

칼럼

김소형 한의학박사



허약 체질을 보하는 여름 보양식

몸이 축나기 쉬운 여름철, 그중에서도 가장 더위가 기승을 부리는 삼복 기간에는 예로부터 보양식을 먹어 몸을 보했다.

특히 기력이 떨어져서 몸이 처진다고 느낀다면 양질의 단백질을 충분히 섭취해서 기력을 찾는 것이 좋다. 소고기는 뼈 건강에 효과적인 라이신 성분이 풍부해서 아이부터 노인에게 좋은 보양식이 된다.

기름기 많은 부위를 과다 섭취할 경우의 콜레스테롤만 주의한다면 철분이나 아연, 비타민 B 등의 성분이 풍부해서 피로 해소와 체력 회복, 혈액순환 개선, 면역력 증진에 두루 효과를 볼 수 있다. 동의보감에는 양기가 부족한 때 소고기 반근과 토마토 10개를 함께 삶아서 먹으면 기력을 회복할 수 있다는 기록이 있다.

소고기와 함께 먹으면 좋은 토마토도 여름철 보양식으로 좋은

식품 중 하나이다. 외국에서는 체력을 북돋아주는 풍부한 영양 성분 때문에 스테미나 음식으로도 손꼽힌다. 육류와 함께 섭취할 경우 콜레스테롤 수치를 낮출 수 있고 토마토가 육류의 산성을 중화시키고 단백질의 소화흡수를 돕기 때문에 소고기와 곁들이면 도움이 된다.

여름의 대표 보양식인 닭고기 역시 소고기와 마찬가지로 양질의 단백질이 풍부해 기력 회복에 도움이 된다. 특히 황기를 넣고 푹 끓여낸 삼계탕은 기운을 보하는데 효과적이다. 황기는 땀을 조절하는 효능이 있어서 여름철에 땀을 많이 흘려서 기운이 떨어져 있는 사람들에게 좋다. 약해진 심장을 강화시켜주며 인체의 순환을 원활하게 만들어서 장기에 고인 나쁜 피를 배출하며 피로 회복에도 효과적이다.

허약체질로 밤에 숙면을 이루지 못하는 사람들에게도 도움이 된

다. 몸이 차고 기력이 약한 소음인들에게는 황기를 넣어 끓인 삼계탕이 최고의 보양식이 된다. 평소 기력이 약하고 땀을 많이 흘리는 사람들은 황기 20g에 물 30ml를 넣고 물이 반으로 줄어들 때까지 끓여서 차로 마셔도 도움이 된다.

여름철 해산물 중 대표적인 보양식은 장어를 꼽을 수 있다. 동의보감에도 장어는 허약한 사람들의 몸을 보하고 정력을 좋게 한다고 기재되어 있다.

특히 장어는 양질의 단백질이 풍부해서 스테미나 음식으로도 효과적이다. 갈슘이나 철분, 불포화지방산 등이 풍부하기 때문에 성인병 및 노화 예방에도 좋은 음식이며, 비타민이 풍부해서 피로 해소에 좋다.

또한 기력을 북돋우는 양파나 마늘의 경우 장어와 궁합이 잘 맞기 때문에 함께 섭취하면 기력 보충에 도움이 된다. 장어의 경우

찬 성질을 갖고 있기 때문에 몸이 차거나 설사를 자주 하는 사람들은 주의해야 한다. 지방 함량 또한 높은 편이어서 심혈관 질환이나 체중에 문제가 있는 사람도 주의하는 것이 좋다.

전복도 여름철 기력 회복에 좋은 보양식이다. 전복은 필수 아미노산을 비롯해 각종 무기질과 비타민이 풍부하기 때문에 피로가 쌓이고 지치기 쉬운 여름철 에너지를 북돋우는 데 좋다. 특히 전복에 풍부한 타우린 성분이 간 기능을 북돋우며 피로 맑게 하고 혈액순환을 도와서 피로 해소에 도움이 된다.

또한 전복은 신장 기능을 북돋우며, 비타민이 풍부하기 때문에 기미나 주근깨 같은 잡티 예방에도 효과적이다. 민어도 임금남계 진상된 여름철 대표 보양식 중 하나였다.

조선시대에는 '민어탕이 일품(一品), 도미탕이 이품(二品), 보신탕이 삼품(三品)'이란 말도 있었듯이 귀한 대접을 받았다. 민어는 비늘밖에는 버릴 것이 없다는 말처럼 모든 부위를 다 활용할 수 있다. 소화흡수가 잘 되고 고단백에 불포화지방산이 풍부해서 아이들은 물론이고 노인, 회복기 환자, 보양식으로 좋다. 갈슘, 철분, 핵산 등이 풍부해서 신진대사를 촉진시키고 기운을 북돋운다.

社說

휴가철 감염병 주의해야

지카 바이러스에 감염된 내국인의 76%는 동남아시아를 여행하는 중에 바이러스에 노출된 것으로 나타났다.

질병관리본부에 따르면, 작년 3월 이후 지카 바이러스 감염증으로 확진된 사람은 총 21명이며, 이중 16명(76%)이 동남아(필리핀 8명·베트남 4명·태국 3명·몰디브 1명)를 여행한 것으로 나타났다.

나머지 5명(24%)은 중남미(브라질 2명·도미니카·과테말라·푸에르토리코·볼리비아 각 1명) 여행이었다.

확진자 성별은 남자 14명(67%), 여자 7명(33%)이었고 임신부는 없었다. 연령대는 20대 7명, 30대 8명, 40대 3명, 50대 2명, 60대 1명으로 20대에서 감염자가 가장 많았다.

주요 증상은 발진 20명(95%), 근육통 14명(67%), 발열 9명(43%), 관절통 7명(33%), 결막충혈 5명(24%), 무증상 감염자 1명이었다. 확진자 21명은 현재 건강이 모두 양호한 상태다.

질병관리본부는 현재 지카 바이러스 감염증 환자가 동남아에서 산발적으로 발생하고 있으나, 우기로 접어들면서 감염자는 증가할 것으로 예상했다.

반면에 미국 남부지역에서는 작년 지속적으로 환자가 발생하다 최근 없는 상태이며, 아르헨티나·에콰도르·페루 등도 올해 상반기에 환자가 증가하다가 5월부터 기온이 동절기 및 건기에 들어가면서 발생 보고가 감소하고 있다.

지카 바이러스는 숲모기(이집트숲모기 등)에 의해 사람에게 옮겨진다. 감염되면 열이 나거나 발진, 눈 충혈, 관절통 등의 증상이 나타나 3~7일 정도 이어진다.

질병관리본부는 지카 바이러스가 성관계로 전염되거나 태아에 소두증과 같은 기형을 유발할 수 있다고 보고 지카 발생국가 방문자에게 귀국 후 6개월 동안 임신을 미루거나 성관계 때 콘돔을 사용할 것을 권고한 바 있다.

지카 발생국 여행객은 현지에서 모기에 물리지 않도록 조심해야 할 것이다.

기고

정경채 무안경찰서장



온라인상 사이버범죄, 이는만큼 보인다

정보통신기술의 발달로 로봇이나 인공지능 등 실제와 가상이 통합되는 '4차 혁명'의 시대에 살아가는 우리에게 사이버 공간은 이제 하나의 일상생활이 되었다. IT 기술은 우리에게 신속성과 편리성, 정보제공 등 생활 속 다량한 이점을 주기도 하지만 가상공간에서의 익명성 등을 악용한 사이버범죄가 빈번하게 발생되고 있다.

사이버범죄의 대표적인 유형으로는 랜섬웨어, 피싱, 피싱, 스미싱 등이 있다.

그중에서도 최근 새롭게 등장한 사이버범죄인 랜섬웨어는 '몸값(Ransom)'과 '제품(Ware)'의 합성어로 컴퓨터 또는 스마트폰 사용자의 개인적인 문서를 인질로

잡고 돈을 요구하는 악성 프로그램의 일종이다.

지난 5월 12일에는 배포된 지 하루 만에 전 세계 100여 개국에서 컴퓨터 12만대 이상을 감염시켰으며, 15일까지 3일 동안 세계 150개국에서 50여만대의 기기를 감염시켜 병원 기구, 정부 기관 등의 업무를 마비시키거나 차질을 빚게 하는 등 사상 최대의 피해를 낳았다.

이렇듯 더욱 빠르고 다양하게 진화하고 있는 사이버범죄에 무방비로 노출되어 있는 우리들은 최소한의 대처방법을 알아두고 피해 예방을 위한 노력이 필요하다고 하겠다.

나의 소중한 자료를 인질로 금품을 요구하는 랜섬웨어 피해에

대비한 가장 좋은 예방법은 항상 최신백신 프로그램으로 업데이트를 하고, 수시로 사용하는 자료들은 백업해 두는 습관을 가지는 것이다.

또한, 수신자의 거래 은행이나 신용카드 회사 같은 신뢰할 만한 출처로 위장하여 무작위로 이메일을 보내 클릭을 유도하는 '피싱' 피해는 한 번의 클릭으로 개인정보 및 신용카드 번호와 같은 비밀 정보가 유출될 수 있다.

그러므로 출처 불명 또는 금융기관에서 발송된 이메일은 열어보기 전에 다시 한번 확인하는 습관을 가지도록 하자.

그리고 무료쿠폰 제공, 물산지 초대장 등을 내용으로 문자 메시지를 무작위로 전송하여 클릭하면

악성코드가 설치되어, 피해자가 모르는 사이에 소액결제 피해 발생 또는 개인정보정보를 탈취하는 '스미싱' 피해예방을 위해서는 출처가 확인되지 않는 문자메세지의 인터넷주소는 클릭을 하지 말고, 확인되지 않는 핸드폰 어플은 부주의하게 설치해서는 안 되겠다.

따라서 이러한 사이버 범죄를 예방하기 위해 경찰청에서 개발한 '사이버갑' 어플을 설치할 것을 적극 권장한다.

'사이버갑' 어플은 인터넷 사기 거래에 사용된 전화번호나 계좌번호 조회가 가능하고 스미싱과 악성어플 등을 탐지하여 제거하는 기능을 갖춘 만큼 사이버범죄 예방에 큰 효과를 거둘 수 있을 것이다.

'넷' 말에 이는 것만큼 보인다 라는 말이 있다. 빠르고 다양하게 생겨나는 사이버범죄에 대해 우리가 남의 일처럼 무관심 하다면, 나도 언제든지 범죄피해자가 될 수 있다.

온라인상 보이지 않는 사이버범죄! 우리가 조금만 관심을 가지고, 예방한다면 사이버 공간을 편리하고 안전하게 이용할 수 있을 거라고 믿는다.

인터넷 호남신문 www.i-honam.com



신문으로 배우는 千 字 文

心 動 神 疲  
심 動 神 疲  
심 動 神 疲  
심 動 神 疲

心 動 神 疲

▷ 뜻: 마음이 움직이면 신기가 피곤하니 마음이 불안하면 신기가 불편함.

湖南新聞 本 社 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층) 서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

"독자 의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com 외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

2015담양 세계대나무박람회 World Bamboo Fair Damyang KOREA 2015. 09. 17 - 2015. 10. 31 목요일

시력보호에도 베리굿 항노화에도 베리굿

대숲맑은 담양 블루베리

베리굿 berry good

대한민국 블루베리 향토산업 육성지구 대숲맑은 생태도시 담양이 키웁니다.

주문문의 담양블루베리향토사업단 (061) 381-7579