

건강 칼럼

한약 복용과 음식의 성질

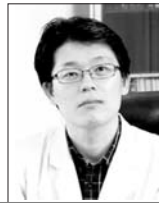
일 반적으로 한약을 복용할 때 일부 음식물 섭취를 금지하거나 절제하도록 하는 경우가 있다.

이는 한약의 효과가 떨어지는 것을 막거나, 그 효과를 극대화하기 위해서다.

또한 한약의 소화 흡수에 좋지 않은 영향을 주어서 병 치료가 지연되거나, 체질에 따라서 해로운 음식을 피하기 위함이기도 하다. 한약의 약리작용과 반대가 되는 음식은 약효를 상해시키므로, 약물과 상극작용이 되지 않는 상생(相生)의 음식물을 섭취하는 것이 좋다.

예를 들면 인삼과 같은 약을 복용할 때 아이스크림 같은 차가운 음식을 먹는다면 당연히 해로우며, 부자가 들어간 약을 복용할 때 맵고 뜨거운 음식은 매우 위험하다. 혈액을 보(補)하는 약이나 치료제를 복용할 때는 소화 장애가 없는 부드러운 음식을 섭취해야 한다.

예로부터 한의학에서는 '음식물과 약물은 근원이 같다(藥食同源)'는



김이곤
구암한의원 원장

생각에서 출발해 영양학을 수립하고, 이에 따른 음식물을 섭취해 건강을 증진시키는 방법을 실천해왔다.

전통 한의학이론에 따르면 음식물에는 네 가지 성질이 있다고 보았다. 차가운 기운(寒氣)을 가지고 있는 음식, 서늘한 기운(涼氣)을 가지고 있는 음식, 뜨거운 기운(熱氣)을 가지고 있는 음식, 따뜻한 기운(溫氣)을 가지고 있는 음식으로 나누었는데 온기와 열기의 음식은 양성(陽性)으로, 한기와 양기의 음식물은 음성(陰性)으로 분류했다.

예를 들어, 배는 음성이기 때문에

해열작용이 있으며, 강냉콩도 음성이기 때문에 덜 익혀 먹으면 부작용이 심하게 나타난다. 마늘이나 속은 양성이기에 온열작용을 하며, 찹쌀도 맵쌀과 달리 양성이기에 몸을 덥게 하므로 많이 먹으면 부작용이 있다고 볼 수 있다.

서양의 영양학적 관점으로 보면, 찹쌀과 맵쌀은 크게 다를 것이 없으나 실제로는 그 음식물의 기와 맛에 따라 사람에게 다르게 작용하는 것이다.

이것을 기본 한의학에서는 기미론(氣味論)이라 하는데, 음식이나 약물이나 모두 적용된다고 할 수 있

다.

또한 기운의 승강(昇降) 작용을 구별해 기운이 가벼운 약물이나 음식물은 위로 올라가서 치료 효과를 나타내며, 기운이 무거운 약물이나 음식물은 아래로 내려가 인체 하부에 작용해 치료 효과를 나타낸다.

전통 한의학에서는 신맛(酸), 쓴맛(苦), 짠맛(鹹), 단맛(甘), 매운맛(辛)의 5가지로 나누어, 맛이 진하면 무거워 아래로 내려가 그 효과를 나타내며, 맛이 예리하면 위로 올라가 그 효과를 나타낸다고 보았다.

예를 들면, 인체의 상체에 원인이 있어 질병이 생기는 경우에는 그 부분을 치료하려는 약물을 쓰게 되므로 음식도 이를 도와주는 것을 권하는 것이다. 이때 만약 기운을 아래로 내리는 음식을 섭취하게 된다면 질병 치료에 도움이 되지 않을 것이다.

이처럼 약물이나 음식물이 효과를 나타내는 기전을 생각하면서 약물을 투여하기 때문에 한약을 복용할 때에는 금기 음식이 있게 되는 것이다.

독자재언

피해자 전담경찰관, 그들은 누구인가

일반 시민들에게 경찰의 이미지, 경찰의 역할에 대한 질문을 해본다면 어떤 답변을 가장 많이 들 수 있을까. 한 예능 프로그램에서 시민들을 대상으로 질문해 본 결과, 누군가의 가족, 정의, 안전 등 경찰과 관련된 이미지에 대한 답변은 많았지만 정작 경찰들이 직접 대면하고 도움을 줘야 하는 피해자에 관한 답변은 많지 않았다.

경찰들의 업무에는 다양한 업무들이 있지만 가장 궁극적인 목표는 시민들의 안전과 그들을 보호하는 것에 있다. 2015년부터 전국 각 경찰서 청문감사실에는 범죄 피해자들을 위한 '피해자전담경찰관'들이 배치되어 있다.

이들은 범죄피해자나 그 가족이 일상으로 돌아갈 수 있도록 생계비 지원과 치료 및 주거지 지원 등을 해준

다.

피해자 전담경찰관들은 피해자들의 심리적인 안정을 도와주고 생명 또는 신체에 위해를 입을 위험성이 있는 사람들에게 원터치 112긴급신고와 실시간 위치추적이 가능한 손목 착용형 웨어러블 긴급 호출기인 스마트 위치를 제공한다.

또한 CCTV 및 맞춤형 순찰 등 범죄 피해자들의 신변을 보호하기 위해 범죄 현장 최일선에서 다양한 업무들을 수행하고 있다.

끊임없이 발생하는 사건 사고들 속에서 경찰은 범죄 피해자들이 최초로 만나는 국가기관이다. 그 중심에 바로, 피해자들의 사건 발생 직후 골든 타임을 놓치지 않기 위해 전국 각 경찰서에 배치된 피해자전담경찰관들이 있다.

백승화 남원경찰서 중영지구대 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

“연금개혁 일부 완화 결정”



블라디미르 푸틴 러시아 대통령이 지난 29일(현지시간) 모스크바 크렘린에서 연금 개혁 계획의 일부 완화 결정에 대해 대국민연설을 하고 있다. 블라디미르 푸틴 러시아 대통령이 지난 29일(현지시간) 모스크바 크렘린에서 연금개혁 계획의 일부 완화 결정에 대해 대국민연설을 하고 있다.

사설

예산 7조원 시대 열어야 한다

내년도 정부안 예산 성적표를 보면서 도지사와 브레인들은 생각이 많아야겠다.전북도가 요청한 액수는 7조6661억 원인데 반해 정부 예산안은 6조5133억 원이기 때문이다. 그런데도 전북도는 들뜬 기분을 감추지 않고 있는 것 같다.부처 예산이 2159억 원이 늘은 것과 새만금 쪽 예산이 전년보다 7.2% 오른 것에 의미를 부여해 국회 단계에서 역대 최고액이 예산으로 반영될 것으로 기대하고 있는 까닭이다.

그러나 도민들의 뜻은 분명하다. 수년째 소폭 증액 예산을 벗어나지 못하고 있음에 도민들은 불만이 크다. 앞으로 국회 단계에서 예산이 증액된다고 해도 7조원 시대가 열리지 않는다면 아무 의미가 없다. 그러니까 내년도 예산이 6조8천억 원이 되든 6조9천억 원이 되든 도민들은 심심할 터이다.전북도는 7조원대의 예산으로 발전 속도를 내야 한다. 지역 발전을 위해 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다.

전북도는 제몫을 챙기는 역적스러움이 부족하다. 보다 발전하기 위해서는 역적스러움이 있어야 한다고 주문했지만 그게 없는 것 같다. 너무 앞전하지 않은지 생각해 볼 일이다. 전북도는 각오를 새롭게 해야 한다. 내년도 7조 원 예산 확보가 미심쩍은데 무심히 넘겨서는 안된다.전북도는 지역 발전을 위해서 어떻게 할 것인지 궁구해야 한다.

도민들이 안타까워하고 있거나 우리 지역은 발전 속도가 너무 더디다. 낙후 지역을 언급할 때마다 전라남도도 함께 단골 손님이 되고 있으니 답답한 세월이다. 전북도는 발전 속도를 내야 한다. 예산 증액의 명분을 더 강화해야 한다. 그리고 국책사업이라는 거창한 이름을 달고 있는 사업들에 대해서는 마땅히 받아야 할 몫을 받아내야 한다. 도지사와 브레인들은 더욱 분발해야겠다.

고용률 최악인데 이대로 내버려둘 것인가

우리 지역의 고용 현황이 빨간 불이다.전주와 익산과 군산이 매우 저조한 것으로 드러났다. 그리고 완주도 매우 저조한 것으로 드러났다. 전북 지역에서는 그래도 낫다는 4개 시군이 그러니 여간 실망이 아니다. 고용률이 전국에서 최악이라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는 것이다. 전북도는 이 부끄러운 기록을 과연 언제까지 고수할 것인가.

통계청이 발표한 상반기 고용 동향을 보면 답답할 뿐이다. 이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 술 선수범하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다.전북 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년 실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이다. 청년 취업률이 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 달구어야 한다. 공공기관들도 지역인재 고용에 적극 동참해야 한다.

전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 도내 많은 이들이 아직도 비경제활동 인구가 있음을 직시해야겠다.그 비경제 활동 인구 비중을 보면 진안이 전국 1위이고 임실이 2위에 랭크되어 있다. 그런데도 실상가상으로 일자리가 예전보다 못하데다 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 전북도가 파악하고 있는 그 이상으로 청년 고용 문제가 심각하다.

전북도는 기간제 같은 일자리에서 불안해 하는 젊은이들을 생각해야 한다. 다시 또 말하거나 청년 고용은 한두 번 시도해보고 그만 둘 게 아니다. 일자리 창출이며 청년 고용은 전북도와 각 시군 지자체의 정정성이 관건이다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북의 젊은이들이 일자리를 찾아 서울 인천 등 수도권으로 거처를 옮기고 있는 세월이 그 얼마나 계속돼야 하는가. 전북도와 각 시군 지자체는 현실 타개를 위해 이마를 짚고 고민해야겠다.

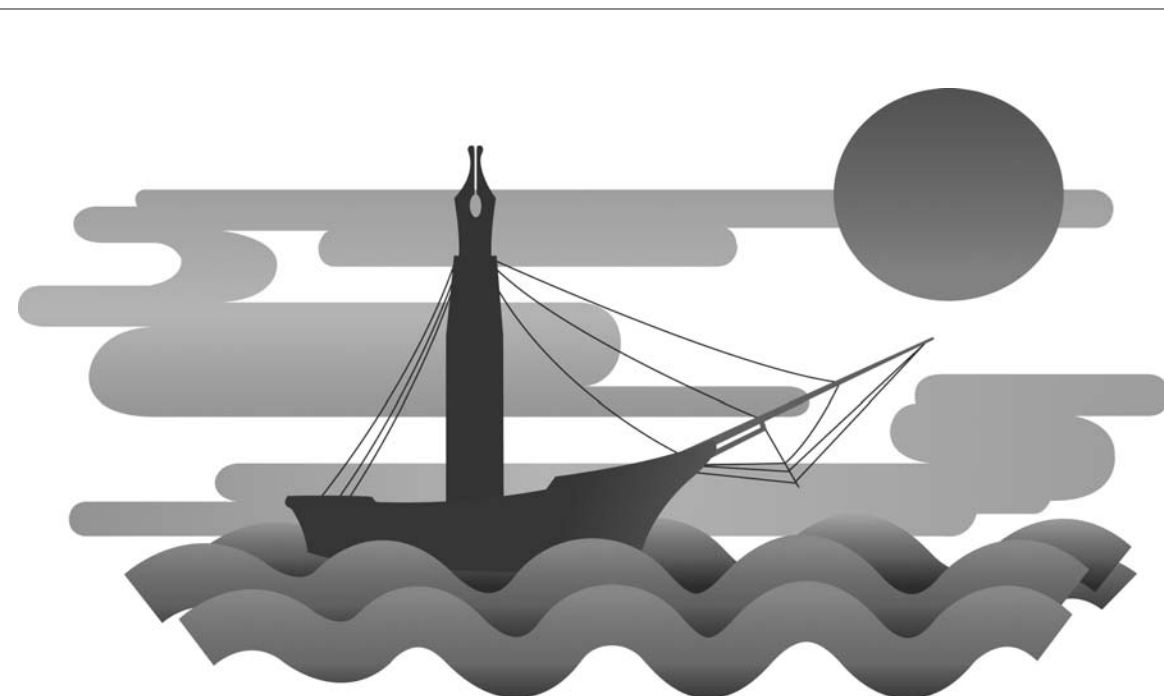
전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



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.