

건강 칼럼

추석의 햇과일로 건강지키기

이제 추석이 다가온다. 다른 때와는 다르게 긴 연휴로 충분한 시간을 가질 수 있는 기간이다. 많은 사람이 긴 연휴를 이용하여 해외로 여행을 떠나는 경우도 좋지 만 서울과 전국의 명소를 둘러보는 것도 좋을 것 같다. 요즘 와서 생각하는 것은 서울을 비롯하여 전국에 볼거리, 먹거리가 너무 좋고 많다는 생각이 든다. 또한 각종 축제와 행사의 볼거리도 풍부하다. 또 명절에는 고궁을 방문하여 선조의 지혜를 배워보는 것도 보람찬 연휴가 될 것이다. 추석이 되면 음식도 풍부하다. 일 년의 농사를 마무리하여 추수하는 계절로써 각종 햇과일, 햇곡식으로 제사를 지내고 가족과 함께 맛있는 먹는 것이 건강에 도움을 준다. 또한 요즘은 많이 먹는 것보다 자신의 몸에 필요한 만큼만 먹어 성인병과 비만을 예방하는 것도 중요한 시대이다. 좀 더 건강을 생각한다면 풍부한 햇과일도 자신의 체질에 맞게 먹어야 건강을 유지하며 튼튼하고 활기찬 가을을 보낼 수 있다. 가을철을 좋아하지만 힘든 체질은 태음인이다. 먹는 것을 좋아하고 식욕이 강하여 풍부한 음식에 좋아하지만 성인병, 비만 등으로 인하여 마음 놓고

먹지 못하여 절제를 해야 하기 때문에 힘들다. 폐기능은 약하여 가을의 건조한 날씨에는 폐를 더욱 건조하게 만들어 힘들다. 폐를 보하는 과일을 먹는다면 건강하게 보낼 수 있다. 태음인에게 권하고 싶은 과일은 배다. 배는 찬 성질이 있으면서 달고 신맛이 난다. 열을 내리주고 가슴의 답답한 증세나 가슴에 맺힌 화를 없애준다. 폐의 열을 내리주고 운택하게 하여 기침, 천식에 좋고, 열로 인하여 오는 변비에도 효과가 있다. 햇배를 얇게 썰어 꽃모양으로 떠서 샐탕이나 꿀에 재웠다가 꿀물이나 오미자 물에 띄워 배화체를 만들면 좋다. 특히 오미자 물에 띄운 화채는 폐의 열을 내리고 기침을 멈추게 하는데 효과가 좋다. 태음인의 폐에 좋은 식품은 견과류다. 호두는 폐를 보하는 작용이 있어 마른 기침이나 천식에 좋고, 신장의 기능도 보하여 무릎과 허리를 튼튼

하게 하고 변비도 풀어준다. 또 베타카로틴과 비타민C가 많아 항암작용이 있으며, 리놀레산이 있어 풍부하여 콜레스테롤을 제거하는 효과가 있다. 잣도 폐와 기관지를 운택하게 하여 마른기침, 천식에 좋고 피부를 부드럽게 하며 관절에 영양을 공급하며 어지러움증을 다스린다. 밤은 성질이 기를 더해주고 위장을 편하게 하고 신장을 도와주어 체하여 숙이 더부룩하거나 설사, 허리, 다리의 통증에 좋다. 은행도 폐의 열을 내리주고 위장의 나쁜 기운을 없애며 천식, 기침에 좋다. 몸이 차고 소화기가 약한 소음인은 가을이 되면 점점 긴장을 하게 된다. 추위에 가장 약하기 때문이다. 소음인에게는 사과가 좋다. 사과는 성질이 따뜻하고 달고 신맛이 나며 비장과 위장을 튼튼하게 하고 복통과 설사를 없애고 갈증을 없애준다. 몸이 차고 소화기능이 약한 소음인에게 좋다. 대추도 소화기를 보해주고 마음을

안정시키며 진액을 보충하여 주며 폐를 보해주기 때문에 좋다. 여기에 생강과 같이 넣어 차로 마신다면 몸을 더욱 따뜻하게 한다. 화와 열이 많은 소양인, 태양인들은 가을이 되면 좀 편해진다. 화와 열이 많기 때문에 시원한 성질의 음식을 먹는 것이 좋다. 감은 성질이 차면서 단맛이 강하다. 심장과 폐의 열을 내리주고 위와 장의 열을 내리주며 구토와 토혈을 없애고 숙독을 없애준다. 목에 나는 통증이나 열로 인한 이질이나 설사 등에 좋다. 모과는 따뜻하며 신맛이 나며 구토하고 설사하는 과민증에 좋으며 근육의 긴장을 풀어주고, 다리의 무력증을 없애주며 위로 오르는 기를 내리주며 폐, 기관지에도 도움을 준다. 송편의 재료로 쓰이는 참깨는 위와 장을 윤기 있게 하여 주고 기력을 보해주며 변비를 풀어주고 뼈를 보해주며 퇴행성으로 오는 허리, 무릎의 통증에 좋다. 포도는 저린 증세가 있거나, 소변이 시원하게 안 나오는 경우에 좋으며, 기를 보충하고 살을 찌게 하며 화와 열을 내리고 상기된 기를 내리준다. 그러나 이러한 가을철 과일들은 칼로리가 많아 잘못하면 비만의 원인이 된다. 과일을 많이 먹고 싶다면 식사를 최소화하면서 식사내용으로 먹는 것이 비만을 예방하는 방법이다.

김수범 우리원의원장



독자제언

권력 잡는 학교폭력 사라져야 한다

'학교'라는 공간 안에서 권력놀이가 시작된다. 학교 내 서열을 정하는 것이다. 키가 크고 덩치가 있으면 같은 학교 아이에게 시비를 걸어 다른 학생들로 하여금 자기의 힘을 보여준다. 때면 되풀이되는 학교폭력, 이제는 사라져야 한다. 학교폭력으로부터 안전한 사회를 만들기 위해서는 교육의 힘이 필요하다. 학교에서는 학생들 간에 이상한 검색이 없는지 잘 살펴야 하고 학교폭력 문제에 대해 방관적인 태도는 지양해야 한다. 피해 학생이 있으면 마음 놓고 학교 쪽에 도움을 요청할 수 있게 시스템을 정비하여 2차 피해를 미연에 방지해야 한다. 평소 학교폭력 문제에 우선순위를 둔 교육이 이뤄져야 하는 게 좋다.

그러한 교육을 통해 학생들이 가해자, 피해자, 방관자 등 여러 처지에서 학교폭력 문제를 바라볼 수 있으며 실제 상황에서 자율적인 조정 능력이 생기게 되어 학교폭력을 초기에 해결할 수 있다. 또한 아이들과 많은 시간을 보내는 담임교사의 책임감과 역할을 높여야 한다. 복유럽 등 학교폭력 문제에서 효과를 거둔 나라를 보면 대부분 초등학교에서부터 관련 교육을 한다. 아울러 학교와 가정 사이의 소통도 원활하다. 시간이 좀 걸리고 비용이 더 들더라도 학교폭력에 대한 교육적 대응력과 내성을 갖춘 체제를 만드는 쪽으로 가야 한다. 사회 전체가 함께 협력해야 함은 물론이다. 이진제 전주완선경철서 화산지구대 경장

독자제언

어르신 안전공간 '실버존' 을 아시나요

학교 앞 어린이 보호를 위해 차량의 속도를 낮추는 스쿨존은 많이 알려져 있지만 노인을 보호하기 위한 구역인 '실버존'은 비교적 잘 알려지지 않은 상황이다. 노인의 경우 보행 중 차량 돌진이나 위급상황 시 인지가 늦고, 순발력이 떨어져 그만 큼 돌발적인 교통사고에 취약하기 때문에 운전자의 세심한 주의가 요구된다. 실버존은 이러한 노인의 안전한 통행을 보장하고자 지난 2008년부터 도입된 제도로 노인복지시설, 경로당, 노인병원 등 노인들의 통행이 잦은 도로에서 차량속도를 시속 30km이하로 제한하고 주·정차를 금지해 노인들을 교통사고의 위험으로부터 보호하는 교통안전구역을 말한다.

실버존 역시 스쿨존과 마찬가지로 통행금지 위반시 8만원, 주·정차위반시 8만원, 신호위반시 12만원과 벌점 60점이 부과되는 가중처벌 구간이다. 노인보호구역에서 사고 예방을 위해서는 노인들은 보행시 반드시 횡단보도를 이용하고 야간에는 눈에 잘 띄는 밝은색 옷을 입는 것이 바람직하며 운전자들은 초속불이 켜져도 바로 출발 하지 말고 주변을 먼저 살펴본 후 천천히 출발하는 등 안전운전 의식도 뒤따라야 할 것이다. 노인들은 교통약자라는 사실을 꼭 기억하고 실버존을 볼 때마다 안전을 생각한다면 노인 교통사고 예방에 큰 도움이 될 것이다. 백요섭 고창경찰서 흥덕파출소 순경

사설

포스트 잼버리를 찾아야 한다

전북도는 포스트 잼버리를 찾아야 한다. 발전 프로젝트를 계속 다듬어야 한다는 주문이다. 때가 때인지라 전북도는 지역 발전을 중심 주제로 삼고 예산 증액의 명분을 강화해야 한다. 전북도가 정구한 내년 예산이 기대한 것보다 적게 반영 됐다는 것은 심각한 일이다. 지금 다른 광역시도들도 자기 지역을 위해 생각이 많을 것이기에 전북도는 더 많은 생각과 계산을 가지고 있어야겠다. 아직 기회는 남아 있으니 말이다. 지금 도민들이 전북도에 말하려는 것은 분명하다. 2023년에 개최하는 세계잼버리 대회를 성공적으로 개최하려면 많은 준비를 해두고 있어야 한다. 그 많은 준비는 포스트 잼버리가 될 터이다. 앞으로 남아 있는 기간동안 구체적인 성과를 이끌어내야 한다. 우리 지역은 다른 지역하고 비교해 낙후돼 있다. 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 전북도는 그것들을 생각해야 한다. 지역 발전이 그 무엇보다도 우선순위가 돼야 한다는 이야기다. 예전에 기회가 있을 때마다 언

급했던 것을 또 말하거나 우리 전북 지역의 발전 보폭이 너무 좁다. 전북도는 새만만에 세계잼버리 대회를 유치하는 자격을 보여 주었다. 이제 그 자격으로 전북 발전을 이끌 세계잼버리 프로젝트를 키워야 한다. 도지사를 비롯해 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 2% 부족하다. 정부를 상대로 설득해서 전북의 몫을 온전히 얻어내야 하기 때문이다. 그러므로 지금부터 포스트 잼버리의 당위성을 정부에 설득하는 용기를 내야 한다. 전북도는 세계잼버리 프로젝트의 세부 사업들을 꾸준히 체크해야겠다. 새만금사업 말고는 다들 고만고만한 오늘이다. 전북도는 세계잼버리대회를 계기로 전북 발전을 이루어내야 한다. 전북도는 잘 알고 있을 것이다. 도민에게 약속했던 말의 무게를 맡아라. 전북도 관계자들은 다른 광역시도보다 기민하게 움직여야 한다. 그러는 가운데 포스트 잼버리 프로젝트에 더욱더 힘을 기울여주어야 한다는 바이다.

지난해 전국 사망자 수 사상 최대라는데

지난해 전국 사망자 수가 사상 최대라는 보도이다. 인구 감소 현상이 우려스럽다고 여러 번 보도됐는데 심각한 일이 아닐 수 없다. 따라서 고령 인구가 많은 우리 전북 인구의 사망자 수도 상당할 터이다. 젊은이는 즐기고 인생야출생은 뜸하고 이라더기는 전북의 인구가 186만 턱걸이에서 180만 명선 유지도 어렵지 않게 될까 저요기 걱정이 된다. 전북도는 인구 감소 현상에 대해 고민해야겠다. 도내 거주 인구가 내리막 현상을 보이고 있는데 이대로는 곤란하다. 인구 감소세가 둔화 됐다는 식의 보도로 실상을 흐리게 해서는 안 된다. 본보가 저번에 전국의 광역도 중에서 전북만 유일하게 인구가 줄은 것을 지적했거나와 도내의 제반 상황이 안 좋다. 전북도는 거주 인구의 변화에 대해서 정직해야 한다. 인구 감소세가 둔화됐다는 보고만으로는 도민들의 마음을 붙잡아 둘 수가 없다. 전북도와 전북 발전을 책임지고 있는 브레인들은 잘 판단해야 한다. 청년 인구 유출도 문제인데 저출산 현상마저 오래돼 도내 신세대마저 줄고 있다. 학생수가 줄고 있는 걸 보면 그걸 알 수가

있다. 전년도에 비해 초등학교생은 2865명이 줄었고, 중학생은 5521명이 줄었고, 고등학교생은 1095명이 줄었다. 이같은 현상은 전북의 미래를 위해서 반갑지 않다고 본보는 사실로 말했었는데 그후로도 학생인구가 계속 줄어왔으니 유감이다. 울 가을에 전주 익산 군산 지역은 고밀 선발 고사가 폐지된다는 보도이다. 고교 정원조차 채울 수 없을 정도로 학생이 줄고 있는 까닭에 선발고사가 무의미해진 것이다. 2020년이면 도내 고등학교생이 30%나 감소할 거라는 보고가 저번에 있었는데 전북도의 생각이 어떤 지 궁금하다. 전북도는 도내 거주 인구의 동향에도 주목해야겠다. 남원시의 인구가 완주군의 인구보다 적은 거 말이다. 완주군은 군내에 읍이 두 개나 있으니 인구가 많은 것은 당연한 일인지도 모른다. 동부권의 무주 진안 장수도 인구 감소가 심각한 것은 마찬가지다. 일자리며 교육 문제며 해결할 게 산적해 있다면 거주 인구가 불어날 턱이 없다. 그런데 그쪽에 암 발병률이 높은 것까지 지적되고 있는 판이다. 두루 심각한 문제가 아닐 수 없다.

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