

건강 칼럼

사상체질별 비만 관리법

FO 증의 관심사중의 하나는 비만이다. 어떻게 하면 살이 안 찌고 날씬한 몸매를 유지하...



김수범

우리한의원장

그중에 일부는 성공을 하지만 상당수에 있어서는 실패를 하는 경우가 많다. 식욕을 너무 억제하거나 대변, 소변을 너무 심하게 나오게 하거나...

죽었다면 많이 걷고 움직여야 한다. 등산이나 조깅, 걷기, 무용, 에어로빅 등과 천천히 오래 하는 운동이...

따라서 가슴과 머리의 화와 열이 안 생기게하고 하초의 음기를 보충하여 대변과 소변의 배설이 잘되게 하는 것이 중요하다.

일을 하거나 움직일 때 항상 긴장을 하거나 상기(上氣)가 된 상태에서 활동을 하면 몸의 기혈순환이 안 되면서 부종이 오고 이뇨가 안 되면 하초의 음기가 부족하여 진다.

소음인은 매우 활동적이고 민첩하여 먹는 것에 비하여 살이 잘 안 찌는 편이다. 그래서 비만한 사람들이 가장 선망하는 체질이다.

소음인은 씹음력이 좋고, 소화력이 약하여 살이 잘 안 찌는 편이다. 위장기능이 약하고 기름진...

음식이나 찬음식을 먹으면 소화기 안 되므로 많이 먹지 못한다. 자연히 밥맛이 떨어져 소식을 하게 되어 비만한 사람이 가장 적다.

따라서 체력이 너무 떨어지지 않게 충분한 휴식과 수면을 취하여 피곤하지 않게 하여야 한다. 또 몸을 따뜻하게 유지하여 전신의 기혈 순환을 도우며 대소변의 배설이 잘 되게 하여야 한다.

태양인은 영웅심이 많고 저돌적이며 활동성이 많으면서 음식물의 흡수하는 기능이 약하여 살이 잘 안 찌는 편이다.

따라서 마음을 안정시키고 화를 적게 내며 고 칼로리의 음식을 피하고 단백질 음식을 먹는 것이 필요하다.

독자제언

장애인·노약자 인권 적극 보호되어야

인권에 대하여는 국민들 대다수가 나 는 상관 없겠지 하는 마음 때문에 간과되고 무시되고 있는 것이 현실이다. 인권이란 법률에서 보장하는 인간으로서의 존엄과 가치, 자유와 권리를 침해 받지 않고 모든 사람이 성별, 종교, 인종, 민족, 사회적신분, 병력, 국적 등 어떠한 사유로든 차별 받지 않도록 평등한 대우를 받아야 한다.

인권보호를 위한 기본원칙은 인권을 최우선 가치로 삼고 인권보장과 관련된 원칙을 준수하며 경찰관은 피해자의 심정을 이해하고 인격을 존중하며 피해 회복과 권익증진에 노력과 동시에...

에 피해자의 비밀을 보장하여야 한다. 각종 신고를 출동하여 임의동행의 경우 상대방에게 동행을 거부할 수 있는 권리는 물론 퇴거할 수 있음을 알리고 조사시에는 변호인 참여권을 보장하여야 하며 피해자 조사시에도 성매매, 가정폭력, 학교폭력 등 피해자가 여성인 경우에는 여성경찰관에 의한 조사로 신뢰도를 높여야 하며 사회적 보호 약자인 노약자·장애인 에 대한 배려 등 우리사회에 연결되어 있는 모든 부분에서 인권이 보호되어야 한다.

문웅진 남원경찰서 부청문관 경위

독자제언

‘폭력의 대물림 현상’ 심각한 사회문제

가정의 달 5월을 맞이하여 바쁜 일상생활속에서 가정의 소중함을 다시 한번 생각해 보며 그 중요성을 한번 되새겨 볼 필요가 있다.

건강한 사회·건강한 국가를 위해 무엇보다 가정이 건강해야 한다는 이 유일 것이다. 그러나 지금의 현실은 핵가족화·가족간 대화 부재 등 가정과 가족의 의미가 점차 퇴색되고, 가족 모두에게 지을 수 없는 상처를 남기는 가정폭력이 점점 늘어나고 있는 추세이다.

4대사회와 이란 가정폭력, 성폭력, 학교폭력, 불량식품을 말한다. 이런...

폭력 행위들은 마땅히 근절 돼야 하고 더 이상 방치하면 이들에 의해 파생될 후대의 문제는 엄청날 것이다. 특히 가정폭력을 겪으며 자란 아동이 미래의 학교폭력 또는 가정폭력 피해자가 되는 ‘폭력의 대물림현상’ 이는 또 다른 심각한 사회문제가 되고 있다.

이처럼 가정폭력으로 인한 가족의 붕괴와 가정폭력은 가정이라는 울타리 안에서 오호려 외부와 격리되어 일반적 폭력보다 훨씬 위험하고 심각한 피해를 가져올 수 있다.

배봉규 원산경찰서 서회파출소팀장

사설

삼성의 투자 약속은 꿈수였나

전북도의회가 삼성의 새만금 투자 식언에 대한 진상을 규명하겠다고 나섰다. 그래서 도민들은 그 귀추에 관심이 크다. 속으로는 진즉에 물 건너간 것이라고 여기고 있음에도 이대로 가만히 내버려둬 안 된다는 정서가 오래된 까닭이다. 지난 2011년에 전북도와 삼성이 MOU 체결을 했지만 5년이 지나도록 진전된 것은 하나도 없다. 부도럽게 말해서 진전된 게 없다고 한 것이지, 실제 삼성이 하는 것을 보면 입장 표명이 아예 없다고 해도 과언이 아니다.

도의회가 가만히 있지 않고 진상규명을 위해 팔소매를 걷어부치고 있는데 당연한 일이다. 오히려 만사지탄을 말해야 할 정도이다. 도의회의 그같은 진상규명 움직임이 사또 때 난 뒤 나팔 부는 격이라고 해도 그렇다. 도의회는 도민의 자존심을 위해서라도 진상을 규명해야 한다. 삼성의 투자 약속이 도민들의 마음을 속여 달기 위한 꿈수가 아니라면 여태 이렇 수는 없다.

도민들은 그때의 일을 생생히 기억하고 있다. 삼성이 새만금 투자를 공식화 했던 거 말이다. 그...

리고 그제 잠잠해지자 얼마 후에 전북도는 신재생 에너지를 대신해 바이오 산업 쪽으로 물밀 접촉을 하고 있다는 소식을 들려줬다. 도내 모든 언론사들이 잘하는 일이라고 평가했던 게 바로 그 즈음이다. 그래서 도민들은 행여나 하면서도 삼성 측에 큰 기대를 걸었던 것이 사실이다. 전북도가 한 말 그대로 삼성이 대기업으로서 투자 약속을 이행할 것으로 믿었던 것이다.

결론적으로 전북도에게 주고픈 말은 분명하다. 도민에게 삼성의 투자 약속을 알린 이상 그것을 반드시 성사시켜야 한다. 그럴 능력이 없다면 최소한 진상이라도 밝혀야 한다. 그게 상처 입은 도민들의 자존심을 회복시켜주는 일이다. 삼성이 새만금에 조 단위의 거액을 투자한다고 했을 때 도민들은 눈이 번쩍 뜨이는 기분이었다. 그때는 전북도가 토지 공사 유치를 위해서 노심초사하고 있을 때라서 무슨 꿈수가 있는 게 아닌가 의심하는 이도 아주 없지는 않았다. 그런데 그 꿈수가 사실로 굳어지고 있으니 답답한 노릇이다.

전북도, 기업유치 작업 계속 활발한가

올해도 3분의 1이 가버렸다. 그리고 어느새 5월도 중순이다. 지금 이런 언급을 하는 이유가 있다. 삼성 유치가 무위로 돌아간 게 확실시되고 있는 지금, 그동안의 MOU 작업에 대해서 체크 작업이 필요하기 때문이다. 황금 연휴로 며칠 일손을 쉬었으니 이제 마음을 다잡고 다시 일손을 잡아야 한다. 그래서 다시 또 궁금한 게 있다. 전북도가 기업유치 작업을 활발하게 벌이고 있는 지 알고 싶은 것이다.

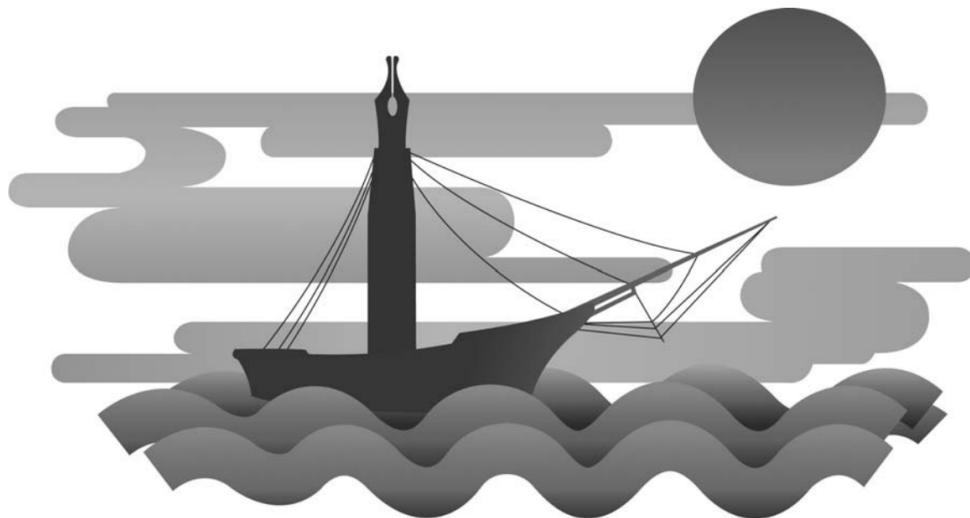
전북도가 그동안 보여온 기업유치 성적표는 만족스러운 게 아니다. MOU 체결이 속진 강경처럼 되었던 게 드물지 않기 때문이다. 다시 말하거니와 도내에 일자리가 부족하고 고용이 열악한 이유는 많다. 그 중요한 이유 중의 하나를 들려면 기업 유치의 저조함을 지적하지 않을 수 없다. 신규 고용률이 전국에서 밑바닥인 것은 바로 그 때문이다. 기업 유치는 MOU 성적표대로 되는 것은 아니다. 양해각서가 데스크 위에 수북히 쌓였다고 낙관하지 말라는 이야기다.

전북도는 때때마다 유치 실적을...

말했다. 전북도는 미래를 낙관하는, 도민들로부터 점수를 기대하는, 그런 마음에서 발표를 했을 터이다. 얼른 생각할 때 그 많은 양해각서들은 전북도의 발표 그대로 대단한 성과였다. 그러나 정작 중요한 것은 따로 있다.도민들이 바라는 바는 그 어떤 기업이든 실제로 투자하는 돈의 액수이다. 그 투자가 없다면 아무리 현란한 수사가 동원된 평가라도 말장도료목이다. 예전에 언젠가 기업유치 성적표를 내보이면서 7614억 원이 곧 투자될 예정이고 고용창출 효과는 4388 명에 이를 거라고 했던 걸 생각하면 실소를 금할 수가 없다. 그 얼마 후에 나온 후속 기사 내용은 그게 아니었던 것이다.

전북도는 잘 알고 있을 것이다. 실제로 투자를 하는 기업이라야 정말로 유치된 기업이다. 투자를 하겠노라고 서명만 해놓고 그 시기를 미루다가 나 몰라라 해버린 기업이 그 얼마나 많았는가. 다시 강조해 말하거니와 기업 유치는 일자리 창출과도 불가분의 관계이다. 전북도는 기업유치 작업이 활발한지 늘 확인해야만 한다.

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