

건강 칼럼

가을 보약 · 보양식으로 면역 강화

이제 선선한 바람이 불기 시작한다. 낮에는 약간 더운 느낌이 나지만 아침 저녁의 선선한 바람은 가을이 다가왔음을 느끼게 한다.

가을은 하늘이 높고 말이 살핀다는 '청고마비'의 계절이다. 출지도 덥지도 않아 여행하기 좋으며 1년의 농사를 마무리하며 추수를 하는 계절로서 먹을 것이 풍부하고 소화 흡수도 잘되는 계절이다.

옛날부터 가을은 보약을 먹는 시기이기도 하다. 여름철의 무더위에 지쳐 체력이 많이 떨어진 것을 보충하여 주고, 추운 겨울에 대비하여 미리 체력을 보충하여 주기 위해서다. 또한 가을은 추수의 계절이듯이 한약학을 복용을 하면 가장 잘 흡수가 되기 때문에 효과적이다.

요즘은 시대가 변하여 성인병, 비만이 많아졌기 때문에 완전한 보약 보다는 성인병을 예방하고 다이어트가 되는 보약이 인기를 끌고 있다. 또한 한의원에서도 면역기능을 강화하고 항산화작용을 돕고 혈액 순환을 돕는 건강식품을 몸의 상태와 체질에 맞게 보조적으로 처방을 해주는 곳이 늘어나는 경향이다.

그렇다면 가을에는 어디를 보하는 보약을 먹을까?

바로 신장을 보하는 보약을 먹었다. 신장은 한의학에서 중요한 의미를 갖는다. 신천적으로 타고나는 정(精)을 보해주는 것이다. 정은 바로 정력을 의미하는 것이다. 흔히 정력

이라고 하면 성적인 능력으로만 알고 있는 사람이 많다.

한의학적인 정력은 인체의 생명에 너지의 근원적 힘이다. 정신분석학에서의 리비도의 역할과 유사하며, 한의학의 최고 보약이라고 하는 공진단도 바로 신천의 정인 정력을 보하는 것이 목적이다.

가을의 보양식은 바로 신장을 보하여 모든 에너지의 근원인 정력을 보하는 보양식을 선택하는 것이다. 각 체질에 따라 장부의 기능이 다르므로 보양식도 자신의 체질에 맞는 보양식을 먹어야 가장 효과적이다.

뜨겁고 내성적이고 소화기능이 약한 소음인에게에는 오골계가 좋다. 오골계는 검은 닭이면서 뼈까지 검은 것이 가장 좋다. 검은 식품은 주로 신장을 보하고 정력을 보하는 특성이 많다. 이렇듯 오골계의 효능은 과로하고 허약한 것을 보해주며 뼈를 튼튼하게 하여주고 정력을 보해주며 타박상, 골절상, 뼈속 통증에도 효과적이다.

성인병이 있다면 미꾸라지를 재료로 한 일큰한 추어탕이 좋다. 미꾸라지는 따뜻한 소화를 보하며 설사를 그치게 하고 하초의 정력을 도와준다.

느긋하고 무엇이든 잘 먹는 태음인은 소고기를 이용한 보양식이 좋다. 특히 소고기중에서 피라곰탕이나 찹쌀떡을 이용한 사골을 먹으면 좋다. 동의보감에 보면 정력을 보하고 허리와 척추를 튼튼하게 하기 위하여 소의 콩팥, 척추, 피라뼈를 고아 먹었다. 정력을 보하기 위하여서는 피라곰탕, 찹쌀사골곰탕을 먹으면 좋으며 소의 콩팥도 같이 넣어 먹으면 더욱 좋다.

성인병이 있다면 장어를 권한다. 장어는 오장을 보하고 피로를 풀어 주고, 근육과 뼈를 강하게 하며 만 성적인 고질적인 피부질환, 폐결핵에도 좋다. 또한 오메가3지방산인 EPA, DHA가 풍부하여 피를 맑게 하여 동맥경화 예방하고 뇌순환을 도와주며 중풍, 치매를 예방하는 효과도 있다.

급하고 직선적이고 열이 많은 소양인은 돼지고기를 이용한 보양식이 좋다. 소양인은 가슴과 머리로 올라간 열을 내려서 하초와 단전에 쌓이게 해야 한다. 좋은 음식은 주위에 흔하게 볼 수 있는 감자탕이 좋다. 이를과는 다르게 돼지의 척추를 이용한 보양식으로 찹쌀떡은 정력을 도우며 신장을 보하고, 음기(陰氣)를 보해주어 화가 상체로 올라가는 것을 내려주고 건조한 것을 윤택하게 해주는 성질이 있다. 또한 정력을 도와주는 돼지의 콩팥을 같이 먹으면 더욱 효과적이다.

성인병이 있다면 해삼이 좋다. 바다의 인삼이란 의미로써의 해삼(海參)은 신장의 기능을 보하여 정력을 도와주고 양기를 강하게 하며 음기를 강하게 하여 발기부전이나 조루증에 좋고 임신부의 태반이 약한 경우에도 좋다.

저돌적이고 기가 강한 태양인은 어패류를 이용한 보양식이 좋다. 기가 강하고 위로 올라가서 하초의 기능이 떨어지는 경우가 많다. 기를 내리면서 음기를 보해주는 보양식이 좋다.

왕새우를 구워 먹거나 새우탕을 하여 먹으면 좋다. 새우는 신장을 보하고 양기를 강하게 하며 정력을 도와주고 비장을 튼튼히 하면서 가래를 삭게 한다. 따라서 남자의 성기능 장애나 양기부족이나 정신적으로 피곤한 경우에도 효과가 좋다.



김수범 우리한의원의원장

독자제언

가을 행락철, 안전운전으로 교통사고 예방하자

맑고 쾌청한 가을 날씨 속에 나들이를 떠난 사람들도 전국 고속도로 곳곳이 붐비고 있다. 이처럼 가을은 가족과 함께 여행 및 야외 활동하기 좋은 시기이다. 교통사고 없는 즐거운 가을 나들이가 되기 위해서는 모든 운전자들이 꼭 지켜야 할 안전운전 수칙이 있다.

첫째, 여행 전 차량정비를 꼭 해야 한다. 전조등, 후미 등, 방향지시등의 정상작동 유무와 냉각수, 타이어 점검을 해야 한다. 타이어의 경우 공기압은 적정수준보다 10% 더 넣는 것이 좋다.

둘째, 과속운전을 하지 말자. 교통사고의 대부분은 과속으로 인하여 발생하고 있다. 특히 과속운전 중 앞차가 운전 상황에 따라 급브레이크를 밟을 때 방어하지 못하고 그대로 앞차와 충돌하는 사고가 많이 발생한다.

셋째, 졸음운전은 안 된다. 직접 경험해본 운전자들이 많겠지만 운전 중 졸음이 오기 시작하면 나도 모르게 눈이 감기며, 정말 눈 깜빡 할 사이에 사고로 이어 지는 경우가 많다. 졸음운전 사고를 예방하기 위해서는 조금이라도 졸음이 올 경우 졸음쉘터나 휴게소를 이용해 잠시라도 쉬어가는 것이 최선의 방책이다.

넷째, 음주운전을 하지 말자. 음주운전은 나뿐만 아니라 타인에게 영향을 미치는 살인운전과 같다고 생각하고 절대 음주운전은 하지 말아야겠다. 마지막으로 나들이 떠나기 전에는 전 좌석 안전띠를 착용은 필수임을 잊지 말자.

잘못된 운전 습관 등은 본인뿐만 아니라 가족, 타인에게까지 고통을 안겨 줄 수 있음을 각별히 유의하자. 김윤철 전북경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

전동휠 위험한 질주속도 안전규정 필요

최근 전동 휠의 인기가 급상승함으로 써 수요도 상당히 급증하는 추세이다. 지금은 불법터워는 가고 선선한 바람이 불며 산책하기 좋았던 가을철로 산책로와 거리에서 전동 휠을 이용하는 사람들은 찾아보기 쉬웠다.

전동 휠은 간편함과 편리함으로 사람들의 관심을 집중시켰으며 자전거나 스쿠터 같은 동력기구와 비교했을 때 크기도 앙증맞아 거리에서 활보하는 사람들의 이목을 끌기도 했다.

하지만 전동 휠의 급부상은 제대로 갖춰진 규정 없이 도로, 인도를 마음껏 활개 치도록 해 차량뿐 아니라 사람들과까지 위협했다. 전동휠 조작법이 단순한 만큼 안전성에도 의구심이 든다. 쉽고 간편하다는 이유로 남녀노소

불구하고 이용자는 늘고 있으나, 안전성에 대한 검증과 명확하게 규정된 운행지침이 없어 어린이 이용자를 보면 위태로워 보일 때가 한두 번이 아니다.

단순한 열풍, 다시 말해 핫 아이템으로만 여기다가는 이용자의 안전에 큰 위협을 가할 수 있다. 아직까지 전동 휠과 관련한 큰 사고는 없었으나 앞으로 발생할지 모를 안전사고를 사전에 예방하기 위해서는 구체적인 명시적인 규정이 자리 잡아야 할 것이다. 전동 휠에 대해별도 기준을 두어 분류하고 그에 따른 속도, 보호장구, 이용도로 등의 지침을 동으로써 전동휠 이용자들이 안전하게 이용할 수 있도록 해야 한다.

이충현 원안경찰서 서부파출소경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북도, 이제 SOC 확충 서둘러야

전북도는 SOC 확충을 서둘러야 했다. 이대로 세월을 기다려선 안 된다. 영호남 SOC 공동건의문을 채택한 것과 관련해 오랜 시일이 지난 지금의 이 시점에서 짚어볼 것이 있다. 2030년까지 도로 건설과 철도 건설과 항만 건설 등 113건의 사업을 위해 23조 9천여억원을 투입한다고 했던 거 말이다. 그같은 구상은 전에 들어보지 못했을 만큼 웅대했다. 2030년까지 멀리 내다본 것도 그랬고 투입 액수가 거의 24조원에 육박한다는 것도 그랬다.

그런데 그게 지금 생각해보니 뜬구름 잡기 같은 소리였다. 거창하게 공동발의한 것이라고 했지만 그것은 그렇다. 호남의 현실을 보면, 그중에서도 우리 전북의 현실을 보면, 하는 일마다 영남의 물러가서 되고 있구나라는 생각이 떨칠 수가 없다. 공동발의문 소식을 들었을 때도 말한 바 있지만 전북도의 구상에 반색을 하면서도 우려했던 것은 국비 확보였다. 국비가 확실히 보장되지 않은 청사진은 휴지 조각에 지나지 않는다고 그때 말했던 것은 그래서이다. 지난날 지역 발전을 위해서 많은 청사진을 그려왔으나 상당수는 그게 유명무실했다.

전북도는 도내 교통망의 현황을 주목해야 한다. 도민을 상대로 청사진을 그려보여주는 것도 좋지

만 더욱 중요한 것은 예산 확보라고 말한 것은 그래서이다. 현 정부의 국토부가 전입 정부의 국토부하고는 뭔가 다른 모습을 보여 줄 것으로 기대하는 바이지만 결과는 두고 보아야 한다. 행여 전입 정부의 그것을 그대로 시행하게 해서는 곤란하다. 전입 정부 때 국토부의 5개년 계획을 보고서 불만을 말했었는데 그것은 지금 돌이켜보아도 정당하다는 생각이다. 전북 류의 고속도로 건설이 전국 대비 1.3%에 불과했으니 말이다. 도민의 오랜 숙원인 무주와 대구간 건설은 언급조차 없음에도 경북과 경남권은 고속도로 건설 건이 무려 일곱 건이었으니 불만을 말하지 않을 수 없었던 것이다.

전북도는 제 목소리를 내야 한다. 새만금에 세계 챔피언 대회를 유치한 것도 정부를 향해 제 목소리를 낼 수 있는 근거가 된다. 이명박 정부와 박근혜 정부 때 대구와 경북 지역은 예산이 매년 큰 폭으로 증액됐는데 호남 지역은 불가 인상을 계속할 때 증액되어나 할 정도의 소폭 인상에 그쳤다. 전북도는 SOC 사업과 관련해 그 책임이 막중하다. 전북도는 SOC 예산 증액을 위해서 뭔가를 보여줘야 한다. 전북도는 미래 구상을 거창하게 말하는 것보다 증액된 예산 확보에 더욱 힘내야 한다는 주문이다.

농생명 산업의 큰 발전 기대

전북혁신도시의 농촌진흥청 국제회의장에서 가진 미래농업 4차혁명 정책 포럼에 관심이 큰 요즘이다. 송하진 도지사를 비롯해 라승용 농촌진흥청장과 여러 국회 의원들이 참석한 것도 그렇거나와 다른 내용이 보통 수준의 것을 넘고 있기 때문이다. 그게 전북도민의 숙원인 새만금 사업과 연계되어 구상이 매우 커진 것이다. 2022년까지 여러 사업들이 완료되면 생산 유통효과 42조 2813억원 과 14조 8042억원의 부가가치 유발효과가 있으리라는 것이다.

전북의 한 해 예산이 아직 7조원이 못 되고 있음을 생각하면 어마어마한 이야기가 아닐 수 없다. 전북도가 보고한 내용이 분명치 않아 2년에 걸쳐 그렇다는 것인지, 10년에 걸쳐 그렇다는 것인지, 확실히 알 수가 없음에도 엄청난 내용임에는 틀림이 없다. 어쨌든 전북도가 내놓은 구상은 짚어볼 바가 없지 않다. 2022년까지라면 문재인 대통령의 임기안에 모든 게 이루어져야 한다는 이야기가 되는

데 전북도와 농촌진흥청이 그걸 설득해낼 능력이 있느냐이다.

우리 지역을 농생명 산업의 중심지로 우뚝 서게 하려면 전북도는 더욱 힘을 실어야 한다. 농생명 산업의 허브화가 그냥 말의 반복에 그쳐선 안 된다. 그래서 구상만 계속 키우고 있구나라는 불만이 쌓이고 있는 지금이다. 전북도는 말의 성찬만을 들려줄 게 아니다. 농생명 산업 허브화에 구체적인 관심을 가져야 한다. 발전 구상을 실행에 옮길 때가 됐다는 지적이다.

전북도는 삼각농정의 가치를 상기할 필요가 있다. 도내 농가들을 위한 이런저런 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸던 것 말이다. 기회의 문을 열어주어서 말한대로 성공신화를 만들어내려면 농생명 4차 산업에 모든 걸 걸어야 한다. 역대 정부는 지난 수년간 여러 나라와 FTA를 체결했다. 그런데 그 체결들이 농민들에게는 마이너스로 작용했다. 전북도는 이제 그 실현을 위해서 행보가 빨라야겠다.

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.

