

건강 칼럼

여름 제철 과일 제대로 알고먹기

여름철은 무더위로 몸도 마음도 지치는 시기다.

그렇지만 대자연은 더운 여름의 피아발을 이겨내고, 우리의 지친 몸과 마음에 시원한 활력을 되찾을 수 있도록 여름 과일을 선물로 준비했다.

뜨거운 태양열을 받고 자란 과일은 서민들의 의사라고 해도 과언이 아닐 정도로, 건강한 여름나기를 위한 자연의 선물인 것이다.

여름철 과일하면 대표적인 것이 수박이다. 수박은 아프리카가 원산지로, 우리나라에는 고려 때 원나라를 통해 처음 들어왔다.

수박을 처음 접한 선비들은 겉과 속이 다른데다 오랑캐가 가져온 과일이라 해서 조선 초까지 수박을 먹지 않았다고 한다.

수박은 해열과 해독 효과가 있어서 일사병이나 더위를 먹었을 때 좋다.

또, 몸 속의 노폐물들이 자연스럽게 소변으로 빠져나가게 해주고, 부기도 가라앉히기 때문에 한방에서 수박을 신장염, 방광염, 요도염 등의 신장 계통 질환에 이용해 왔다.

이노작용을 돕는 성분은 과육보다 껍질 쪽에 더 많이 함유되어 있다. 수박씨에는 불포화 지방산인 리놀레산이 들어 있어서 동맥경화 예방에 좋다.

여름철 과일에는 토마토를 빼놓을 수가 없다. 토마토가 빨강색 익은

면, 의사의 얼굴이 파랗게 질린다'는 서양속담처럼, 붉게 익은 토마토는 영양분과 질병예방 차원에서 최고의 과일이다.

우리나라에는 조선 광해군 때 전해졌다고 알려져 있는데, 동의보감에서는 토마토를 번가, 서흥시 등으로 불렀는데, 양기(陽氣)부족과 심장쇠약에 쇠고기 반근과 10개의 토마토를 같이 삶아서 복용하면 효과가 있다고 기록되어 있다.

구체적으로 토마토의 효능은, 항암 효과가 큰 비타민 C가 다른 과일보다 훨씬 풍부하고, 토마토의 노란 부분에 많은 비타민 A는 항산화 효과가 뛰어나서, 암이나 뇌졸중, 심근경색과 같은 질환에 효과가 있다.

무엇보다 토마토의 붉은색을 내는 색소인 라이코펜은 탁월한 항암제로 알려져 있고, 오히려 익혀 먹으면 몸속 흡수가 더 잘 되는 것이 특징이다.

노렇게 잘 익은 참외는 인도가 원

산지고, 삼국시대 이전에 중국을 통해 들어온 것으로 추정되는데, 여름철 과일로 즐겨 먹은 참외는 달다고 해서 참과(甜瓜), 뛰어난다고 해서 진과(眞瓜)로 불렸다.

참외는 수분함량이 90% 정도로, 여름철 갈증과 열을 내려주는 데 아주 효과적이다.

또 칼륨이 풍부하기 때문에 강력한 이노작용이 있어서, 신장염, 방광염, 부종에 효과가 있다. 참외에 함유된 포도당과 과당은 체내 흡수가 빠르기 때문에, 여름철 피로회복에 도움을 줄 뿐 아니라, 항암효과가 뛰어난 '쿠클비타신'이라는 성분을 함유하고 있어서 건강 유지에 제약을 다 한다.

여름에 빼놓을 수 없는 과일인 포도, 포도가 우리나라에 전해진 것은 삼국시대 당나라에서 유입된 것으로 추정되나, 실제 기록으로 남은 것은 조선시대부터이고 포도는 임금에게 바치는 주요 진상품 중 하나로 귀한과일에 속했다.

이광연

경희대 한의대 외래교수



한방에서도, 포도가 기혈(氣血)을 보(補)하는 작용이 있다 해서, 식은땀이 나거나 해수병이 있는 사람에게 많이 사용해 왔고, 이노작용이 있어서, 몸이 부었을 때나, 또 위를 튼튼하게 해주는 권위작용이 있어서, 복통에도 많이 쓰기도 했다.

포도는 그 자체가 단당인 포도당으로 되어 있기 때문에, 딱기만하면 바로 흡수되어서 에너지로 빨리 이용될 수 있는 장점이 있다.

따라서 포도는 전세계적으로, 환자들에게 가장 많이 추천되는 과일이다. 회복기 환자나 허약한 분들이 장기간 드시면 영양 보충효과가 아주 좋아서 몸이 건강해 진다.

달콤한 복숭아는 동의보감에서, 성질이 열(熱)하고 맛은 시고 열광 빛을 좋게 한다고 하였고, 약재로 쓰이는 복숭아씨 도인(桃仁)은, 어혈과 월경이 막힌 것을 치료하고 기승양이를 멎게 한다고 그 효능을 설명하고 있다.

복숭아에는 사과산과 구연산이 함유되어 있고, 알칼리성 식품이어서, 여름철 식욕증진과 피로회복에 크게 도움이 될 뿐만 아니라, 식이섬유인 펙틴이 많이 함유되어 있어서 통변(通便)작용도 있다.

또한 항산화작용이 있는 폴리페놀이 함유되어 있어서, 항암효과가 있고, 특히 니코틴 해독작용이 있어서 애연가들에게 권장된다.

사설

지역 경제 빨간불이 많아서 걱정이야

지역 경제가 이대로는 안되겠다. 연일 빨간 불이 켜지고 있는 까닭이다. 자동차 분야에 이어 조선분야까지 경영난 때문에 전북지역이 휘청이고 있는 형국이다. 따라서 지금 이대로라면 미래가 희망적이지 않다. 누군가는 너무 심부름 진단이 아니냐고 말하고 싶겠지만 돌아가는 흐름을 보면 아주 틀린 걱정이 아니다. 기업들이 잘 돼야 일자리 창출도 기대해볼 터인데 그러기는 고사하고 대량 해직 사태로 실업자들이 양산될 판이니 말이다.

현재 지역의 미래를 밝게 보지 않는 이유는 그에 그치지 않고 있다. 지역의 미래를 이끌고 있다는 국책사업이 새만금 말고는 달리 없는데 지난 수년간 거북이 걸음이다. 그리고 정부로부터 큰 공감대를 얻고 시작한 탄소사업도 그렇다. 지원이 너무 미미해 백년 먹거리라는 거창한 수사와는 달리 손가락만 빨고 있는 형국이다. 따라서 전라북도의 경제는 비상에 들었다. 전북도와 각 지자체에 몸 담고 있는 이들이 긴장해야 하는 이유이다.

지역의 발전을 이끌고 있는 이들에게 비상한 각오를 주문하는

이유가 있다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심 자체만으로는 난국 돌파가 어렵다. 그 정도의 정신자세로는 도민들이 원하는 만큼의 기대를 충족시키지 못한다. 이쪽의 발전 보폭이 마음에 안 든다고 여러 번 지적해 왔거나 현실에 안주해서는 안 된다. 앞으로 나가기 위해 더 매진해야 한다. 현재 전북의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 앞서 언급한 새만금과 탄소산업 말고 나머지 사업들은 그저 고만고만하다. 그나마 정부의 지원을 이끌어내지 못한 것을 반성하지 않으면 안되는 작금이다.

그리고 생각해야 할 게 또 있다. 농촌의 현실 말이다. 농촌이 피폐한 채로 있는데 제대로 내버려두어서는 안 된다. 농촌의 미래 발전을 기대할 만한 새로운 프로젝트 사업을 발굴해야만 한다. 그것을 발굴하는 것은 온전히 전북도의 몫이다. 빨간 불이 계속 켜지고 있는 이때, 경제 브레인들이 그만큼 애써 주어야 한다는 당부이다. 전북도는 지금의 난국과 관련하여 도민에게 든든한 모습을 보여주지 기대하는 바이다.

수도권의 규제 폐지 목소리 막아야

수도권 규제 폐지 움직임이 심상치 않다. 경북 성주 쪽에 사드를 배치하는 문제로 경북 출신 의원 수십 명이 뿔뿔 뿔쳐 반대를 분명히 하고 있는 지금이다. 그들은 소위 친박들이다. 그런데도 주민들의 표를 의식해서 대통령의 의지도 존중하지 않겠다는 투이다. 그래서 그 연장선에서 수도권 규제 폐지 언급들이 주시대의 대상이다. 규제 프리존이 현 정부의 핵심 경제 정책이라지만 믿을 수 없게 된지는 오래 됐다. 저변에 공장 입지 제한을 재검토하기로 한 것이 신경 쓰였는데 저들의 저의가 무엇인지는 분명하다.

그때 정부 측에서는 경기 동북부 지역이라고 제한하기를 했다. 그래도 그것은 발언은 수도권 다른 지역의 반발 이유가 될 것이 뻔했다. 그때 본보는 그같은 재검토 발언이 규제 대폭 완화 목소리로 변질될 가능성이 있다고 우려한 바 있다. 그런데 지금 그쪽 의원 여러 명이 합세해 규제 폐지 카드를 꺼내들고 있다. 국토부는 정점이 뜨거워질 때마다 빠져나가기 위해 연막을 쳤을 뿐이다.

저변에 국토부의 주요 추진업무 계획을 보니 마음에 걸리는 게 있었다. 수도권에 대한 규제 완화의 목적은 민간투자를 활성화하기 위한 것이라고 토를 달았음에도 지방에서 볼 때 응답할 수 있는 게 아니었다. 그것은 수도권에 대한 규제 완화의 신호탄으로 해석되었기 때문이다. 그래서 저들의 움직임에 비상한 관심을 가져야 한다. 현 정부 후반기 들어 규제를 풀려는 의도가 역력하게 드러나고 있는 지금이 고비이다.

그렇지 않아도 기업들이 지방으로 이전하는 것을 꺼려하고 있는데 문제가 아닐 수 없다. 원안대로 사업을 추진하기 보다는 편법을 구사하면서 지방의 기대와는 반대쪽으로 방향을 틀려고만 하니 불쾌하다. 전북도는 다른 광역자치단체와 함께 나서야 한다. 저들의 억지 주장을 내버려두어서는 안 된다. 수도권 기업들이 비협조적인 것도 속이 상하는데 기업 이전의 원칙마저 깨뜨려하고 있으니 보통 심각한 문제가 아니다. 그러므로 저들의 영종한 목소리를 막아야 한다.

독자제언

성폭력 이렇게 예방하자

낮에는 햇볕이 내려쬐고, 습도마저 높아 불쾌지수가 올라가는 요즘, 스트레스로 인한 지친마음을 달래고자 산으로 바다로 떠나는 여름휴가철이 찾아왔다.

하지만 성범죄는 휴가철에 가장 많이 발생하며 그 우려 또한 크다. 이에 특별한 주의가 필요한데 여름철 발생하는 성폭력 유형과 그 예방법을 알아보고자 한다.

첫째, 2인 이상 동행하자. 피서지는 유혹을 즐기는 인파로 오히려 범죄의 표적이 되기 때문에 이 당시에는 2인 이상이 동행하도록 하자.

둘째, 위급상황을 대비해 112를 단축번호로 저장해두자.

112는 긴급신고라 번호 누르기 쉽지만 위급상황에서는 시간적 여유가 없

을 것이다. 조금 더 빠른 신고를 위해 단축번호를 저장하자.

셋째, 여행지에서 만난 낯선 사람이 음료를 권할 때 정중히 사양하자. 좋은 마음에 주는 경우도 있지만 만약 약에 상황에 대비해 사양하는 것이 옳은 행동이다.

넷째, 호루라기 등 자신을 보호할 수 있는 물건을 휴대하도록 하자. 마지막으로 물레카메라를 조심하자. 여성을 노리는 소형물레카메라는 계속해서 여성들을 불만에 떨게 만들고 있다.

카메라 스마트폰 렌즈의 깜빡임이 느껴지면 물레카메라인지 의심하고 가까운 파출소나 지구대에 도움을 요청하자.

김문애 정음경찰서 상담지구대

독자제언

야간 운동시 안전하게 하는 요령

날이 무더워지면서 새벽이나 야간에 자신의 건강을 위해 러닝이나 걷기, 자전거 등 운동하는 사람들이 많아졌다.

야간이나 새벽에 운동을 하는 시민들에게 본인의 안전을 위해 몇가지 당부하고 싶다.

우선, 운동을 할 때에는 밝은색 옷을 입어야 한다.

왜냐하면 밝은색 옷이 야간이나 새벽 어스름이 졌을 때 운전자나 다른 사람들에게 자신의 위치를 잘 보이게 하여 교통사고의 위험으로부터 자기 방어를 할 수 있도록 유도하기 때문이다.

둘째, 빛에 반사가 잘되는 모자나 야광테이프 등을 부착하거나 흔자보

다는 2~3명이 조를 지어 운동하는 것이 주변상황을 더 잘 살필 수 있어 효과적이다.

셋째, 교통안전수칙을 지켜야 한다. 교통신호등이 있는 곳이라면 반드시 신호를 준수하고, 길을 건널 때에는 반드시 횡단보도를 이용하여야 한다. 마지막으로, 지정된 장소에서 운동을 하여야 한다. 도로에서의 운동은 자신의 생명과 직결되기 때문에 운동장내에서나 전용 운동시설이 갖추어진 안전한 곳에서 하여야 한다.

위의 몇가지 준수사항을 지킨다면 자신의 건강을 생각해 하는 운동이 보다 즐겁고 유익하지 않을까 생각된다.

방곡선 전주원신경찰서 남문지구대 경장

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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