

투데이 칼럼

따뜻한 차 한 잔으로 건강을 지키세요

겨울잠을 자는 개구리나 곰이 아닌 우리들은 체온을 유지하려고 나름 체계적인 생체 시스템을 갖추고 있다. 그러나 제 아무리 항온동물 일지라도 줄어드는 일조량과 한파를 겪어 내느라 우리 몸은 힘에 겹다는 신호를 보낸다. 체질적 경향에 따라 유난히 근육통이 잦기도 하고, 목감기와 코감기 증상으로 나타나기도 하고, 손발이 더 차가워져 저리기도 하고, 두통과 가슴통증 등의 뇌·심혈관계 이상 징조가 아닌가 싶어 두려워하기도 한다. 한 해의 건강은 겨울을 잘 나는데 있다는 것을 기억해야 한다. 에너지를 안으로 저장해두었다가 봄이 되면 발산하여 소모하는 것을 준비해야 하기 때문이다. 겨울철을 잘 보내기 위해 한방차를 추천한다.

계피는 인화귀원(弓火歸原)이라 하여 소화기와 비뇨생식기로 대표되는 중초와 하초로 화를 끌어들이려고 냉함을 잡아주며, 한기(寒氣)를 발산시켜 주므로 겨울철에 소화불량, 손발과 허벅지 등 냉간(冷感)을 자주 겪거나 추위를 잘 타는 분에게 좋다. YBI등급 정도의 계피를 구하여 되도록 잘게 자르거나 분쇄하여 곡물 우려내는 맑에 넣고 끓이는 물을 부어 드시는 것이 좋으며, 맛을 위해서는 꿀이나 레몬, 유기농 설탕이나 꿀 등과 배합하여 1주일 가량 숙성 후 뜨거운 물에 타서 드시는 것도 좋다.

꿀피는 건비이기(健脾理氣)시켜

비위가 약하여 일어나는 체기와 더부룩한 사지가 무력한 증상 등에 도움이 되니 평소 소화기가 약한 체질인 분들이 겨울철에 운동부족 등으로 인해 소화기 증상이 더 잦거나 체력이 저하되는데 도움이 된다. 특히 꿀피는 봄이 되면서 식곤증 등을 겪는 경우에도 활용할 수 있다. 단 약재로 쓰는 꿀피의 경우 무농약으로 재배되어야 하므로 제주도 등의 재배산지의 생산자에게 꼼꼼히 문의 후 구입하여 레몬을 세척하는 방법으로 세척한 후 꿀피를 말려 사용하는 것이 좋다. 일반적으로 꿀은 그냥 먹고 청꿀이라 하여 설탕과 1대 1 정도로 배합하여 활용하기도 하나 과육을 쓸 경우 설탕 등의 당분 배합을 줄여서 만들기를 추천한다. 소화기가 약한 경우 오히려 과한 단맛이 무리를 주기도 하기 때문에 당분을 줄였을 경우 상하지 않도록 서늘하고 직사광선이 비치지 않는 곳에 보관하여 드시는 것이 좋다.

도라지는 폐경락에 작용하여 겨울철 차고 건조한 기온으로 인해 감

기를 앓으면서 가래기침, 인후염, 폐렴 등의 회복에 도움을 준다. 감기를 오래 또는 심하게 앓은 후 잦은 기침으로 인후의 염증이나 끈적한 가래가 떨어지지 않아 힘들어 할 경우 배의 과육과 도라지를 잘 길 정도의 물에 넣고 삶아서 갈아낸 물을 수시로 따뜻하게 음용하게 되면 폐의 손상된 물기운을 보강하여 회복을 돕는다. 단 도라지를 많이 넣게 될 경우 쓴 맛이 강해질 수 있으니 조절하는 것이 좋다.

대추는 비위의 기능을 보강하여 혈액을 공급하게 하고 정신 안정효과가 있어 피곤, 식욕저하, 신경과민, 불면 등의 치료효과가 뛰어나다고 한다. 특히 겨울철에는 일조량이 줄어들고 추위로 바깥 날씨가 줄어드는 것으로 인해 우울증과 만성 피로 경향이 생기는 분들에게 도움이 된다. 또한 근력을 높이고 간보호 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 단 자주 마시게 될 경우 소화에 부담이 되거나 살점이 어는 정도 있는

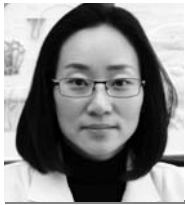
분들에게는 비판을 유도할 수 있으니 조절하여야 한다.

산사는 소식화적(消食化積)이라 하여 막힌 것을 뚫어주는 효과가 있어 소화를 촉진하고 자궁 수축 작용이 있어 산후 회복에, 생리통에 치료에 쓰이며 교통 사고나 낙상 등으로 인한 어혈 제거에 쓰이기도 한다. 또 지질용해작용이 있어 협심증과 고혈압, 고지혈증 등의 심혈관계 질환 치료와 비만 치료에도 활용하기도 하는 약재인 만큼 겨울철 각종 통증과 활동량 저하로 인한 심혈관계 질환 관리, 체중 관리에 도움을 볼 수 있다.

중국산 한약재에 대해 무조건 폄하하고 보는 시선들이 있어 한방차를 꺼려하실 수 있지만 한의원에 납품되는 한약재의 경우 재배지 선정에서부터 한의원에 공급되기까지 매우 까다로운 절차와 검사들을 거치는 만큼 산지를 막론하고 약재의 질은 의심하지 않아도 좋을 정도이다. 한의원으로 약재를 취급하는 일부 제약회사에서는 자체 홈페이지 내에 소평물을 운영하거나 한의사가 직접 한방차를 상품화 하여 자체 홈페이지를 운영하기도 하니 믿을 만한 곳을 찾아야 한다. 또한 믿고 따르는 한의사에게 본인에게 맞는 한방차를 추천 받아 구입하는 것이 좋으며 약이 아닌 차로 활용하는 만큼 한약재의 1일 음용량은 5~10g을 넘기지 않도록 하여 끓게 자주 음용토록 하여 건강을 도모하실 수 있기를 바란다.

김준정

한의학박사 (미가릴여성한의원 원장)



독자제언

다문화 가정 따뜻한관심과 지원을

다문화 시대가 도래 하면서 이제는 우리 주변에서도 쉽게 다문화 가정을 접할 수 있으나 그 이면에는 다양한 문제들도 대두되고 있다.

필자의 친구도 40대 초반으로 지난해 베트남 여성과 결혼하여 곧 출산을 앞두고 있다.

대부분의 이주여성들은 30대로 한국인 남편과의 나이 차이가 10~20년 이상이고, 이들의 자녀들은 초등학교에 입학하거나 이미 중·고등학교에 되었다.

하지만, 이들에 대한 교육은 고학년으로 올라갈수록 한국 사회의 기준에 맞춰져다 보니 이중문화속에서 제대로 적응하지 못하는 사례도 증가하고 있다. 다문화 가정의 자녀들이 단순히 학교생활 부적응의 문제가 아닌 한국

사회의 아웃사이더로 성장하고 있다. 이런 결과 한국 사회의 미래의 갈등 요인으로 부상될 가능성도 있다.

실제 안산시의 경우 중도입국 자녀들이 갈 곳이 없어 제도권 밖으로 벗어나서 3D 업종에서 근근이 돈을 벌며 용돈을 쓰고 생활하고 있다.

이들에게는 학업보다는 생계가 더 중요하기 때문에 가족의 생존을 위해 어린 나이에 취업전선에 뛰어들고 있으며, 심지어 대표종장을 만들어 보이 스피스 조직에게까지 넘기는 등 불법적인 일도 아랑곳 하지 않고 있다.

전북지역에서도 이주여성들의 기술과 방임된 자녀를 제대로 역할을 하지 못하는 한국인 아버지들이 증가하고 있어 이에 대책 마련이 시급하다.

정일식 군산경찰서 경무계 경위

독자제언

파출소 주취소란 행위는 경찰관 피로 부른다

지구대, 파출소에 들어오는 신고종 주취소란 행위와 허위 신고가 상당 부분을 차지하고 있다. 이러한 주취소란행위자들의 행패 등은 경찰력의 낭비를 가져오는 것은 물론이고 경찰관의 피로도 한층 더 높이는 주범이기도 하다.

이제는 취객들의 공권력 경시 풍토를 바로 잡아 비정상을 정상적으로 돌려 놓아야 한다. 공권력의 상징인 경찰은 우리 품의 신경과 같다.

실례로 지구대, 파출소안에서 근무하다 보면 술에 취한채 근무중인 경찰관들에게 욕설을 하거나 비속어를 쓰고 출입문을 발로 차는 행위, 술에 만취한 상태로 지구대, 파출소로 아무런 이유없이 찾아와서 상의를 탈의하며, 경찰에게 지속적

으로 욕설을 하는 행위등이 비일비재 하다.

2013년도 개정된 경범죄 처벌법 제 3조 3항은 '술에 취한채로 관공서에 서 몹시 거친말과 행동으로 주정하거나 시끄럽게 해 공무원의 정상적인 공무수행을 원활하게 하지 못하게 하는 일체의 행위를 경범죄처벌법상 80만원이하의 벌금, 구류 또는 과료의 형의 처분을 받는 범죄로 다른 경범죄보다 처벌 수위가 높고 현행법인 체포도 가능하다'고 명시 되어 있다.

하지만 이는 경찰관의 노력으로는 결코 이뤄질 수 없으며, 우리사회에서 용인될 수 없다는 국민적 공감대가 필요한 현실이다.

배봉규 원산서서회파출소팀장

사설

테러방지법 국회 통과 시급

정의화 국회의장이 23일 여야 이견으로 처리가 지연되고 있는 테러방지법에 대해 본회의 직권 상정(심사기일 지정) 가능성을 언급했다. 그 중요성과 시급성을 볼 때 그나마 다행이다. 그런데 이 중차대한 일이 정쟁 대상이 돼 본 궤도를 이탈하는 것 같아 매우 안타깝다.

지금 핵심은 국내 대 테러 컨트롤 타워인 '테러통합대응센터'를 어디에 두느냐다. 새누리당은 기존 국가정보원에서 국무총리실 산하로 한 발 물러섰는데 그것부터가 잘못됐다. 아무리 야당이 반대해도 그렇지, 국가의 재산과 국민의 안전이 걸린 이 국가적 중대사를 그렇게 적당한 타협 식으로 어설픔게 처리해서야 되겠는가. 물론 정보수집 권한을 국정원에 둔다고는 하지만 첩보보안 등이 요구되는 정보수집 활동을 이원화해선 소기의 목적 달성이 어렵다. 여당은 미국의 경우 CIA를 통해 정보를 수집하고 대 테러센터에 이를 공유하는 방식으로 운용되는 것을 참고한 모양인데 우리만 경우가 다르다. 심각한 남북대치와 예측불허의 IS 활동 등을 감안할 때 오히려 이 스페셜의 모사드 운용방식이 우

리에겐 더욱 맞다는 게 전문가들의 한결같은 의견이다.

상황이 이런데 야당의 경우 국정원으로 하여금 테러정보 수집 활동을 못하도록 '절대 불가' 입장에서 한발자국도 물러나지 않은 채, 국민안전처 운운하는데 그 중차대성을 조금이라도 헤아려봤는지 엄중히 묻고 싶다. 물론 그 동안 국정원 댓글 사건 등 국정원에 대한 원천적 불신을 갖고 있는 탓도 있지만 이는 국민의 생명과 재산과 직결되는 최대 안보문제라는 점에서 신중하고도 깊게 헤아려야 한다. 안보는 시행착오가 용납되지 않는다. 누가 뭐래도 국가 안보 관련 정보 수집 및 관리 능력은 국내에서 국정원이 맞는 게 제격이다. 전문적인 일은 전문집단에 맡겨야 한다. 야당 주장대로 국정원이 불신받고 있다면 불신의 요소를 제거하는 게 맞지 국정원 자체의 업무나 기능을 제한해서 안된다. 일단 국정원에 맡기고 국정원을 제대로 통제하는 정치를 만드는 게 옳다.

같은 국가 안보엔 여야가 따로 있을 수 없다. 불필요한 정쟁을 내려놓고 뒷 보나 국민의 생명과 안전을 지켜주는 정치여야 한다.

전북도는 제 몫 챙기는 열정 보여야

전북도는 제 몫을 챙겨야 한다. 그에 보통 이상의 열정을 가져야 했다. 지역 발전을 위해서이다. 기회가 있을 때마다 반복해 말했던 바, 지역의 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 왜 그렇게 안 되는지 유감이다. 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 역척스러움을 보여야 한다. 보다 발전하기 위해서는 제 몫을 온전히 챙겨야 한다. 향토의 발전상이 시원치 않다고 했거나, 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 늘어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못한 이유가 무엇 때문이겠는가. 도내 거주 인구가 시군에 따라서 담보 상태이거나 줄고 있음은 그 발전

상이 시원치 않은 탓이다. 지역이 보다 발전하지 않는다면 인구 증가는 그저 희망사항일 뿐이다.

도민들이 매번 안타까워하고 있거나, 발전이 더딘 이유를 생각해야 한다. 지역 발전이 더딘 이유를 들라면 그 중의 하나가 기업 유치가 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 투자가 무위로 돌아갔을 때 도민에게 실망을 줄 뿐이다. 고장의 낙후와 관련하여 도민들의 마음 고생이 심함을 알아야 한다.

고장의 낙후는 곧 일자리와 부족과 고용의 불안정을 말하고 있다. 지금 전북의 현실이 바로 그러하다. 거듭 말하지만 지역 발전을 위해서는 제 몫을 챙기는 역척스러움이 필요하다. 그렇게 해서 보다 많은 일자리를 만들어야 한다. 그리고 기존 일자리는 안정되도록 해야 한다. 거듭 당부해 말하거나, 전북도는 제 몫 챙기기



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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일