

건강 칼럼

사상체질별 비만 관리법

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

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

살을 빼려면 어떻게 해야 하나? 먼저 자신의 체질을 알고 자신의 체질에 맞게 식생활을 하는 것이 중요하다. 자신의 체질에 맞추어 살

먼저 태음인은 느긋하며 무엇이든 잘 먹고 잘 참으며 성취력도 강하여 살이 가장 많이 찐다. 목심이 많고

태음인은 소식을 하는 것이 중요하다. 두끼를 먹으나 세끼를 먹으나 끼니때마다 많이 먹기 때문에 소식

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

소양인은 매우 활동적이고 민첩하여 먹는 것에 비하여 살이 잘 안 찰는 편이다. 그래서 비만한 사람들이 가장 선망하는 체질이다. 같이 식사

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

소음인은 씩씩하고 내성적이며 소화기능이 약하여 살이 잘 안 찰는 편이다. 위장기능이 약하고 기름진

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

따라서 체력이 너무 떨어지지 않게 충분한 휴식과 수면을 취하여 피곤하지 않게 하여야 한다. 또 몸을

태양인은 영웅심이 많고 저돌적이며 활동성이 많으면서 음식물의 흡수하는 기능이 약하여 살이 잘 안 찰는 편이다. 그러나 기가 너무 위로

따라서 마음을 안정시키고 화를 적게 내며 고 칼로리의 음식을 피하고 단백질 음식을 먹는 것이 필요하다. 외부로 발산되는 기를 잡아

따라서 마음을 안정시키고 화를 적게 내며 고 칼로리의 음식을 피하고 단백질 음식을 먹는 것이 필요하다. 외부로 발산되는 기를 잡아

삼성의 투자 약속은 꿈수였나

전북도의회가 삼성의 새만금 투자 식언에 대한 진상을 규명하겠다고 나섰다. 그래서 도민들은 그 귀추에 관심이 크다. 속으로는 진

도의회가 가만히 있지 않고 진상규명을 위해 팔소매를 걷어부치고 있는데 당연한 일이다. 오히려

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

리고 그게 잠잠해지자 얼마 후에 전북도는 신재생 에너지를 대신해 바이오 산업 쪽으로 물밀 접촉을 하고 있다는 소식을 들려줬다. 도내 모든 언론사들이 잘하는 일

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

전북도, 기업유치 작업 계속 활발한가

올해도 3분의 1이 가버렸다. 그리고 어느새 5월도 중순이다. 지금 이런 언급을 하는 이유가 있다. 삼성 유치가 무위로 돌아간

전북도가 그동안 보여온 기업유치 성적표는 만족스러운 게 아니다. MOU 체결이 속진 강경처럼

전북도는 때때마다 유치 실적을

말했다. 전북도는 미래를 낙관하는, 도민들로부터 점수를 기대하는, 그런 마음에서 발표를 했을 터이다. 얼른 생각할 때 그 많은

전북도는 잘 알고 있을 것이다. 실제로 투자를 하는 기업이라야 정말로 유치된 기업이다. 투자를

독자제언

장애인·노약자 인권 적극 보호되어야

인권에 대하여는 국민들 대다수가 나는 상관 없겠지 하는 마음 때문에 간과되고 무시되고 있는 것이 현실이다. 인권이란 법률에서 보장하는 인간으로서의 존엄과 가치, 자유와 권리를

인권보호를 위한 기본원칙은 인권을 최우선 가치로 삼고 인권보장과 관련된 원칙을 준수하며 경찰관은 피해자의 심정을 이해하고 인격을 존중하며

에 피해자의 비밀을 보장하여야 한다. 각종 신고를 출동하여 임의동행의 경우 상대방에게 동행을 거부할 수 있는 권리는 물론 퇴거할 수 있음을

독자제언

‘폭력의 대물림 현상’ 심각한 사회문제

가정의 달 5월을 맞이하여 바쁜 일상생활속에서 가정의 소중함을 다시 한번 생각해 보며 그 중요성을 한번

건강한 사회·건강한 국가를 위해 무엇보다 가정이 건강해야 한다는 이 유일 것이다. 그러나 지금의 현실은

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

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

배동규 원산경찰서 서희파출소 팀장



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은

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