

건강 칼럼

무더운 여름, 체질에 따른 과일로 시원하게

무더운 날씨가 계속된다. 찌는 듯한 더위는 모든 일을 짜증나게 한다. 많은 사람들이 무더운 날씨로 열을 받아 있는 상태라고 할 수 있다. 사소한 일에도 쉽게 흥분을 하고 다름을 하게 된다.

이러한 짜증나는 여름을 시원하게 보낼 수 있게 하는 것이 있다. 바로 여름철에 풍부한 과일이다. 무더운 여름철을 견디는 과일들은 대체로 찬성질의 과일이 많다. 그래서 인간들이 더위에 힘들어 할 때 과일을 먹음으로써 열을 내려준다. 또한 과일은 자연사이며 풍부한 비타민과 미네랄이 많아 건강에 좋다. 자연이 생물들에게 준 혜택이며 자연의 신비라고도 할 수 있다.

그렇다면 누구나 과일을 먹으면 될 것인가?

아니다. 사람도 체질에 따라서 여름을 다르게 느끼며 과일도 종류에 따라서 효과가 다르다. 먼저 체질에 따라서 여름을 가장 힘들게 느끼는 체질은 소양인이다. 열이 많은데 기온도 높아서 더욱 열을 받는다. 다음은 화가 많은 태양인들이 힘들어 한다. 열이 많은 태음인은 소양인과 같이 열이 생겨 힘들지만 몸이 찬 태음인은 팔도 잘 나며 편하다. 가장 편한 체질은 몸이 찬 소음인들이다.

각 체질에 따라서 여름을 느끼는

것이 다르기 때문에 자신의 체질에 따라 과일을 먹는 것이 무더운 여름을 건강하게 지키는 방법이다. 급하고 직선적인 소양인들은 산복 더위가 되면 평소에도 열이 많은데 기온까지 높아져 가장 힘들어진다. 항상 흥분이 되어 있는 느낌이므로 하루 종일 더워서 짜증이 난다. 사소한 일에도 화가 나서 남들과 다투는 경우가 많다. 열대야까지 있다면 잠도 잘 수가 없다. 하루 종일 에어컨 앞에 있어야 겨우 생활을 하는 경우가 많다. 다행한 것은 상당수의 과일이 소양인에게 잘 맞는 것이다.

여름철에 많이 나는 수박, 참외, 포도가 모두 소양인체질의 과일이다. 여기에 요즘 수입이 되고 있는 바나나, 파인애플, 키위, 매론 등도 모두 소양인 체질에 잘 맞는 과일이다.

소양인들은 아침저녁으로 과일만 먹어도 여름을 견딜 수 있다.

문제는 과일도 칼로리가 있어서 다이어트 하는 데는 안 좋다. 밥도 먹고 과일도 편하게 먹으면 바로 비만의 원인이 된다.

그러나 방법이 있다. 다이어트를 한다면 밥 대신에 과일을 먹는 식이요법을 한다면 과일을 먹으면서 다이어트도 된다.

기가 강하고 저물적인 태양인 체질도 소양인보다는 열이 적지만 화가 많아서 봄부터 여름까지 힘들다. 더위에 기가 더욱 올라가므로 기를 내려주어야 편해진다. 더운 날씨에 쉽게 흥분을 하여 참지 못하는 경우가 많다. 항상 마음을 차분하게 하고 마음을 안정시켜 주어야 한다. 태양인에게 잘 맞는 과일로는 포도, 머루, 대래, 영도, 체리 등으로 기를 내려주고 화를 내려준다.

느긋하고 무엇이든 잘 먹는 태음인들도 힘들다.

열이 많은 태음인들은 소양인과 같이 열이 많아서 답답하고 화가

많이 나며 참지 못하고 욕하니 올라온다. 또 땀이 많아서 조금만 움직여도 옷에 땀으로 흠뻑 젖어 사립을 만날 때 불편한 면도 있다. 그렇지만 땀을 흘리는 작용이 있어서 더위를 덜 느끼게 하는 효과가 있어 불편하지만 자신의 몸에 나쁜 것은 아니다.

몸이 찬 태음인은 여름이 따뜻하니 좋으면서 땀이 나면 몸도 가벼워지고 기분도 좋아진다. 태음인들에 잘 맞는 과일은 자두, 살구, 매실, 배 등이 좋다. 좀 더 건강을 위해 한다면 호도, 잣, 땅콩, 아몬드 등의 견과류를 먹으면 체질적으로 약한 폐를 보해주는 효과도 있다.

몸이 차고 위장이 약한 소음인들은 추위를 많이 타지만 여름에는 오히려 따뜻하니 편하게 느껴진다. 남들은 답다고 에어컨 앞에 있고 땀을 뻘뻘 흘리고 있을 때 땀도 별로 없고 더운 것도 심하게 느끼지 않는다. 일년 중에 가장 편한 계절이 여름이라고 할 수 있다.

그러나 원래는 땀이 잘 안 나는데 과로를 하거나 체력이 떨어지거나 스트레스가 많아져서 땀이 나게 되면 땀이 되어 활동을 거의 못할 수가 있으므로 주의하여야 한다. 소음인에 맞는 과일은 복숭아, 사과, 귤, 오렌지, 레몬, 자몽 등이 좋다. 따뜻한 성질이면 위장기능을 도와 주는 효능이 있기 때문이다.

김수범

우리한의원장



독자제언

사회적 약자 보호, 첫걸음, 친부모 아동학대 근절

드라마나 영화는 물론 주변에서도 자신보다 자식들을 위해 희생하는 부모님들의 모습을 자주 볼 수 있다. 그 래서일까요? 부모라면 누구나 모성애와 부성애가 있을 줄 알았고, 어쩌면 당연한 것일지 모른다는 생각을 했다. 하지만 친부모에 의한 아동학대 사건이 계속해서 일어나면서 아동학대의 심각성을 다시 한 번 깨닫게 된다.

얼마 전, 대구에서 3세 아들이 친아 버지와 의붓어머니의 학대로 숨지는 사건이 발생했다. 아이를 가장 보호해야 할 부모가 오히려 학대 가해자라는 사실은 들을 때마다 안타깝고 충격적이다.

2014년 아동학대방지특별법이 시행된 후에도 아동학대로 사망하는 아동 수는 계속해서 늘고 있다. 전체 아동학대 신고 건수 역시 증가해 지난 해 1만 8천여 건에 달한다. 그 중 가해자

가 친부모인 경우가 78% 이상으로 대부분의 아동학대가 계부·계모·양부모와 조부모를 포함한 친족에 의해 이뤄지고 있다.

아동학대 피해 아동들은 정신적·신체적 피해뿐만 아니라, 자라면서 외상 후 스트레스 장애(PTSD)로 인해 우울증, 충동조절 장애 등에 시달릴 수 있다. 이만큼 아동학대의 피해는 우리가 생각한 것보다 더 크다. 여기에 가정에서 일어나는 학대는 조기 발견이 어려워 아동의 사망과 같은 최악의 상황이 발생할 우려가 높다.

피해아동들은 충격 등으로 인해 자신들의 학대 피해 사실을 알리고 도움을 요청하기 어려워하기 때문에 아동학대의 근절을 위해서는 주변의 지속적인 관심과 신고가 절실히 필요하다.

김소정 고창경찰서 여성청소년계 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

나만 편한 불법주정차 이제 그만

받으면 주차장으로 변하는 도로와 불법주정차 차량들이 차도를 넘어서 심지어 도로 내 안전지대까지 침범하고 있다. 112신고 중 불법 주정차 차량들로 인한 교통불편 신고가 많이 발생 하는 것은 어제 오늘 일이 아니다.

불법 주정차 차량들로 인해 횡단보도 및 인도를 통행하는 보행자에게 불편을 주고 있고, 심야시간 이동하는 차량 운전자의 시야를 가려 보행자를 확인하지 못해 '차 대 보행자' 교통사고의 주요 원인이 되고 있다. 이처럼 불법주정차는 직간접적으로 교통사고의 숨은 주범 중 하나로 항상 시 위험성을 가진 시한폭탄과 같다. 불법주정차로 인해 편도2차선이 편도 1차선으로 뻐버려 상업지역 등 교통량이 많은 도로에서 긴급출동을 해야 할 때 막혀버린 도로로 어려움을 겪고 있다.

현행 도로교통법에서는 제32조 내지 제34조에는 △도로 가장자리가 황색 실선 또는 황색 점선으로 표시된 곳 △버스정류장 건물벽의 가장자리 또는 횡단보도로부터 10m 이내의 곳 △교차로의 가장자리 또는 도로의 모퉁이로부터 5m 이내의 곳 △안전지대의 사방으로부터 10m 이내의 곳 △교차로·횡단보도·인도 및 소화전으로부터 5m 이내의 곳을 주·정차 위반 장소로 지정하고 있고, 위반시 차종에 따라 4만 원 또는 5만 원의 과태료를 부과하고 있는데 불법주정차로 인한 피해보다 처벌의 수위가 약하다는 시민들의 목소리가 높아지고 있다. 관할 구청에서 지속적인 단속을 하고 있지만 24시간 이어지는 불법 주·정차를 막기엔 부족한 점이 있다.

박재원 전북경찰청 경찰관리과장 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

군산의 발전이 전북의 발전이다

군산에서 모처럼 밝은 소식이 들려오고 있다. 상반기의 컨테이너 물동량이 3만298 TEU로 지난해와 비교해 6830 TEU나 늘었다는 것이다.지역발전을 위해 매진하는 모습이 많이 아쉬운 때 매우 반가운 소식이 아닐 수 없다. 지난해와 비교해 물동량이 27%나 늘었다는 것은 괄목할 만한 일이다. 어떤 이들의 말대로 군산의 미래가 희망적이지 않다고 보았다면 이제 희망을 말해야 한다. 반짝 성과를 두고서 심부름 전말을 하는 게 아니냐고 말할 수도 있었지만 본보는 군산의 발전이 전북의 발전이라고 말하고 싶은 것이다.

지역이 발전된 모습을 보려면 정부를 상대로 비상한 각오가 있어야 한다. 향토의 발전을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 도민들이 소망하는 바를 온전히 채워줄 수는 없다. 그동안 지역발전을 위해 매진하는 모습이 아쉬웠는데 그것은 특히 군산이 그러했다. 1949년에 시가 된 것을 생각하자면 군산시는 지금쯤 대도시가 돼 있어야 맞다. 그런데 지금의 모습은 초라하다고밖에 다

른 할 말이 없다. 시로 승격된 역사가 오래임에도 다른 항구도시보다 낙후된 모습을 보여주고 있음은 가슴 아픈 일이다. 이번엔 물동량이 늘어난 것은 반가운 일이지만 지난 20여년 동안 물동량이 제자리 수준이었던 것은 부인할 수 없는 사실이다. 그만큼 군산항이 다른 시와 비교해 오래도록 낙후의 모습을 보였음을 잊지 말아야 한다. 군산항의 발전을 위해서라도 못했던 때가 있었음을 상기해 이제 더욱 분발해야 한다. 여기 너무도 당연한 말을 하거니와 군산항은 전북의 관문이다. 그러므로 군산항의 역할을 더욱 증대시켜야 한다. 전북도와 군산시는 군산항의 발전을 위해서 더욱 매진해야 한다. 그러려면 현재 지역의 미래를 견인하고 있는 사업들과 관련된 군산항의 현주소가 어디쯤에 있는지 인식을 같이해야 한다. 군산항의 발전을 위해 새로운 프로젝트를 발굴해야 한다는 이야기이다. 군산항을 활성화시키려면 항만의 신설이 필요하다는 말이 나오고 있는데 전북도와 군산시는 적극 결정해 대책을 세울 일이다.

국가식품클러스터, 발전 가속화 기대

김영록 농림축산식품부 장관이 익산 국가식품클러스터를 방문했다. 국가식품클러스터 지원센터를 방문해 애로사항을 청취하고 특별법 제정과 예산 증액에 공감했다는 소식이다. 문재인 대통령의 대선 공약 반영으로 속도감있는 2 단계 사업이 추진될지 기대되는 이유이다.전북도와 익산시는 이제 국가식품 클러스터를 위해서 더 한층 더 뛰어아올라야 한다. 현재 국가식품클러스터가 보여주고 있는 모습과 본래 도민들이 기대했던 모습과 비교해보자면 아직도 할 일이 많다.

지난 날 여러 번 반복해 말했던 걸 또 말하거나 전북도민 모두가 국가식품 클러스터에 거는 기대가 크다. 전북 발전 현안 중에 국가식품클러스터가 차지하는 비중은 크다. 국가식품클러스터가 그 위용을 드러내게 되면 익산시는 그만큼 발전해 있을 게 틀림없다. 그리고 도내 농가들에게도 경제적 실익이 상당할 터이다. 그러므로 전북도와 익산시는 국가식품 클러스터사업을 위해서 더 많이 생각하고 더 많이 마음을 써야 한다.그래야 투자 활성화도 있을 터이다.

국가식품클러스터 사업에 계속 박차를 가해야 한다고 역설하는 이유가 있다. 국가식품 클러스터의 미래를 위해서는 익산시의 대외 이미지에 변화가 있어야 하기 때문이다. 현재 익산의 국가식품클러스터는 깨끗한 이미지와 거리가 있다. 왕궁은 새만금 사업의 미래를 위해서도 변모해야 하지만 식품 클러스터의 미래를 위해서도 변모해야 한다. 같은 지역에 협업 시설을 그대로 두고서 국가식품 클러스터의 발전을 도모할 수 없다는 지적이다. 딱지산업 발원지라 하면 먼저 익산이 청정 지역이라는 이미지가 뚜렷해야 한다.

전북도의 능력에 따라 국가식품클러스터의 미래는 결정된다. 실패할 때는 빠른수록 좋다. 국가식품클러스터에서 생산된 식품들은 소비자들이 예약돼 있다. 도민은 물론이고 전국민이 익산식품클러스터의 생산한 식품을 소비할 터이다. 그리고 앞서 언급한대로 중국인들도 소비할 터이다. 그러므로 전북도는 새만금사업과 탄소산업에 못지 않게 식품클러스터 사업에도 힘을 쏟아야겠다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

