

건강 칼럼

건강 과일빙수도 사상체질에 맞아야

더위가 물러날 때도 되었는데 아직 무더위가 계속 되고 있다.

무더운 여름에 손질이 가는 것은 시원한 청량음료, 아이스크림 등이다. 시원하고 갈증을 풀어주는데 효과적이다.

하지만 항상 걱정이 되는 것은 건강이다. 맛있고 시원하고 갈증을 풀어주지만 고열량, 트랜스지방, 설탕 등이 걱정이 된다.

당뇨가 있거나 고지혈증, 고콜레스테롤, 고지방인 경우에는 건강에 나쁜 영향을 주기 때문이다.

그렇다면 설탕들은 어떻게 무더운 여름을 견디어 냈을까?

냉장고, 냉장시설이 없던 시대에 설탕들은 건강을 지키기 위하여 삼계탕, 보신탄, 인자수탕, 육개장 등은 복날음식을 많이 먹었고, 갈증을 해소하기 위하여서는 팔빙수를 먹었다.

이중에 팔빙수는 아직도 인기를 끌고 있다. 요즘은 다양한 커피샵에서 팔빙수 말고도 다양한 재료를 이용하여 빙수를 판매하고 있다.

보기만 해도 시원하고 맛있어 보이는 빙수들이다. 이러한 빙수도 자신의 체질에 맞게 선택하여 먹는다면 건강에 더욱 효과적이다.

전통적인 빙수는 팔빙수다. 팔의 효능은 수분의 순환을 돕고 갈증을 없애며 소변을 잘 나오게 하며 다리의 부종, 복부나 손발의

부종을 없애는 데도 좋다.

체질적으로는 화와 열이 많고 갈증이 심하고 여름에 가장 힘들어하고 잘 붓는 소양인들에게 가장 잘 맞는다.

그러나 팔빙수의 팔을 너무 달게 하면 비만이 될 수 있으므로 팔을 달지 않게 하여야 한다.

또한 팔빙수를 응용하여 사상체질에 맞는 건강빙수, 한방약산빙수를 만들어 먹는다면 무더운 여름에 더 위도 피하고 건강도 유지할 수 있다.

체질적으로 직선적이고 열이 많아 조금만 더위도 참지 못하고 답답한 소양인들은 열을 내리고 음기를 도와야 한다.

열을 내리고 갈증을 풀어주는 팔을 넣은 전통팔빙수를 만들고 여기에 수박, 참외, 포도, 멜론, 바나나, 키위 등의 과일을 올려서 먹으면 여름에 화와 열도 내리고 갈증을 없애는데 좋다.

또 소양인의 음기를 보해주는 산

수유를 다린 물을 얼려서 빙수로 만들면 시원한 산수유빙수가 된다.

산수유는 신맛이 나며 뽕으며 신장을 도와주며 음기를 보충하며 두통, 현훈, 눈의 침침한 증세, 요통, 소변이 자주 마려운 증세에 좋다.

비만하고 무엇이든 잘 먹고 고집이 세고 땀이 많은 태음인들에게는 기의 발산을 돕고 수분의 대사를 잘 시켜준다.

폐를 보하고 열을 내려주는 매실, 자두 등을 갈아서 즙을 내어 열을 뺀 후에 매실, 자두, 배등을 얹어 먹으면 갈증을 해소한다. 폐, 기관지가 안 좋은 사람은 잣, 호두를 넣으면 폐, 기관지를 보해준다.

또 열을 내리고 상체의 땀을 없애 주는 데는 오미자를 다린 물을 얼렸다가 빙수를 만들면 상체의 열도 내리고 폐와 기관지도 보해주는 오미자빙수가 된다.

오미자는 다섯가지의 맛을 내며 진액을 보충하고 갈증을 없애고 폐

의 열을 내리고 설사를 멈추게 한다.

몸이 차고 땀을 흘리면 탈진이 되고 뽕뽕하고 정확한 소양인들은 땀을 먹으며 기의 순환을 도와주어야 한다.

몸을 따뜻하게 하고 기순환을 도와주는 꿀이나 오렌지를 갈아서 즙을 내어 열을 만든 후에 빙수를 만들고, 팔대신에 오렌지, 꿀, 사과, 복숭아를 얹어 먹으면 좋다.

또 인삼을 다린 물을 얼렸다가 빙수로 만들면 시원하면서도 몸 안에서 몸을 따뜻하게 하고 소화기능을 도와주는 인삼빙수가 된다.

인삼은 기를 보하며 양기를 도와 주고 몸을 따뜻하게 하고 소화기능을 강화시키는 효과가 있다.

기가 많이 오르고 저혈적인 태양인들도 여름이 되면 더운 날씨의 영향을 입어서 기가 밖으로 많이 나가면 화가 많이 나고 조금씩이라도 급진적인 행동을 하게 된다.

기를 내려주고 발산되는 것을 막아주는 포도, 머루, 대래, 감 등을 팔빙수에 얹어서 먹으면 기를 내려주며 화와 열도 내려주어 시원한 여름을 보낼 수 있다.

또 기를 내리고 안정시키는 술잎을 다려서 빙수를 만든 다음 여기에 멜론, 키위 등의 과일을 얹은 술잎빙수를 만들어 먹어도 좋다.

술잎은 열을 내리고 머리를 맑게 하고 기를 내려주는 효능이 있다.

김수범
우리한의원장



독자제언

휴가철 내집을 안전하게 지킬수 있는 '팁'

무더위가 절정에 달하는 요즘 여름 휴가를 즐기기 위해 멀리 떠나는 피서객들이 많다.

최근 짧게는 1박2일 국내여행부터 길게는 4박5일 해외여행을 계획하시는 주민 분들을 만날 수 있었다.

우리가 즐거운 휴가 생각에 들뜨는 만큼 이를 에타기 기다리는 사람들이 또 있으니 바로 빈집털이를 노리는 도둑들이다.

휴가철 내 집을 안전하게 지킬 수 있는 팁 몇 가지를 공유하고자 한다.

첫째, 배달되는 신문이나 우유를 휴가기간 동안 잠시 멈추도록 한다. 여러 개 쌓인 신문이나 우유를 보면 누구나 쉽게 집을 비운 상황이라는 것을 알 수 있기 때문이다.

둘째, TV에 예약시간을 설정하여 낮과 밤에 일정시간 켜질 수 있도록 하

고 적절한 불륨이 들려 내부에 사람이 있는 것처럼 보이도록 한다.

셋째, 모형CCTV를 붙여둔다.

인터넷쇼핑몰 등에서 저렴한 가격에 판매되고 있는 모형CCTV를 활용하면 빈집털이범이 큰 부담을 느껴 범행을 포기할 수 있다.

넷째, 관할 지구대나 파출소에 연락하여 빈집 사전예약 순찰제를 신청한다.

이는 기존 순찰노선에 순찰을 요청한 주택이나 상가를 추가하여 경찰관들이 직접 순찰하는 좋은 제도이다.

또, 창문과 현관문 등 잠금장치가 다시 한번 확인하고 외부에서 내부가 보이지 않도록 조치한다.

즐거은 휴가를 떠나기 전, 딱 한번만 더 살펴보자.

한성민 완산경찰서 남문지구대

독자제언

양심과 맛마꾼 '불량식품' 조심하자

최근 각 공공기관이나 언론에서 홍보하고 있는 4대 사회악(성폭력, 가정폭력, 학교폭력, 불량식품)에 대해 한 번쯤은 다들 들어봤을 것이다.

많은 범죄에 대해선 국민들에게 익숙하지만 불량식품에 대해서는 작은 관심조차 부족한 것이 현실이다.

불량식품이라 하면 음식을 가공할 때나 유통과정에서 식품위생법규를 준수하지 않은 식품을 말한다.

요즘 같은 무더위에는 식중독의 위험이 증가하는 추세인 만큼 음식에 각별한 주의가 필요한 시점이다.

그러나 일부 양심 없는 사람들이 음식의 조리나 가공에 있어 적절한 기준을 무시한 채 불량식품을 만들어 시중에 판매하고 유통하는 사건이 일제 모르게 일어나는 경우가 종종 있다.

가장 많이 볼 수 있는 불량식품 사

례는 유통기한이 지난 식품에 새로운 유통기한을 표기하는 것과 제조일자를 수정하고, 수입산을 국내산으로 속여 판매하는 것을 볼 수 있다.

이는 설날이나 추석과 같은 명절 시즌에 더욱 더 유의해야 한다.

경찰에서는 불량식품 근절을 위해 홈페이지를 이용하거나 국번 없이 1399 또는 스마트폰 앱(식품안전 파수꾼)을 이용해 신고를 할 수 있다고 있다.

조금의 이익을 쟁기 위해 양심을 파는 일도 없어야 할 것이며, 나와 내 가족이 먹는다는 생각으로 음식을 만드려면 앞으로는 안전한 먹거리로 건강해지는 사회가 되지 않을까 기대해 본다.

구보진 진안경찰서 경무과 순경

사설

전북도, 기재부 설득이 어려울 수록 힘내야

전북도는 힘내야 한다. 예산 증액 작업이 잘 풀리지 않는다고 실망해서는 안 된다. 관계자들의 고충을 도민들이 모르는 바 아니다. 정부와 기재부가 SOC 축소와 신규 사업 역제를 방편으로 내세우고 있으니 어찌 일이 쉽게 풀리겠는가. 도민들은 전북도가 어떤 고충을 겪고 있을지 잘 알고 있다. 예산 증액을 위한 효력이 나타나지 않을 거라는 정도는 짐작하고 있는 것이다. 그래도 전북도는 더욱 힘내야 한다.

우리 전북 지역은 다른 광역시도에 비해 한참 뒤쳐져 있다. 낙후에서 벗어나려면 SOC의 확충이 있어야 하고 신규사업들이 활발하게 추진되어야 한다. 도민들이 전북도에 주는 말은 한결같다. 예산을 증액시켜 지역 발전에 매진해야 한다는 것이 그것이다. 물론 예산 증액은 골마리아론 작업일 수밖에 없다. 각 지자체는 한푼이라도 더 타내려는데 반해 기재부는 반대로 자꾸만 깎으려 하니 말이다. 것처럼 평평한 줄다리기에서는 사업 추진의 정당성을 얼마나 설득력 있게 말하느냐가 관건이 될 터이다.

다 함께 지역 발전을 향해서 뛰어야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 다른 지역은 내일이 발전하고 있는데 우리 지역은 그렇게 안 되고 있다. 지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서는 기재부 관계자들을 설득하는 힘도 필요하다. 전북도와 도지사의 노력으로 힘이 부천다면 응원군을 불러야 한다. 영동한 주도권 싸움보다는 같은 마음을 가져야 한다. 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 이번에는 핑계를 보여줘야 한다. 힘 있는 자들이 기재부를 찾아가서 전북 발전 논리를 설득력 있게 펼칠 때라는 주문이다.

지역발전을 위한 SOC 확충과 신규 사업 현안들이 계속 문제 예산으로 분류된다면 곤란하다. 정말이지 이번에는 예산이 큰 폭으로 늘었으면 한다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이라면 반갑지 않다. 전북 발전 청사진을 구체화시키려면 거둬들인 예산이 절실하다. 무슨 사업이고 돈이 맘을 하니 말이다.이번에 전북도와 중앙 정계의 인사들이 어떤 활약을 보여줄지 도민들은 기대가 크다.

전주 한옥 마을 변해야 한다

전주 한옥 마을은 변해야 한다. 이대로는 안된다고 여러 번 지적한 바가 있는데 지금 한옥 마을이 이상해졌다. 정체성을 정립해야겠다고 누구누가 강조했거니와 한옥마을을 조성할 당시의 취지를 망각해서는 안 된다. 전주 한옥마을이 너무 장삿속으로 흐르다보니 검은 그림자가 드리워지고 있다. 이제 한옥마을의 어두운 부면에도 포커스를 맞추어 시정할 것은 시정해야 한다.

전주 한옥마을에 좋은 시절을 지냈다는 말이 나오고 있는데 문제가 아닐 수 없다. 한옥마을 속 박물관들이 할인 경쟁으로 난리인데 전주시의 잘못이지 싶다. 아무리 경기가 좋아도 그렇지 3백개 가까운 업소들이 난립하게 한 것은 너무 했다. 전주시는 한옥마을의 인파를 보고서 관광객 유입 성과에만 취했던 것은 아닌지 자성해야 한다. 한옥마을을 방문한 관광객이 연간 천만 명에 육박하고 있다고 자랑한 적이 있는데 그에 공감은 하면서도 개선해야 할 부면도 있음을 말하고 싶은 것이다. 개선해야 할 부면을 일부러 외면하다가 지금과 같은 난리를 겪고 있는 것 같아 안타깝다.

전주 한옥마을에 폐업하는 이들이 있고 또 매물이 쏟아져 나오는 것은 반가운 현상이 아니다. 수익도 좋지만 문화적인 면에도 신경을 써야 한다. 전주 한옥마을이 전북 전체의 관광산업을 계속 선도할 힘이 있기에 하는 당부이다. 한옥마을은 관광객들의 입소문과 입소문에 의지하여 그 명성을 계속 누리지 않으면 안 된다. 한옥마을에 갔더니 이렇게저렇게 안 좋은 점들이 많더라 하는 입소문이 나면 곤란하다. 거리가 너무 혼잡한데다 가격이 비하여 차려진 음식이 형편없다는 말들이 오래 전부터 있었기에 하는 말이다.

전주 한옥마을의 정체성은 중요하다. 정체성은 반드시 정립돼야 마땅하다. 그러려면 전통 문화 쪽에도 관심을 두어야 한다. 그런데 이같은 주문은 앞으로도 유효하다. 전주시는 숙박업소들의 출혈 경쟁이 치열한 이유를 냉정하게 분석해야 한다. 그동안 보도된 내용과는 달리 관광객들 대부분이 이 지역 사람들이지 않다. 전주시와 한옥마을 관계자들에게 주고 싶은 말은 분명하다. 이제 돈벌이 미풍에서 벗어나 교류를 얻어야 한다.

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.

