

칼럼

김소형 한의학박사



음식으로 물리치는 겨울 감기

일과 스트레스에 치여 사는 중년 남성들은 겨울철 감기의 표적이 되기 쉽다.

이럴 때 꼭 쉬어주면 좋겠지만 감기로 하루 쉬기는 쉽지 않다.

감기는 바이러스에 의해 쉽게 전염이 되기 때문에 평소 위생과 청결에 각별히 신경 써야 한다.

바이러스에 노출되지 않도록 손을 자주 씻는다. 또한 기온이 뚝 떨어지는 저녁 시간 늦은 술자리를 피하고 옷차림은 항상 따뜻하게 유지해야 한다.

그리고 감기에 걸렸다면 음식으로 감기의 각종 증상들을 다스릴 수 있다.

기침이 심할 때는 무, 은행, 유자가 도움이 된다. 무는 비타민 C와 디아스타제라는 소화효소가 풍부하기 때문에 소화를 돕고 기침을 멎게 한다.

을 제거하고 호흡기를 강화시켜주기 때문에 기침에 좋다. 껌질을 벗긴 은행을 기름에 살짝 볶아 먹으면 효과적이다.

가래가 심할 때는 도라지와 연근이 좋다. 도라지에 함유된 사포닌은 목의 열을 내리고 기관지를 강화시켜 가래를 삭혀준다.

목에 통증이 있을 때는 모과와

매실이 효과적이다. 모과는 폐와 기관지를 튼튼하게 만들어주는데 특히 감기 증상이 목에 집중될 때 효과가 좋다.

열이 날 때는 갈근과 총백을 사용한다. 칙뿌리인 갈근은 성질이 차기 때문에 열을 내려주는 효능이 있어 감기 때문에 고열에 시달릴 때 갈근을 즙으로 내어 먹거나 차로 마시면 도움이 된다.

계피는 몸이 허약한 사람들의 기력 회복에 도움이 된다. 또한 추위를 많이 탈 때 계피차를 마셔주면 냉기를 없애주며 감기로 인한 오한에도 효과적이다.

社說

서민물가 잡아야 한다

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

특히 감밥, 소주, 라면, 짬뽕 등 서민이 주로 즐기는 외식 메뉴 가격이 많이 올라 피부로 느끼는 상승은 더 컸다.

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

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

외식물가는 2013년 1.5%, 2014년 1.4% 상승한 후 2015년 2.3%, 2016년 2.5%를 기록해 2%대를 유지하고 있다.

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.

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

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千 字 文

竝 內한히 병
皆 다 개
佳 이름다울 가
妙 묘할 묘

竝 皆 佳 妙

▷ 뜻 : 모두가 아름다우며 묘한 재주임.

기 고

이송현 완도군 신지면장



환영받지 못하는 손님?

지역마다 관광객을 유치하기 위해 독특하고 다양한 관광상품을 앞다퉈 내놓고 있지만 바닷가 주민들에게 유독히 환영받지 못하는 손님들이 있다.

낚시인구가 700만 명에 육박하면서 등산인구를 제치고 국민취미로 각광받고 있다.

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

늘어 주말에는 평균 3백여 명이 찾고 있다.

신지면 해안가는 어류먹이가 풍부하고 산란하기 딱 좋은 여건으로 인해 감성돔, 쾡지, 고등어 등 많은 어종이 서식하고 있어 강태공들에게 매우 인기가 높다.

하지만, 일부 몰지각한 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 갯바위 낚시를 즐기는 사람들이 생산하는 쓰레기들이다.

일부 몰지각한 낚시꾼들은 현장에서 생산한 쓰레기는 물론이고 생활쓰레기를 차에 싣고 와 마구 잡이로 버리고 있어 깨끗한 환경을 오염시키는 주범으로 낙인찍혀 있다.

일부는 낚아 올린 생선을 안주 삼아 아무데서나 술관을 벌여 눈살을 찌푸리게 하는 추태도 서슴치 않고 있다.

행에 지장을 초래하면서도 당당하다.

또한, 잡은 고기를 집으로 가져가기 위해 손질한 생선 찜자를 아무데나 버리고 뒷정리를 하지 않아 도로변이나 갯바위가 온통 생선피로 얼룩져 혐오감마저 느끼게 하고 있다.

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

참다못한 일부 마을 주민들은 마을 자체 예산을 투입하여 방파제 주변에 헨스를 설치하여 낚시꾼들의 접근을 막고 있는 실정이다.

오직하면 쓰레기 버린 사람 낚시엔 쓰레기만 걸려오게 하고 머문자리 지저분한 낚시꾼에게 피라미새끼 한 마리도 물지않게 하소서란 하소연을 현수막에 써서 걸었을까?

사람 사는 곳이기에 사람을 못오게 할 수는 없으니 제발 양심을 지키는 취미활동으로 환영받는 손님이 되어주길 간절히 바랄뿐이다.

Advertisement for 'Hwanahungseong' featuring two women and the text '서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?' (What if we switch perspectives?). It includes a logo for '한국인본진흥재단' (Korea People's Welfare Foundation).

“독자 의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.