

칼럼

김 소형 한의학박사



음식으로 물리치는 겨울 감기

일과 스트레스에 지쳐 사는 중년 남성들은 겨울철 감기의 표적이 되기 쉽다. 심각한 질환은 아니지만 기침과 기관지염, 몸살 등 다양한 증상 때문에 일상생활에 불편을 겪게 되고 한 번 걸리면 금방 낫지도 않아 짜증과 스트레스까지 더해진다.

어릴 때 푹 쉬어주면 좋겠지만 감기로 허리 쉬기는 쉽지 않다. 더욱이 활발하게 사회활동을 하는 중년 남성들에게는 자가관리도 경쟁력이다. 그래서 평상시 면역력을 키우고 감기를 예방할 수 있는 방법을 알아두고 실천하는 것이 중요하다.

감기는 바이러스에 의해 쉽게 전염이 되기 때문에 평소 위생과 청결에 각별히 신경 써야 한다. 직장에서는 많은 사람들이 함께 쓰는 물건이 많은 만큼 세균이나

바이러스에 노출되지 않도록 손을 자주 씻는다. 또한 기온이 떨어지는 저녁 시간 늦은 술자리를 피하고 옷차림은 항상 따뜻하게 유지해야 한다. 신체 리듬을 건강하게 되돌리기 위해서는 휴식도 필요하다. 스트레스와 피로가 극심하다면 짧은 시간을 활용해서 잠깐 낮잠을 자는 것도 좋고 밤에는 늦지 않게 잠자리에 들어 충분한 숙면을 취해주어야 한다.

그리고 감기로 걸렸다면 음식으로 감기의 각종 증상을 다스릴 수 있다.

기침이 심할 때는 무, 은행, 유자 등이 도움이 된다. 무는 비타민 C와 디아스테제라는 소화효소가 풍부하기 때문에 소화를 돋우고 기침을 멎게 한다. 특히 껌집에 좋은 성분이 더 많기 때문에 껌집째 같아 먹는 것이 좋다. 은행은 염증

을 제거하고 호흡기를 강화시켜주기 때문에 기침에 좋다. 껌집을 벗긴 은행을 기름에 살짝 볶아 먹으면 효과적이다. 유자는 비타민 C가 풍부해 피로 해소와 감기에 좋다. 유자의 껌집을 깨끗이 씻어 유자청을 만들어 두고 겨울 내내 수시로 물에 타서 마시면 기침 해소에 도움이 된다.

기래가 심할 때는 도리지와 연근이 좋다. 도리지에 함유된 사포닌은 목의 열을 내리고 기관지를 강화시켜 기래를 삭혀준다. 폐 기능을 좋게 만들기 때문에 도리지 달인 물을 마시면 기침에도 도움이 된다. 연근은 목이 아프고 가래가 오래 지속되는 사람에게 효과가 있다. 감기 때 걸어서 즙을 마시거나 끓을 타서 먹으면 도움이 된다.

목에 통증이 있을 때는 모과와

매실이 효과적이다. 모과는 폐와 기관지를 튼튼하게 만들어주는데 특히 감기 증상이 목에 집중될 때 효과가 좋다. 기래, 천식, 폐렴에도 좋으며 평상시 목이 쉬거나 잘 붓고 통증이 있을 때도 모과차가 도움이 된다. 매실은 유기산이 풍부해서 피로 회복에 좋고 목의 통증과 목 감기에 효과가 있다. 매실을 설탕에 재워 우려낸 물을 자주 마셔주면 된다.

열이 날 때는 갈근과 총백을 사용한다. 꿈뿌리인 갈근은 성질이 자기 때문에 열을 내려주는 효능이 있어 감기 때문에 고열에 시달릴 때 갈근을 즙으로 내어 먹거나 차로 마시면 도움이 된다. 꿈뿌리인 총백은 발한 작용이 있어 땀으로 열을 내리는 데 좋다. 몸살이 났을 때는 계피와 생강이 효과적이다.

계피는 몸이 히약한 사람들의 기력 회복에 도움이 된다. 또한 추위를 많이 탈 때 계피차를 마셔 주면 냉기를 없애주며 감기로 인한 오한에도 효과적이다. 생강은 따뜻한 성질을 갖고 있기 때문에 몸살로 기운이 없고 겨울철 몸에 한기가 느껴질 때 좋다. 위장의 운동을 촉진시켜서 식욕을 끌게 하고 소화에 도움이 되며 평상시 차로 자주 마셔주면 감기예방에도 효과적이다.

기고

이 송현 완도군 신지면장



환영받지 못하는 손님?

지역마다 관광객을 유치하기 위해 독특하고 다양한 관광상품을 앞다퉈 내놓고 있지만 비단가 주민들에게 유독히 환영받지 못하는 손님들이 있다. 그들은 바로 양심을 잃어버린 낚시꾼들이다.

낚시인구가 700만 명에 육박하면서 등산인구를 제치고 국민취미로 각광받고 있다. 하지만, 비양심적인 행동으로 일삼는 낚시꾼들을 향한 비단가 주민들의 눈총이 매우 대목인 것이다.

완도군 신지면은 2005년 완도읍과 연륙 2017년 12월에는 장보고 대교 개통으로 접근성이 좋아져 낚시를 즐기려는 사람들이 꾸준히

늘어 주말에는 평균 3백여 명이 찾고 있다.

신지면 해안가는 어류먹이가 풍부하고 신란하기 딱 좋은 여건으로 인해 감성돔, 꽁치, 고등어 등 많은 어종이 서식하고 있어 경태공들에게 매우 인기가 높다.

하지만, 일부 물지각한 낚시꾼들의 비양심적인 행동으로 인해 주민들이 겪는 고통은 날로 쌓여만 가고 있어 낚시꾼들의 의식개혁이 절실히 요구되고 있다.

3,600여 명이 살고 있는 신지면의 경우 평일 하루 생활쓰레기는 대형 청소차량 2대 분량을 수거하고 있으나 주말에는 3대 분량을

수거하고 있다. 주말에 발생하는 쓰레기는 항포구와 호안도로변에서 갓바위 낚시를 즐기는 사람들에게 생산하는 쓰레기들이다.

일부 물지각한 낚시꾼들은 현장에서 생산한 쓰레기는 물론이고 생활쓰레기를 차에싣고 와 마구 잡아로 버리고 있어 깨끗한 환경을 오염시키는 주범으로 낙인찍혀 있다.

일부는 낚아 올린 생선을 아주 삼아 아무데서나 술판을 벌여 눈살을 찌뿌리게 하는 주태도 서슴치 않고 있다. 더욱이 호안도로를 차지하고 낚시대를 이루렇게나 설치하여 주민들의 보행과 차량 통

행에 지장을 초래하면서도 당당하다.

또한, 잡은 고기를 집으로 가져가기 위해 손질한 생선 향기를 아무데나 버리고 냇정리를 하지 않아 도로변이나 갓바위가 온통 생선피로 얼룩져 혐오감마저 느끼게 하고 있다.

주민들과 공무원들이 현장을 방문해 계도활동도 하고 현수막·홍보도 실시하고 있지만 개선은커녕 오히려 시비걸기 일쑤다.

침나물한 일부 미을 주민들은 미을자체 예산을 투입하여 방파제 주변에 헨스를 설치하여 낚시꾼들의 접근을 막고 있는 실정이다.

오후하면 쓰레기 버린 사람 낚시엔 쓰레기만 걸려오게 하고 먼 문자리 지저분한 낚시꾼에게 피라미세기 한 마리도 물지않게 하소서란 하소연을 현수막에 써서 걸었을까?

사람 사는 곳이기에 사람을 못 오게 할 수는 없으니 재발 양심을 지키는 취미활동으로 환영받는 손님이 되어주길 간절히 바랄뿐이다.

문화융성



서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?

자기 자신만을 생각하기보다
상대방 입장에서 한번 더 생각하면
서로 배려하고 존중하지 않을까요?

당신의 작은 배려가
상대방을 미소짓게 합니다.
세상을 더욱 따뜻하게 합니다.
행복한 대한민국을 만들니다.

한국언론진흥재단

社說

서민물가 잡아야 한다

2%대에 미치지 못하는 저물가 기조가 계속되고 있지만, 외식물가는 5년 연속으로 전체 물가 상승률을 앞지른 것으로 나타났다.

특히 김밥, 소주, 라면, 짬뽕 등 서민이 주로 즐기는 외식 메뉴 가격이 많이 높아 물과 편부로 느끼는 상승은 더 컸다.

최저임금 인상으로 외식물가가 연초부터 들썩이고 있어 이러한 현상은 올해도 계속될 전망이다.

통계청에 따르면 작년 외식물가는 1년 전보다 2.4% 상승한 것으로 집계됐다.

전체 소비자물가 상승률(1.9%)보다 0.5%포인트 높은 수준이다. 이렇게 외식물가가 전체 소비자물가보다 높은 현상은 5년째 계속되고 있다.

외식물기는 2013년 1.5%, 2014년 1.4% 상승한 후 2015년 2.3%, 2016년 2.5%를 기록해 2%대를 유지하고 있다. 하지만 전체 소비자물기는 2013년 1.3%, 2014년 1.3%, 2015년 0.7%, 2016년 1.0% 등으로 1%대에 머물러 대조를 보

였다.

상승 품목을 세부적으로 들여다보면 서민이 주로 찾는 품목의 상승률이 특히 높았다.

간편하게 한 끼를 해결할 수 있는 김밥은 작년 한 해에만 무려 7.8%가 상승했다. 전체 소비자물가와 비교하면 4배나 높은 수준이다.

한 진에 일상의 스트레스를 닦아 날려버리는 서민의 술인 소주 가격도 5.2% 상승해 주민미를 가볍게 했다. 맥주 가격도 2.5% 오르며 서민이 즐기는 폭탄주인 '소맥'의 원가를 높였다.

김밥(4.5%), 라면(4.2%), 짬뽕(4.0%), 볶음밥(3.6%), 설렁탕(3.3%), 짜장면(3.2%), 구내식당식사비(2.8%) 등도 전체 소비자물가 상승률보다 2배 이상 높은 목이었다. 문제는 이러한 외식물가 고공행진이 올해도 이어질 것이라는 것이다.

점부는 서민물가를 잡아 경제를 안정시킬 수 있는 방안을 마련해야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com

신문으로 배우는 千字文



竝
나란히
皆
다
佳
아름다울
妙
묘할

병
개
가

▷뜻: 모두가 아름다워 묘한 재주임.

本
사
동구 남문로 753번길 7
(광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
서울취재 본부: 서울특별시 노원구 하계 1동 167-16
Tel (02) 2238-0003

湖南新聞

명예회장 이신원 회장 정재조
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062) 222-5547
팩스 (062) 222-5548
광고국 (062) 222-5544

본사: 광주광역시 동구 남문로 753번길 7

(광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)

서울취재 본부: 서울특별시 노원구 하계 1동 167-16

Tel (02) 2238-0003

명예회장 이신원 회장 정재조

발행·편집인 겸부사장 최산순

총괄이사 이홍재 편집국장 강서원

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도 프린태크

본지는 신문 윤리강령 및 그 실천 요청을 준수합니다.

"독자 의견을 환영합니다"

E-mail: ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

국민이 행복한 대한민국



한국언론진흥재단