건강 칼럼

겨울철 건강을 책임지는 1월 제철음식

최영득
한국건강관리협회
전북지부 건강증진의원 원장

따뜻한 음식은 겨울의 매서운 추위를 이겨내는 데 도움이 될 뿐만 아니라 낙상을 예방하고 다이어트를 하는 데 도움이 된다.

몸이 따뜻해지면 근육이 탄력 있고 유연해져 부상이 줄어들고, 신진대사가 활발해져 에너지를 많이 소비하게 되기 때문이다.

여기서 말하는 따뜻한 음식은 단순히 온도가 높은 음식이 아니라 체온을 올리는 성분을 지닌 음식이다.

▲ 몸의 열을 불러오는 생강과 고추

생강 성분 가운데 몸을 따뜻하게 하는 것은 특유의 매운맛을 내는 성분인 '진저롤'과 '쇼가올'이다.

이 성분들은 말초혈관의 혈액순환을 도와 몸을 따뜻하게 해준다. 멀미를 막고 입맛을 되살리는 데도 적격이다.

겨울에는 차로 만들어 마셔도 좋다. 얇게 저민 생강을 설탕이나 꿀에 재워뒀다가 뜨거운 물에 띄워내면 몸에 좋은 생강차가 완성된다. 생강과 계피를 함께 물에 넣고 끓인 뒤 꿀을 탄 생강 계피차도 몸을 훈훈하게 한다.

그러나 생강은 열을 올리고 흥분을 유발할 수 있으므로 혈압이 높거나 불면증이 있는 사람은 주의해야 한다.

고추를 먹으면 강추위에도 땀이 나는데 고추의 매운맛 성분인 캡사이신 때문이다.

과거에는 고추를 방한 용도로 다양하게 활용했다.

겨울에 먼 길을 떠나는 사람의 복대 안과 겹버선 사이에 고추를 넣었다.

그래야 혈액이 잘 통해 동상에 걸리지 않는다고 여겨서다.

아울러 파, 마늘, 부추에는 알리신을 비롯한 매운맛 성분이 풍부해 혈액순환을 원활하게 해서 몸을 따뜻하게 한다.

▲ 호흡기질환을 예방하는 과일

과일 중에는 귤, 유자, 사과, 대추가 겨울철 보양 음식으로 꼽힌다.

생대추는 많이 먹으면 몸에서 열이 나는 효과를 볼 수 있는데 대추를 씨와 함께 물에 넣고 우려내어 차로 마시면 겨울나기가 한결 수월해질 수 있다.

이때 대추의 자체 당도가 높기 때문에 꿀이나 설탕을 넣지 않아도 된다.

추위 자체가 감기나 독감의 원인은 아니지만 기온이 내려가면 면역력도 함께 떨어져 감기나 독감에 걸리기 쉽다.

겨울에 호흡기질환에 걸리지 않으려면 비타민C를 충분히 섭취하는 것이 중요하다.

비타민C가 면역력을 높여주기 때문이다. 날씨가 추워지면서 발생건수가 늘어나는 뇌출혈 예방에도 비타민C가 좋다.

콜라겐의 형성을 도와 혈관을 튼튼하게 해주기 때문이다. 감기, 독감, 뇌출혈 등을 예방하려면 비타민C가 풍부한 귤, 오렌지, 키위, 유자를 즐겨 먹는 것이 좋다.

겨울철 대표 과일인 귤은 껍질에 비타민C와 구연산 등 유기산이 들어 있어 피로 해소도 효과적이다.

말린 귤껍질을 뜨거운 물에 넣어 우려낸 진피차는 열이 나고 갈증, 기침, 가래가 있을 때 마시면 효과적이다. 진피차를 마시면 속이 개운해지는 것은 귤껍질에 소화제 성분이 들어있기 때문이다.

▲ 겨울철 피부 건조증에 좋은 호두와 잣

겨울만 되면 피부가 건조해지는 사람에게는 고소한 맛의 호두와 잣이 추천된다. 곱게 갈아 찹쌀과 함께 죽을 쑤어 먹으면 혈관 건강에 이로운 불포화지방과 양질의 비타민, 단백질까지 동시에 섭취할 수 있다.

비타민A도 겨울에 부족하기 쉬운 영양소이자 꼭 필요한 영양소이다. 비타민A가 풍부한 당근, 호박, 시금치는 감기 예방에도 효과적이다.

특히 호박은 몸이 따뜻해지는 효과가 있어서 손발이 찬 사람에게 좋다.

차 중에서는 황기차, 인삼차, 유자차, 모과차 등이 몸에서 열이 나게 해 추위를 이기는 데 유용하다. 파의 수염이 달린 흰 뿌리가 주원료인 총백차는 감기로 콧물이 나고 몸이 으슬으슬 떨릴 때 효과가 좋다.

총백과 생강에 물을 적당히 부어 달인 뒤 꿀 한 숟가락을 넣으면 총백차가 완성된다.

평소 몸이 차거나 겨울에 감기를 달고 사는 사람에게는 생강 인삼 계피차가 좋다.

이 차는 물 한사발에 인삼 8g, 생강 4g, 계피 4g을 넣고 끓인 뒤 꿀 한 숟가락을 넣어 만든다. 비타민C를 보충하려면 감잎차, 모과차, 구기자차, 귤피차가 좋고 피부 가려움증이 있을 때는 참깨차가 적당하다.

사 설

전북도의 제몫찾기 주시하겠다

전북도가 올해 제 몫을 찾겠다는 각오이다. 도지사가 도청 브리핑실에서 가진 신년 기자회견의 자리에서 새만금 사업에 말했는데 그 요지는 뚜렷하다. 도지사의 발언 그대로 새만금사업이 전라북도만의 사업이 아니라 국책사업인만큼 그 방향을 바꾸어야 한다. 그동안 보여준 사업 방식의 행태며 추진속도가 마음에 들지 않음을 도지사는 분명하게 밝힌 것이다. 그렇다. 이제 전북도는 제 몫을 챙겨야 한다. 그 몫을 챙기기 위해 보통 이상의 열정을 가져야 한다. 기회가 있을 때마다 반복해 말했던 바, 전북도는 제 몫을 챙김에 있어 끈질긴 모습을 보여야 한다.

지금과 같은 상태라면 앞으로는 다른 광역 시도들과 비교해 그 격차가 더욱 벌어질 것이 뻔하다. 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다. 전북도는 억척스러움을 보여야 한다. 보다 발전하기 위해서는 제 몫을 온전히 챙겨야 한다. 향토의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 매번 발전상을 보자면 그 내용 면면들이 미미하다. 전북 지역이 조금은 발전했구나 싶을 때, 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 다른 광역 지자체 지역은 인구가 나날이 불어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못한 이유가 무엇 때문이겠는가. 도내 거주 인구가 시군에 따라서 답보 상태이거나 줄고 있음은 그 발전상이 시원치 않은 탓이다.

지역이 보다 발전하지 않는다면 인구 증가는 그저 희망사항일 뿐이다.도민들이 매년 안타까워하고 있거니와 발전이 더딘 이유를 생각해야 한다. 지역 발전이 더딘 이유를 들라면 그 중의 하나가 기업유치가 다른 지역에 비해서 적은 탓이 아니겠는가. 투자 유치를 위해서 전북도 관계자들은 열정을 보여야 한다. 그리고 여기 덧붙여 말할 것이 있는데 투자가 확정된 것이 아니라면 성과 홍보에 열을 올려선 안 된다. 그것은 나중에 투자 유치가 무위로 돌아갔을 때 도민에게 실망을 줄 뿐이다. 고장의 낙후와 관련하여 도민들의 마음 고생이 심함을 알아야 한다.

인구 하향 고착화 현상에서 벗어나야

인구 하향 고착화 현상에서 벗어날 방도를 찾아야겠다. 도내 거주 인구가 하릴없이 줄고 있으니 말이다. 저번에 지적했던 그대로 전국의 광역도 중에서 우리 전북만 유일하게 인구가 감소했다. 거주 인구의 현실과 관련해서 무슨 대책을 세우지 않으면 안 된다. 탈 전북 현상이 계속되고 있는데 손을 놓고 있어서는 안 되겠다. 지금의 답답한 현상에서 벗어나야만 한다.

전북의 인구가 감소하고 있는 이유는 분명하다. 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다. 그것도 한두해 전부터 그런 게 아니고 수십년 전부터 그러고 있다. 전북의 인구가 늘지 않고 줄고 있는 중에 하향 고착화 현상이 굳어지고 있는 것이다. 해마다 전북의 인구가 줄고 있는 걸 확인하면서도 뾰쪽한 대책이 없다는 것은 말이 안 된다. 전북이 시나브로 활력을 잃고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다. 이제 전북은 고령자들이 많은 지역이 돼버렸다. 청년들은 줄고 있는데 생산 능력이 떨어지는 늙은이만 늘고 있으니 지역의 현실이 딱하다.

청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 전북도의 책임이 크다. 전북도는 청년 일자리 창출을 위해서 보다 분발해야 한다. 고용안정을 위해서도 그래야 한다. 지금 중요한 것은 어쩌다 발표되는 통계 수치가 아니다. 그것은 여론 호도용으로 오용될 수도 있다. 취업을 희망하는 이들에게 정말로 중요한 것은 좋은 일자리이다. 젊은이가 고향을 떠나는 것을 보고서도 고민하지 않는다면 말이 안 된다. 인구 감소는 심상하게 여길 문제가 아니다. 전북도는 언제까지 젊은이들이 고향을 등지는 것을 바라보고만 있을 것인가.

전북도는 올해 일자리 창출에 있어 실제적이어야 한다. 인구 하향화를 막기 위해서는 청년 고용의 현실을 똑바로 보아야 한다. 오래 계속된 딱한 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속 될 터이다. 거듭 말하거니와 늙어가는 지역의 현실을 바로 잡아야 한다. 전북도는 청년 유출 현상을 진실로 고민해야 한다. 기간제 일자리나 비정규 일자리로는 젊은이들에게 여기 있어 달라고 말할 수가 없다. 예전에 여러 번 주문했던 그대로 괜찮은 일자리로 돌파구를 열어야 한다.

독자제언

청소년 사이버 언어폭력 관심으로 예방을

역사의 흐름 속에서 언어는 의사 전달을 위한 상호간의 소통방식으로 시대에 따라 많은 변화를 겪어왔다.

하지만 현대 청소년들의 일상 언어를 살펴보면 시대의 변화라기 보다 알아듣기 어려운 줄임말, 은어, 비속어 등이 포함되 언어 파괴가 심각한 수준에 이르렀음을 알 수 있다.

SNS를 통한 일상대화인 인터넷, 카톡, 문자 등에서 표준어의 흔적은 지워지고 욕설을 빙자한 은어와 비속어로 가득 차 갖가지 사이버 언어폭력으로 나타나고 이렇게 왜곡된 언어문화는 거친 행동으로 나타날 수 있어 가장 왕성하게 성숙할 청소년기에 무분별한 비속어, 은어의 남용으로 피해받은 학생은 심각한 정신적 고통을 받게 된다.

사이버 언어폭력의 유발 요인이 되는 이용자의 개인성향, 사이버 환경, 정보통신 윤리의식 등 익명성이 사이버 폭력을 가하는 행위에 가장 많은 영향을 미치는데 교사, 부모 등 보호자와 친밀도가 낮을수록 비행친구와의 접촉도가 높을수록 보호와 관심이 적절히 이루어지지 않아 사이버 언어폭력에 쉽게 노출될 수 있다.

또한 사이버 언어폭력 가해 학생과 피해 학생 간 언어폭력 성향이 이어져 사이버 언어폭력 피해를 경험한 학생이 다른 친구에게 같은 피해를 입히고 있고 이는 현재 사이버 언어폭력 가해학생 뿐만 아니라 잠재적 가해자로 볼 수 있는 피해 학생에게도 사이버 언어폭력 예방을 위해 관심과 교육이 필요함을 시사한다.

박지환 완산경찰서 평화파출소

독자제언

폭설대비 월동장구 장착법 미리 숙지

자동차를 운전하는 운전자라면 겨울철에 별다른 예고없이 갑자기 내리는 폭설에 놀란 경험이 있을 것이다.

금년에는 보다 심각해진 지구의 온난화와 이상기후로 인해 폭설이 잦을 것으로 예상되어 출퇴근하는 직장인들에게 큰 심적 부담을 줄 것으로 보인다.

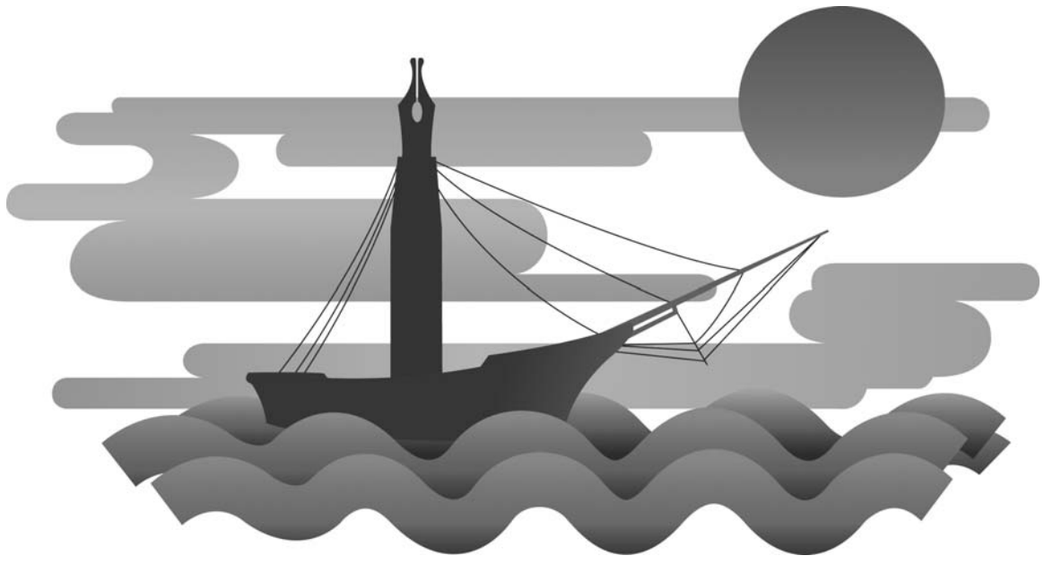
폭설이나 도로 결빙 때엔 가급적 개인 자가용 운행을 자제하고 버스 등 대중교통을 이용하는 것이 바람직하지만, 부득이한 사정으로 차량을 이용할 일이 닥치는 경우가 있으니 사전 대비가 필요하다.

특히 월동장구로 체인을 구입해 자동차 트렁크에 넣고 다니면서도 체인을 장착할 줄 몰라 영하의 날씨와 폭설 상태에서 당혹해 하는 운전자들의 모습은 안쓰러울 따름이다.

폭설이 내리면 그때서야 부랴부랴 자동차용품 판매점을 찾아 체인을 구입하게 되는데, 만족스런 체인을 찾기도 어려울 뿐더러 정상 가격보다 많은 금액을 요구할 수도 있기에 운전자라면 미리미리 준비하고 체인 교체 방법쯤은 알아두는 사전 지혜가 필요하다.

체인 교체 방법은 의외로 간단하다. 도로가 평탄한 곳을 골라 일직선상으로 체인을 타이어에 맞게 배열한 후 차량 바퀴를 체인 위에 올려 연결고리로 묶어주면 되는데, 익숙지 않은 운전자는 구입할 때부터 자세히 배워두거나 최근엔 인터넷상에 사진 및 동영상으로 상세히 설명해 주는 곳이 많으니 관심만 있으면 충분히 익혀 연습해볼 수가 있다.

김소정 고창경찰서 흥덕파출소



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