 있을까?

땀이 나야지 몸이 좋아지는 체질이 있다. 바로 태음인체질이다. 태음인들은 몸의 습담(濕痰)이나 열이 많으면서 항상 몸 안으로 흡수하여 저장하는 것을 좋아한다. 무엇이든 잘 먹으며 소화흡수가 잘되지만 배설은 잘 안 되어 병이 되기 쉽다. 그래서 땀도 잘 안 나게 되는데

이때에 운동을 하여 땀을 내거나 목욕, 온천, 사우나 등으로 땀을 내주면 기혈의 순환이 잘되고 몸의 열도 빠져나가 몸이 가벼워진다. 여름철 무더운 날에 땀냄새가 많았지만 땀을 한 번씩 내주는 것이 태음인들의 여름을 시원하게 하는 비결이다.

소양인들은 원래 열이 많은 체질 이어서 열이 상체로 많이 올라간다. 항상 명상, 단전호흡 등으로 열을 단전으로 내려주어야 한다. 그러나 열이 극도로 많아지면 얼굴, 머리, 가슴쪽으로 땀이 많이 난다. 소양인들은 열을 빼기 위하여 사우나에 들어가 땀을 빼지 못한다. 너무 열이 많기 때문 답답해서 들어가지 못한다. 명상이나 단전호흡 등으로 가슴과 머리의 열을 내려주어야 땀이 나지 않는다. 얼굴로 열이 많아지면 얼굴에 각종 염증질환, 두통, 탈모가 오기 쉬우며 대머리가 되기 쉽다.

태양인은 어떠한가? 태양인은 화가 많은 체질이다. 화가 상체와 외부로 발산하는 능력이 강하다. 태양인도 신체내의 수분이 소변을 내가지고 땀을 많이 흘린다는 것은 흥분이 되어 있거나 화가 많이 차있다는 이야기다. 땀이 많이 나면 안절부절 못하고 안정이 안 되며 자들적이며 흥분을 많이 하게 된다. 땀이 나면 성격이 급해지고 흥분하는 특성이 있는 것이 특징이다.

김수범
우리한의원장



독자제언

인권 경찰로 거듭나기 위해

누구나 차별받지 않고 사람답게 살 수 있는 권리가 바로 인권이다. 인권은 인간존중과 자유권의 최대한 보장, 참정권, 국가에 정당한 권리를 요구할 청구권 등에 이르기까지 매우 넓은 의미로 사용되고 있다.

행정안전위원회가 경찰청으로부터 제출받은 2013년 이후 수사관 교체 요청은 총 8300건으로 나타났다. 수사관 교체 요청이란 사건담당 수사관으로부터 인권침해, 편파수사, 청탁의혹, 욕설, 가혹행위, 금품수수 의혹 등이 있을 경우 청문감사관실에 수사관 교체를 요청할 수 있는 제도이며 2011년부터 시행되고 있다.

우리 경찰은 인권에 대한 새로운 각성으로 국민의 인권 보호와 경찰 스스로의 인권 감수성 향상을 위해 노력하고 있다. 집체교육, 사이버교육

등을 통하여 인권의 중요성 및 인권 강화에 따라 국민의 인권을 보호하기 위하여 끊임없이 노력하고 있다.

인권은 그 어떤 가치보다 귀한 것이다. 인권 없이는 그 어떤 사건의 실체적 진실도 있을 수 없다. 행복한 대한민국을 완성하기 위해서는 정당한 공권력과 인권보호가 조화를 이루어야 한다.

시대가 변할수록 그때마다 사람들이 추구하는 가치도 달라진다. 하지만 인권이라는 것은 근대 이후부터 대두되기 시작하여 현재까지도 가장 중요한 가치로 남아있다. 국민들이 경찰에 바라는 시대적 요구가 있을 것이다. 인권 경찰로 거듭나기 위해 인권 친화적 경찰활동 전개, 국민안전 보장 강화, 조직문화 개선 등을 수행할 나날 것이다.

김철호 원안경찰서 청문감사관실 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

화산재에 파묻힌 마을



과테말라 산 미겔 로스 로테스 마을이 4일(현지시간) 푸에고 화산이 폭발하면서 내린 화산재에 파묻혀 있다.

사위가고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

군산 선유도 망주봉 일원 국가 명승지 선정

군산시 옥도면에 있는 선유도의 망주봉 일원이 국가 문화재로 공식 지정되었다. 명승지 제133호가 된 것이다. 선유도의 경치가 빼어나다는 것은 익히 잘 알려진 사실이다. 그래도 이렇게 국가지정 문화재로 공표가 된 것은 매우 반가운 일이다. 선유도가 앞으로는 더욱더 널리 알려져 국가적인 관광지로서 유명세를 떨치게 될 것으로 전망 되는 까닭이다. 망주봉에서 바라본 선유 낙조는 한반도 서해에서 볼 수 있는 낙조 풍경 중 으뜸이라는 게 정경이니까 말이다.

군산 선유도 망주봉 일원이 국가 명승지로 공식 공표된 것은 그 의미가 작지 않다. 지난 연말에 고군산군도의 모든 연결도로가 개통된 사실과 맞물려 전북 관광의 도약을 기대케 하기에 충분하다. 군산시는 지난 2008년부터 2,820억 원을 투입해 신시도-무너도-와 선유도-장자도까지 모두 8.77km의 구간을 대공사를 마무리했다. 그것은 삼년 세월의 대공사라 군산시의 사업 관계자들은 감회가 대단했을 터이다. 군산시는 고군산군도 연결도로의 개통으로 관광객 유치에 기대를 건다. 그 때 말했었는데 이번에 선유도 명승지 선정으로 그 기대가 더욱 커졌으리라는 믿음이다.

고군산군도 연결도로의 개통과 선유도 망주봉 일원의 명승지 선정 소식은 새만금 사업에도 주목케 하고 있다. 새만금 사업은 우리 전북만을 위한 사업이라고 보다는 국가 발전을 위한 중요한 사업이다. 이번에 새만금 관련 사업들에 대한 예산 증액이 있었지만 만족할 만한 수준은 아니라는 게 중론이다. 전북도는 정부 쪽에 사업규모의 확장에 관심을 계속 촉구해야 한다. 새만금사업과 관련해 정부 쪽에서 주는 처분에 만족하려 한다면 지역 발전은 요원하다. 전북도는 새만금이 국책사업임을 강조해야 한다.

우리 지역의 관광사업은 도민들이 볼 때 공감할 부면도 있고 그렇지 않은 부면도 있다. 전북도가 관광 사업의 발전을 위해 애를 쓴 것은 사실이나 그것으로 할 일을 다한 것은 아니다. 전북도와 군산시는 선유도가 국가지정 명승지로 선정된 것에 탄력을 받아야 한다. 고군산군도와 선유도에 대한 관광 사업의 추진에 박차를 가해야 한다. 고군산군도의 연결도로 개통과 선유도 국가지정 문화재 선정은 관광사업 성공에 대한 성취동기가 될 터이다. 관광 사업을 더욱 힘차게 벌여나가야겠다는 당부이다.

도시 재생 사업 속도있는 추진을

전북도와 전주시는 정부의 도시 재생 사업에 부응해 속도감을 보여야겠다. 보도된 내용과는 다르게 빠른 추진을 보여주지 않고 있는 것 같아 답답하다. 다른 광역 시도들보다 좋은 출발을 보여주는 것 같아 기대감을 갖게 했었는데 그게 반쪽 현상이었지 싶다. 처음 때만 해도 분명히 재류 잡기의 표본 같은 것이었는데 말이다. 전북도와 전주시는 구체적인 성과를 보여주어야겠다. 다른 광역 시도들도 자기 지역을 위해 많은 구상을 하고 있을 터이니 속도 빠른 추진이 소망스럽다.

현 정부는 스스로 일지러 정부라고 천명한 바 있다. 각 지역의 도시 재생 사업을 두고 지역 맞춤형 뉴딜 사업이라며 50조 원 투자 방침도 밝혔다. 정말이지 그 50조 원은 거대한 액수이다. 전북도의 예산 규모를 생각할 때 더욱 그런 생각이 든다. 전북도더러 정부의 도시 재생 뉴딜 정책에 주목하고 부응하라는 이유는 그 때문만이 아니다. 정부는 사업의 선정 권한을 지방정부에 대폭 위임하겠다고 말했다. 과연 정부는 그렇게 했고 지난해 전북도는 도민의 뜻을 받

들어 소기의 성과를 올렸다. 도민들은 그같은 성과를 올해도 보여 주기를 바라고 있다.

정부의 도시 재생 사업과 관련해 재류 찾기가 계속돼야 하는 이유는 또 있다. 저번에도 말했다시피 방심했다가는 서울시와 수도권 도시들의 잔치판이 될 수도 있다. 서울시가 '수도권 맞춤형 정책'으로 위협을 주고 있는 것이다. 그러므로 전북도는 다른 광역시도와 연대해 재류를 지켜야 한다. 정부의 도시 재생 뉴딜 정책에 도내에 혜택을 줄 테지만 그래도 손을 놓고 있을 이유는 되지 못한다.

전북도와 전주시는 도시 재생사업에 거는 기대가 큰 만큼 승부수를 던지는 자세로 임해야 한다. 본보는 도시 재생을 위해서는 열심을 내야 한다고 여러번 촉구한 바 있다. 특히 전주시를 향해 그런 말을 자주했다. 정부의 도시 재생 뉴딜사업에 성과를 내려면 힘찬 추진이 있어야 한다. 전주시는 수년 전부터 '가장 인간적인 플랜 5G'를 추진하겠다고 밝힌 바 있다. 그 인간적인 플랜 5G를 위해서는 물론이고 다른 시와 군의 모범 사례를 위해서라도 전주시가 더욱 열심을 냈으면 한다.

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 행태를 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.

