

건강 칼럼

설날 약선 음식도 체질에 맞게 먹어야

민 죽고유의 명절인 설이 얼마 남지 않았다. 설은 원단(元旦)이라하여 일년의 시작을 의미하며, 북은해에서 새해에 넘어갈 때 근신하여 경계망동을 삼간다는 뜻이 있다. 이번 설은 정치적 경제적으로 마음을 무겁게 한다.

명절만 되면 명절증후군으로 스트레스를 받는 사람이 많다. 특히 며느리들은 시댁의 "시"지만 들어오심장이 뒹고 한다. 시댁식구들이 많은 곳에 가니 그럴만도 하다. 쉽지는 않겠지만 시댁이 남의 집이라고 생각하지 않고 자신의 집으로 생각을 한다면 조금 편해질 것이다. 물론 시댁식구들의 많은 도움이 필요하다.

명절증후군은 여성들만 받는 것은 아니다. 남편들은 명절에 부모님, 자녀, 조카들의 선물이나 용돈도 준비하여야 하고 먼거리의 운전을 하며 부인과 시댁과의 중간에서 스트레스를 받기도 한다. 시집, 장가 못간 처녀, 총각들은 친척들의 결혼이기에 스트레스를 받는다.

직장을 잡지 못한 젊은 사람이나 실직자들은 친척들을 만나기가 부담스럽다. 서로를 이해하고 도와준다면 즐겁고 행복한 명절이 될 것이다.

설날을 건강하게 보내려면 설음식을 잘 먹어야 한다. 흰 떡국, 만두, 떡국, 전, 전통과자, 음료 등의 맛있는 음식이 많다. 요즘은 현대의 과자, 빵, 아이스크림, 사탕, 초코렛에 밀려서 힘을 못쓰지만 건강을 생각한다면 이러한 식품보다는 한국 전통과자와 음식을 먹는 것이 웰빙생활이라고 할 수 있다. 이러한 음식의 효능을 알고 자신의 체질에 맞게 먹는다면 건강도 지킬 수 있다.

설날의 대표음식인 흰쌀로 만든 흰떡국은 누구나 먹을 수 있는 차지고 뜨겁지도 않은 음식이다. 떡국보다는 여기에 들어가는 재료에 따라서 맛과 효능이 달라지기 때문에 어떤 재료가 떡국에 들어갔는가가 매우 중요하다.

가장 흔하게 넣는 소고기는 태음인에게 잘 맞으며 맛은 달며 속을 편하게 하고 기혈의 순환을 돕고 근육과 뼈를 튼튼히 하고 갈증을

멈추게 한다. 닭고기나 꿩고기는 냉증이 심한 소음인에게 좋으며 소화가 잘 되며 몸을 따뜻하게 하고 기와 혈을 도우며 근육을 강화하고 위장을 튼튼히 하게 한다. 돼지고기, 오리고기는 소양인에게 좋아서 성질은 차고 신장의 음기를 도우며 건조한 것을 윤택하게 하며 열병에 의한 진액손상, 조열로 인한 기침, 변비에 좋다.

한국의 전통과자들 중에는 유밀과, 다식, 수정과, 식혜, 엿강정 등과 같이 다양하다. 이들의 재료들은 건강식으로 권할 만한 것이 많다.

열이 많은 소양인에게 좋은 식품은 참깨, 녹두 등이다. 검은 참깨는 근육과 뼈를 튼튼하게 하고 신장의 음기를 보하며 변비를 없애고 허리, 무릎을 튼튼하게 한다. 흰참깨는 위와 장을 윤택하게 하여 변이 잘 통하게 하며 근육을 보해준다. 녹두는

찬 성질로써 열을 내리고 부기를 빼주며 갈증을 없앤다. 얼골머리로 열이 많이 올라가는 사람들에게 좋다.

비만해지기 쉬운 태음인에게 좋은 식품은 들깨, 콩, 호도, 잣 등이다. 들깨는 폐를 보하고 기침을 멈추게 하며 갈증을 없애고 뼈를 튼튼하게 한다. 콩은 오장(五臟)을 보하고 심이경락의 순환을 돕고 위와 장을 따뜻하게 한다. 잣, 호도는 폐와 기관지를 보하고 변비를 풀어준다. 요즘처럼 감기가 심하고 대기오염이 심한 때에는 태음인들이 가장 불리하므로 항상 폐를 보하는 음식을 먹어 면역기능을 강하게 하여야 한다.

몸이 찬 소음인에게 좋은 식품은 따뜻한 성질의 참살, 계피, 생강 등이다. 참살은 소화기를 보하고 구토 설사를 멈추게 하고 속을 따뜻하게 한다. 수정과에 들어가는 계피와 생강은 속을 따뜻하게 하여 냉증을 없애고 소화가 잘되게 한다.

상기가 잘 되는 태양인에게 좋은 식품은 송화가루이다. 송화가루는 다식에 쓰이며 시원한 성질로써 기를 내려주며 몸을 시원하게 하여주는 효과가 있다. 기를 내려주고 열을 내리는 꽃감도 좋다.

식혜는 속을 편하게 하고 소화를 도와주며 누구나 먹어도 편하다.



김수범

우리한의원장

독자제언

2차 교통사고 예방 '트래픽 브레이크' 도입

경찰은 차량 저속주행을 유도하는 '트래픽 브레이크'를 시행한다고 밝혔다. 교통사고 현장에서 발생하는 2차 사고를 예방하기 위해서다. 경찰청은 교통사고 사상자 줄이기 종합대책의 하나로 2차 교통사고를 예방하기 위해 지난해 12월 23일부터 긴급차량을 도로 위에서 지그재그로 운전하게 하는 '트래픽 브레이크(Traffic Brake)'를 시행하고 있다.

아마 많은 분들께서 이 용어에 대해 생소하게 느껴지셨을 것 같은데요, "트래픽 브레이크"는 교통사고가 일어난 후방 지역에서 순찰차와 같은 차량이 뒤쪽 차량들의 사고현장 통과차량에 대해 저속 주행을 유도하고 사고처리에 필요한 안전공간을 충분히 확보하도록 매뉴얼을 개선한 것이다.

통상적으로 교통정체가 발생하면 2차사고가 없었던 점에 고려, 사고현장의 차량속도가 빠른 경우 운전자들은 '트래픽 브레이크' 발동되면 사고

현장을 통과할 때 시속 30km/h 이하로 운행해야 한다. 지키지 않을 경우 신호 위반과 동일한 처벌을 받으며 승용차는 범칙금 6만 원 또는 과태료 7만 원이 부과될 수 있다.

사고처리 시 주행속도가 높아 저속주행 유도가 필요한 경우 차로를 추가 차단하여 안전에 필요한 공간을 충분히 확보하고, 갓길로 차량 등을 모두 이동 시킨 후에도 통행속도가 높은 상황에서는 최하위 차로를 추가 차단하여 저속주행을 유도할 방침이다.

사고 현장의 트래픽 브레이크와 충분한 안전 공간 확보는 근무자의 안전뿐만 아니라 2차사고 예방도 확실한 효과가 있을 것이다.

운전 중 사고현장에 맞닥뜨려 긴급차량이 트래픽 브레이크를 시행 중이라면 경찰의 지시에 적극적인 협조를 하고, 교통사고 사상자를 줄여 선진교통문화가 정착되도록 하자.   
허해영 전주원산경찰서 화산지구 경사

독자제언

불량식품, 우리 모두 동참해서 근절을

불량식품이란, 사전적인 의미로 '비위생적이고 품질이 낮은 식품'을 뜻하며 통상적으로 '국민에게 불안감을 조성하는 모든 식품'을 지칭한다.

경찰은 국민에게 불안감을 조성하는 불량식품 근절을 위해 모든 예측 가능성을 열어두고 주변실태를 분석, 가용경력을 총 동원해 대응하고 있다.

그러나 아직까지도 경찰과 관계기관의 단속을 피해가며 국민들의 안전한 식생활을 위협하는 부정·불량식품 사례를 종종 볼 수 있다.

부정·불량식품의 대표적 유형으로 는 유통기한을 속여 식품을 판매하거나 사용이 금지된 원료 및 물질을

사용해 식품을 가공하는 행위, 밀반입·수입한 식품을 국내산으로 속여 판매하는 행위, 폐기처분된 육류를 재가공해 판매하는 행위 등이다.

이러한 부정·불량식품을 뿌리 뽑기 위해선 경찰이나 관련 기관의 단속뿐만 아니라 국민 모두가 부정·불량식품을 제조·판매하는 업체에 대해 적극적으로 신고하는 자세도 필요하다.

이처럼 부정·불량식품 척결을 위해 국민 모두가 동참한다면 보다 건전한 정직한 식품문화가 정착되리라 기대된다.

조충복 진안경찰서 부귀파출소 경위

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

전북도, 위기에 강한 모습 보여줘야

전북도가 위기에 강한 모습을 보여야겠다. 지역에 검은 장막이 두텁게 드리워지고 있는 까닭이다. 경제 불행감이 여전한데 되는 일은 없고 안 되는 일만 누적되고 있다. 그 중에서도 군산조선소가 가장 큰 고민거리다. 어떻게 회생되기를 바랐는데 0월이 가동 중단될 거라니 보통 문제가 아니다. 그동안 보도된 기사를 통해 폐쇄 수순을 밟고 있으나 갑갑한 음에도 충격이 크다. 구조 조정도 감내하기 어려운데 아예 문을 닫으면 모두가 실업자 신세로 전락하니 말이다.

우리 전북 지역이 총체적 위기 상태이다. 현대중공업이 입주할 때만해도 지역경제가 활성화되었거니 했는데 오늘날의 현실은 영만 판이다. 그동안 숙원공을 육성해온 특성화 고등학교와 대학교마저 줄줄이 폐교를 하고 있는 지경이다. 이런 때 중소기업인과 영세 상인들은 올해 경기 전망이 암담하다 말하고 있다. 이렇게 안 좋은 소식만 들리고 있는데 전북도가 앞장 서서 강한 모습을 보여야겠다. 그 강한 모습이란 다른 것이 아니다. 약속된 이익을 지키

기 위해 보다 뜨거운 모습을 보여달라는 것이다.

새바람을 기대했는데 연초부터 안 좋은 소식만 밀려들고 있는 게 영 못 마땅하다. 징구 일자리가 좀체 창출되지 않고 있는데 시장 물가가 오르는 등의 안 좋은 소식만 들리고 있으니 답답하다. 지금처럼 경제 불행 체감이 강한 때 물가가 오르고 있다는 보도는 귀가 시끄러울 뿐이다. 국가 경제가 혼돈 상태를 넘어 마비 상태임으로 상황이 반전될 리도 만무하다.

전북도는 위기를 어떻게 극복해 보려는 강함을 도민에게 보여주어야 한다. 정몽준 회장의 집으로 가서 벌이는 '별도민 쉼터대회'도 그 나름 효과가 있을 것이다. 그러나 그것은 화풀이로 끝나버릴 공산이 크다. 간담회의 자리에서 도지사가 관계자들과 한 시간 남게 대화를 나누다가 자리를 박차고 나왔다는 하는 열려이다. 그러므로 여기 분명히 말하는데 전북도는 현대중공업 추과 벌이는 머리 싸움에서 냉철히야겠다. 현대중공업 측에서 배 배라고 하면 진짜 배를 제겠다는 각오도 보여주어야 한다.

전주시 구도심 활성화 제대로 추진되나

전주시의 구도심 재개발 사업이 공급하다. 많이 나온지 이제 수 년이 지나고 있다. 오래도록 감감 무소식이던 중에 저번에 변화의 기미를 보여줘서 기대를 했었는데 말이다. 구도심사를 철거한 이후 주차장으로만 활용되던 감영 터에서 발굴작업을 벌인 것이 평가의 대상이었는데 돌이켜보니 그 평가가 성급했다. 짐창촌이었던 선미촌만해도 그렇다. 문화와 인권 교육의 장으로 조성하겠다고 해서 칭찬까지 했는데 여태 변화된 모습을 볼 수가 없다.

전주시가 뭔가를 보여주려면 확실하게 보여줘야겠다. 전주시는 지난 수 년간 구도심 활성화 약속과 관련해 신뢰를 얻지 못했던 것이 사실이다. 약속을 했으면 뭔가를 보여줘야 하는데 머뭇거리게 역력했던 것이다. 그래서 본보는 전주의 발전을 위해서는 열심을 내야 한다고 여러번 강조한 바 있다. 구도심 재개발 사업은 시의 발전을 위해서 중요한 현안이다. 인구가 도시 외곽의 아파트 단지로 집중되면서 구도심이 공동화 현상을 보인지 오래되었기 때문이다.

전주시는 이제 박력있게 일을 추진했으면 한다. 뭔가를 보여주겠다고 호기있게 말했으면 일의 추진도 그래야 한다. 예전처럼 뜬 말이는 식의 일처리를 하지 말아달라는 당부이다. 전주시는 가장 인간적인 플랜 5G를 추진하겠다고 밝힌 바도 있다. 그 인간적인 플랜 5G를 위해서 올해 힘찬 가속도를 냈으면 한다. 앞으로는 말만의 성찬이 반복돼선 안 된다. 전주시는 '도시공간 재창조'를 천명했으므로 실천으로 신뢰를 회복해야 한다.

도시마다 거주 인구 분포의 변화가 큰 요즘이다. 인구가 도시 근교의 아파트 지역으로 몰리고 있는 것이다. 그에 따라 상권도 이동하고 있다. 전주의 경우도 그렇다. 현재 전주시청의 건너 편 서노송동 지역을 보면 한심하다. 사람이 안 사는 폐가들이 많은 것이다. 기린로에서는 건물들 때문에 그 많은 폐가들이 안보여도 더 높은 빌딩에서는 흉물스런 모습이 다 내려다 보인다. 구도심 활성화 사업의 진척이 공급한다고 말하는 이유는 분명하다. 그만큼 시민들의 기대가 컸음을 여기 강조하는 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 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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**