

건강 칼럼

음식으로 보는 사상체질진단

인 간은 항상 무엇인가를 먹어서 삶을 유지하고 있다. 보통 음식을 먹을 때 무엇을 보고 선택하여 먹을까? 아마 사람마다 다를 것이다. 어떤 사람은 가장 먼저 맛을 보고 선택을 하기도 하고, 음식 색을 보고 선택하기도 하고 건강을 생각해서 또는 영양성분을 보거나 다이어트를 생각하며 선택하기도 한다. 일단 무의식적으로 자신이 먹고 싶은 음식을 먹는 것이다.

그런데 이러한 것을 모두 만족할 수는 없다. 한 가지가 좋으면 다른 것은 안 좋을 수가 있다. 맛있고 영양도 좋고 건강에도 좋으면서 다이어트도 되는 음식은 없다.

맛은 없지만 건강에는 좋고 다이어트가 되는 음식이 많다. 어느 하나를 선택하여 음식을 먹고 입맛을 길들이는 수밖에 없다. 문제는 맛이 있는 것이 아니라 자신의 몸과 건강에 도움을 주는 음식을 먹는 것이 중요하다.

흔히 인간은 본능적으로 먹고 싶은 것을 먹는다. 몸에 필요하지 않은 것은 먹지 않을 것이라고 생각한다. 과연 그러할까? 실재는 그렇지 않다. 요즘 많은 기호식품, 빵, 라면, 인스턴트 식

품, 패스트푸드, 가공식품 등은 맛으로 보면 입맛을 유혹한다.

그렇지만 몸에는 안 좋은 면이 많다. 입맛이 당긴다고 몸에 다 좋은 것은 아니다. 습관이나 스트레스 긴장 등의 여러 조건에 의해서 먹고 싶을 때가 있다. 가끔 보면 갑자기 음식을 많이 먹는 경우를 볼 수 있다. 보통 스트레스, 분노, 화병 등이 풀어지지 않고 마음에 갖고 있을 때 나타나는 현상이다. 스트레스, 분노 등을 먹는 것으로 풀기 때문에 그렇다.

그렇다면 어떻게 음식을 가지고 체질 진단을 할 수 있을까?

음식을 먹어서 반응을 보는데 입맛이 아니라 먹고서 위와 장이 편안을 식을 알아보는 것이다. 먹고 싶은 음식이 아니다. 먹고 싶은 음식 중에는 먹고나서 속이 더 안 좋고 소화도 안 되고 속이 불편한 경우가 많다. 이런 경우는 몸에 맞는 것이 아니다. 음식

을 먹고 속이 편하고 잠도 잘 오고 기운도 나이지 잘 맞는 음식이다.

자신이 먹어서 속이 편하고 기운이 나는 음식을 잘 분류하여 보면 자신에게 잘 맞는 음식을 분류할 수 있다. 이렇게 분류하다 보면 자신에 맞는 음식을 알 수 있고 자신의 체질도 유추할 수 있다.

음식에도 모두 효능이 있기 때문이다. 동의보감에 보면 우리가 먹는 음식의 대하여 각 효능이 나와 있다. 즉 음식도 우리 몸에 들어가면 약과 같이 반응을 할 수 있다는 것이다. 물론 한 약보다는 효과가 미비하다. 그렇지만 꾸준히 먹으면 몸에 영향을 줄 수 있다.

그렇다면 체질적으로 어떤 음식들이 좋을까?

각 체질마다 강한 장기와 약한 장기 가 있다. 약한 장기를 보해주는 음식들이 주로 자신의 몸에 맞는 음식이다. 각 체질에 따라 음식을 보면 다음

과 같다.

먼저 태음인의 장부태소는 폐대간소(肺大肝小), 폐의 기능은 강하고 간의 기능이 약하다. 그래서 간을 보하는 음식이 좋다. 즉 붕어, 조개, 새우, 굴, 전복, 포도, 양두, 머루, 대래, 메밀 등이다.

태음인의 장부태소는 간대폐소(肝大肺小)이다. 간의 기능이 강하고 폐의 기능이 약하므로 폐를 보하는 음식들이 좋다. 그래서 폐를 보하는 음식이 좋다. 즉 소고기, 우유, 장어, 미역, 다시마, 배, 호두, 잣, 버섯, 콩, 된장 등이 좋다.

소양인의 장부태소는 비대신소(脾大腎小)이다. 비장의 기능은 강하고 신장의 기능이 약하므로 신장을 보하는 음식이 좋다. 즉 돼지고기, 오리고기, 등푸른생선, 수박, 참외, 배추, 오이, 호박, 우엉, 보라 등이 좋다.

소음인의 장부태소는 신대비소(腎大脾小), 신장의 기능은 강하고 비장의 기능이 약하므로 비장을 보하는 음식이 좋다. 즉 닭고기, 양고기, 명태, 미꾸라지, 멸치, 갈치, 사금치, 미나리, 양배추, 쑥, 파, 마늘, 참쌀 등이다.

자신이 음식을 먹어 편한 음식들이 어디에 많이 들어가는지를 보아서도 자신의 체질을 아는데 도움이 된다.



김수범
우리한의원장

독자제언

늘어나는 청소년 흡연, 음주 주위 관심 필요

보건복지부 질병관리본부에 따르면, 2017년 청소년 흡연, 음주에 대해 95.8%의 설문조사 참여율을 보였다. 현재 흡연율은 남학생 9.5%로 여학생 3.1%보다 높았고, 고등학생이 중학생에 비해 높았으며, 고학년 일수록 높았고 음주 또한 고학년 일수록 높게 나타났다.

처음 담배를 피우게 된 주된 이유는 호기심이 50.8%로 높았고 그 다음이 친구의 권유, 스트레스 해소였다. 주로 청소년들이 담배를 구하는 방법은 중학생의 경우 친구나 선·후배에게 얻거나 편의점에서 직접 사는 경우가 많았다.

현재 경찰들은 청소년비행행위를 예방하기 위해 길거리 캠페인, 순찰활동 등 다양한 방법으로 노력하고 있다. 순찰활동을 하며 학생들이 많이 다니

는 편의점이나 pc방, 코인노래방, 일 반음식점을 다니며 청소년보호법상 청소년 출입·고용업소 및 제한시간에 대해 고지하고, 술이나 담배 판매 시 신분증 확인 해줄 것을 부탁하며, 위반시 2년 이하의 징역, 2천만원 이하의 벌금에 처함에 대해 알리고 있다.

청소년의 흡연과 음주는 청소년의 불안한 심리와 비행과 연관되어 있어 정신건강에 해로운 뿐만 아니라 사회적 차원까지 문제가 파급될 수 있다. 앞으로 국가적, 사회적 차원에서 지금보다 더욱 청소년 약물 남용 예방에 고민을 해야 할 것이고, 많은 청소년들이 비행에 빠지지 않고 가분에 충실하여 사회의 훌륭한 일꾼으로 성장하기로 바란다.

문선미 고창경찰서 여성청소년계 순경

전주매일 전자신문 www.jmaeil.com
사회기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

최초 FDA 승인받은 마리화나 추출 처방약



25일(현지시간) 미 식품의약국(FDA)은 영국 GW제약이 개발한 희귀 소아 간질 처방약 '에피도렉스(Epidio bx)'를 승인했다. 이로써 미국 보건 당국이 마리화나에서 추출한 처방약을 최초로 승인했다. 에피도렉스의 자료사진.

사설

국가 예산 올인 행보 기대감

전북도가 국가 예산 확보를 위해 올인하고 있음을 거듭해서 발표하고 있다. 최정호 부지사가 이달에만 해도 18일과 25일에 두 번이나 기재부를 방문해 지역의 입장을 전달하면서 국가 예산에 적극 반영해 줄 것을 부탁한 것이다. 저번에는 전북도가 미래 성장 동력사업을 위해서 그러했다면 이번에는 문화부와 군산 쪽 경제에 중점을 두었다는 보도이다. 지금도 그렇지만 앞으로는 전북 지역에는 돈 쓸 곳이 많기에 무조건 예산 증액은 당연한 일이다.

예전에도 여러 번 강조한 바가 있거니와 지역발전은 예산 증액이 말한다. 전북도가 도민에게 국가 예산 최대 확보를 장담하고 나선 만큼 지금과 같은 행보를 계속해서 보여야 한다. 대폭 증액된 예산 확보가 없다면 발전 계획은 무용하다. 아무리 거창하게 공포를 했다해도 그것은 그렇다. 전북도터러 사활을 걸어야 한다는 당부를 여러 번 했었거니와 증액된 예산 확보가 없다면 곤란하다. 그래서 여기 할 말이 있다. 군산 안정을 위해서 말했던 투 트랙 전략이 이상하다. 전북도는 공포에 걸

맞게 군산 쪽 예산 확보에 지대한 관심을 가져야겠다.

전북도가 저번에 내년도 부처별 예산 6조 2945억 원을 확보한 것을 두고 성과를 낸 것처럼 말했는데 공감을 말할 수 없다. 물론 전북도가 보고한대로 세만금 개발비가 늘고 신규 사업인들이 반영된 것에 포커스를 맞추자면 성과를 낸 것으로 평가할 수도 있겠다. 그러나 그것은 일부만 본 것이지 전체를 본 것이 아니다. 내년도 국가 예산과 관련해 아직은 불만 투성이다. 산업위기 지역 지정이 무척하게 군산이 찬밥 신세이니 말이다. 군산 때문에 전북 지역의 실업률이 전년 동기 대비 0.6% 상승했다. 그리고 고용률은 0.8% 감소했다. 피부부 느끼고 있는 실감하고는 차이가 있는 까닭이다.

현대중공업 조선소 가동 중단과 한국 지엠 공장 폐쇄를 생각하면 정부의 지원은 약하다. 군산은 여전히 달린걸로 큰 불행을 겪고 있다. 그런데 정부는 듣기 좋은 말만 반복할 뿐이고 여태까지 별로 달라진 것이 하나도 없다. 그러므로 전북도는 가일층 노력해야 한다.

삼락농정 규모 계속 키워야

농가들은 삼락농정에 기대가 크나, 우선 그 이윤을 농가면 농가의 소득이 늘었다는 보도가 있는 까닭이다. 도내 농가들의 소득이 늘었다는 것은 그동안 꾸준히 전개해온 전북도의 삼락농정이 성과를 내고 있음의 터이다. 그래서 도지사가 예견해 도정 방침을 밝혔을 때 가장 잘할 수 있는 분야에 올인하겠다는 그 핵심 과제를 말한 것이 다시 생각나는 지점이다. 밝은 소식을 전해준 것을 계기로 삼락농정은 더욱 탄력을 받아야 한다.

전북도는 삼락농정의 성공을 위해 저번에 3개 분야에 12개 추진 전략과 52개 실행과제를 공표했다. 그중 114개 사업에 1조667억 원을 투입한다는 계획이었다. 도내 농민들은 전북도의 삼락농정이 반드시 성공적하기를 열원하고 있다. 우리 전북 지역에는 많은 농가들이 있으므로 반드시 그리 돼야만 한다. 두루 알고 있는대로 삼락농정의 목표는 전북도가 발표한 그대로이다. '보람 찾는 농민' '제 값 받는 농업' '사람 찾는 농촌' 이 바로 그것이다.

전북도의 삼락농정은 앞으로는

도정 최우선 과제 중 하나이다. 그런데 본보는 전북도의 삼락농정 구상에 반색하면서도 우려했던 게 있다. 도내 농가들의 현실을 보면 삼락농정의 실현이 말처럼 쉬운 것만은 아니다. 오농농업은 다른 자립과 비교해 저평가 되고 있는 게 사실이다. 농사에 보람을 찾으려는 이가 드물고, 농산물이 소비 시장에서 제 값을 못 받는 경우도 허다하다. 농촌을 찾는 젊은 귀농인이 드문 것은 바로 그 때문이다. 그러므로 전북도는 한두 번의 상공에 안주하지 말고 본래의 목표에 계속 충실해야 한다. 전북도의 삼락농정은 꾸준히 성공기도를 넓혀야 한다는 당부이다.

전북도는 그동안 이원세면 농정 구상을 밝히면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 그러므로 계속해서 삼락농정의 규모를 키운 것은 당연한 일이다. 전북도는 삼락농정의 성공에서 힘과 용기를 잃어선 안 된다. 지금 의미를 부여할 수 있는 게 있다면 바로 그것이다. 전북도는 삼락농정이 도정 최우선 과제라고 발표했다. 농가에 실어되는 쪽으로 더욱 즐거운 행보를 보여줬으면 하는 바이다.



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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일