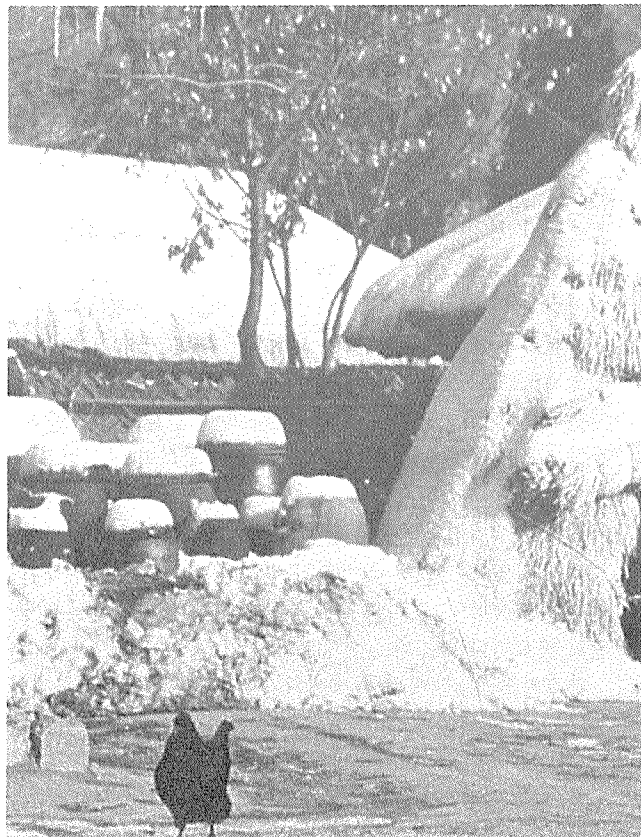


백만병의 근원
건강한 겨울

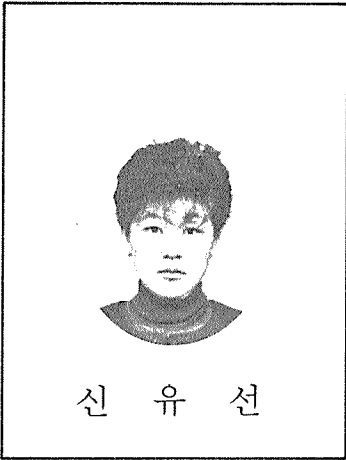


벌써, 몸을 움크리게 되고 자칫하면 건강을 해치기 쉬운 계절이 다가왔다.

무슨 일이든 마음 먹기에 달렸다는 말이 있듯이, 춥다고 움크리기만 하면 더 춥게 느껴질 수 밖에 없고, 그만큼 병에 노출되는 비율은 높아질 것이다.

이럴 때 일수록 추위를 이기고, 몸을 튼튼히 하기 위해 활동적으로 움직이고 또 필요한 만큼 고른 영양 섭취에도 신경을 써서 신체의 균형을 잃지 않도록 건강한 겨울을 보내야 겠다.

제철식품을 이용한 합리적인 겨울철 영양관리



신 유 선

한 해를 마감하는 12월은 어느 누구에게나 바쁘게 느껴지는 달이다. 학생들에게 있어선 입학고사나 기말시험이 치뤄지고 직장인의 경우는 업무상이나 개인적으로 크고 작은 연말의 모임이 많아지는 때이기도 하다.

이런 때일수록 주부들은 가족의 건강에 더욱 신경을 써야한다. 아이들의 방학이 시작되면 그동안 부족되어왔던 휴식과 영양을 충분히 공급시켜 자녀들이 건강한 겨울을 날 수 있도록 해야 하고, 잦은 술자리로 건강에 자칫 소홀해지기 쉬운 남편의 건강도 함께 돌보는 주부의 지혜가 무엇보다 필요하다.

겨울철엔 체온보다 주위온도가 낮기 때문에 일정한 체온유지를 위해선 열방출을 되도록 막아주고 섭취열량을 늘려주는 영양관리가 전제되어야 한다.

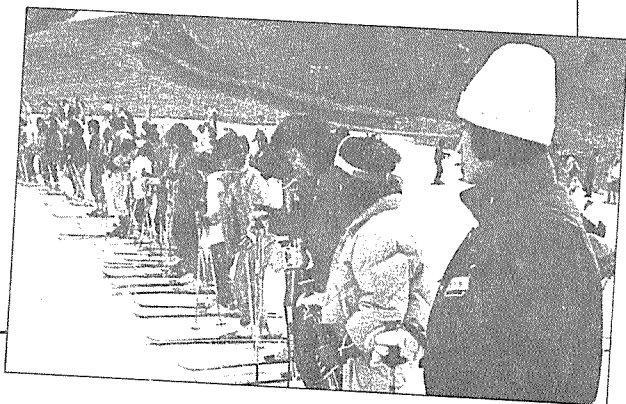
FAO에서는 열량요구량을 연간 평균기온(10℃)에서 10℃ 하강함에 따라 기초대사율에 3%를 더해줄 것을 원칙으로 하고 있다. 그러므로 날씨가 차가워지면 다른 계절보다 열량식품인 지방과 당질의 섭취를 늘릴 필요가 있다.

겨울에는 대부분 싱싱한 채소의 공급이 어려워 자칫 식탁이 단조롭게 되어 영양의 균형을 잃기 쉽다. 이럴 때는 번거롭게 여러가지 음식을 준비하기 보다는 한가지 음식에서 되도록 많은 영양소를 골고루 섭취할 수 있는 모듬요리를 준비하는 것이 좋다. 또한 짭짤해진 겨울 입맛을 돋구기 위해 해물을 이용한 찌개를 준비해도 좋고, 튀김이나 볶음요리를 이용해 지방의 섭취를 늘림과 동시에 식탁을 풍성히 꾸미는 이중효과를 얻을 수도 있다.

겨울철에 많이 나는 식품으로는 굴, 도미, 대구, 오징어, 고막, 고등어, 참치 등의 어패류와 시금치, 무우, 배추, 당근, 파래, 콩나물 등의 채소류를 들 수 있다.

겨울철의 대표적 식품으로 손꼽히는 굴은 ‘바다에서 나는 우유’, ‘바다에서 나는

▶ 겨울철엔 체온보다 주위온도가 낮기 때문에 일정한 체온유지를 위해서는 열방출을 되도록 막아주고 섭취열량을 늘려주는 영양관리가 필요.



현미'라 불리울 만큼 영양이 풍부한 식품이다.

5~8월까지의 중독을 일으키기 쉬워 주로 겨울에 이용되는 곡은 양질의 단백질과 비타민, 미네랄 등이 풍부하며 당분이 글리코젠 형태로 함유되어 있어 흡수가 빠르므로 노인이나 어린이에게 특히 권해지는 식품이다.

또한 동태는 비린내가 적고 다른 동물성식품에 비해 지방함량이 낮아 단백질 겨울철 찌개에 많이 이용된다. 고단백식품인 참치는 쌀에 부족한 리신이나 대두에 부족한 메티오닌, 시스틴이 다량 함유되어 있고 지용성과 수용성 비타민이 풍부해 비타민이 부족되기 쉬운 겨울철에 권장할 만한 식품이다.

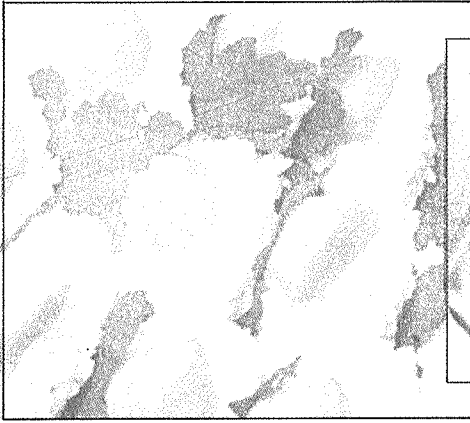
한편 비타민 C가 풍부한 배추나 무우, 콩나물, 시금치 등은 감기를 이기고 질병에 대한 저항력을 키우는데 도움을 주므로 이러한 식품들을 이용한 요리를 식탁에 자주 올리는 것도 겨울철 식탁을 풍성

히 만드는 비결일 것이다.

요즘은 우리의 식생활에도 많은 변화가 생겨 각종 외래문화와 함께 물밀듯이 밀려들어 온 외식문화가 어느새 우리 생활에도 깊숙히 파고들어 와있다. 이런 때일수록 한끼 한끼의 식사를 주부가 직접 준비함으로써 온 가족이 건강한 겨울을 날 수 있도록 해야할 것이다.

고구마 콩 잡곡밥

- ① 콩을 깨끗이 씻어 놓고 고구마는 밤알 크기로 썰어 소금을 뿌려둔다.
- ② 보리쌀은 푹 삶아 찬물에 헹궈 건져 놓고 차수수, 참쌀, 차좁쌀은 깨끗이 씻은 후 일어서 물에 담가 둔다.
- ③ 팥은 터지지 않을 정도로 푹 삶아 삶은 물에 그대로 담가둔다. 대추는 씨를 빼고 물에 담근다.
- ④ ①②③의 재료들을 골고루 섞어 시루에 고슬고슬하게 찌낸다.
- ⑤ 참기름, 흑설탕, 진간장을 ④와 고루 섞



이 중탕하여 양념물에 푹 배도록 쪄낸다.

각색전골

- ① 무우와 당근, 표고는 굵게 채를 썰고 쇠파는 5cm 길이로 자른다. 숙주나물도 보기 좋게 다듬는다.
- ② 쇠고기는 채썰고 표고도 불려서 채썰어 각각 간장으로 양념하여 무친다.
- ③ 끓는 물에 소금을 넣고 숙주, 무우, 당근의 순으로 넣어 데쳐내어 행군다.
- ④ 소금과 참기름을 섞은 유장에 ③을 각각 무친다.
- ⑤ 전골용 냄비에 고기와 채소로 색을 맞추어 돌려 담고 장국을 부어 끓인다.

순두부해산물찌개

- ① 쇠고기는 얇게 저미고 배추김치는 양념을 털고 2cm 길이로 썬다.
- ② 굴은 소금물에 씻어 건지고 조개는 소금물에 씻어 해감을 뺀 다음 깨끗이 씻는다.

③ 파는 3~4cm 길이로 썰고 붉은고추도 씨를 빼고 썬다.

④ 고춧가루에 갖은 양념을 하여 끓는 기름에 넣어서 고루 저어 고추기름을 만든다.

⑤ ④에 쇠고기, 김치를 넣고 육수를 부어 끓인 후 순두부, 고추, 굴, 조개를 넣고 끓이다가 참기름을 친다.

고등어 치즈튀김

① 고등어는 내장을 제거한 후 씻어 석장뜨기로 하여 2cm 길이로 포며서 청주, 생강즙, 후추, 소금으로 조미한 후 밀가루를 묻힌다.

② 치즈는 곱게 채썬다.

③ 셀러리잎은 잘게 썬다.

④ 그릇에 달걀을 1개 깨뜨려서 풀어준 후 물 1/3컵을 섞고 밀가루와 녹말을 넣어서 튀김반죽을 만든 다음 치즈와 셀러리도 함께 섞는다.

⑤ ①의 고등어를 하나씩 ④의 튀김반죽

제철식품을 이용한 상차림의 예

구분	일반인을 위한 상차림	학생들을 위한 상차림	직장인을 위한 상차림
아침	콩밥, 굴 두부찌개, 북어무침, 연근튀김, 김구이, 배추김치	보리밥, 파래된장찌개, 시금치나물, 고기완자전, 배추김치	잡곡밥, 콩나물국, 명란젓찌개, 시래기무침, 계란찜, 배추김치, 동치미
점심	보리밥, 동태찌개, 호박고지나물, 굴전, 두부찜, 상치무침, 깍두기	김치김밥, 반숙계란반쪽, 고등어, 치즈튀김, 무우 말랭이무침, 배추김치, 굴	보리밥, 배추된장국, 북어찜, 무우나물, 꼬막 무침, 파생채, 총각김치
저녁	무우밥, 각색전골, 두부 새우젓찜, 김치잡채, 잣감치	고구마콩 잡곡밥, 실파 장국, 매추리알조림, 해물파전, 양배추샐러드, 깍두기	팔밥, 순두부, 해산물 찌개, 고구마생채무침, 쇠간전, 참치샐러드, 배추김치

에 문혀 180℃의 기름 속에서 튀겨낸 후 그릇에 담고 파세리로 장식한다.



김치잡채

① 김치는 줄기부분으로만 물에 행구어 씻고 5~6cm 길이의 보통 굵기로 채 썬다.

② 돼지고기는 살코기 부분으로 결대로 넓게 포를 뜬 후 채 썬다.

③ 돼지고기체에 간장, 다진마늘, 후추, 깨소금을 넣어 양념을 한다.

④ 당근, 양파는 채썰고 잔파는 5~6cm 길이로 썬다.

⑤ 느타리버섯은 끓는 물에 살짝 데쳐 씻은 후 물기를 짰 다음 가늘게 찢어 놓는다.

⑥ 오목한 팬에 기름을 두르고 양념한 돼지고기를 볶다가 고기가 익으면 양파, 당근을 넣어 볶는다.

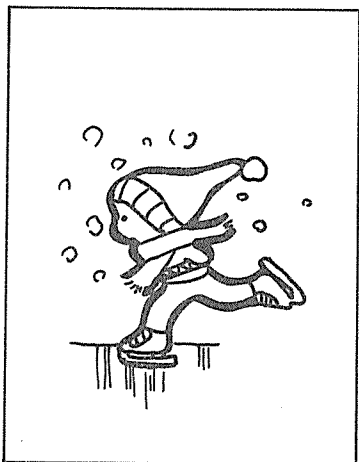
⑦ ⑥에 느타리, 김치를 넣어 볶다가 잔파를 넣고 소금, 후추로 간을 맞춘다.

⑧ ⑦에 참기름, 깨소금, 실고추를 넣어 버무리 그릇에 담는다.

⑨ 양이 많을 경우는 재료를 각각 양념하여 볶은 후 함께 혼합하여 참기름, 깨소금, 실고추를 넣어 잡채처럼 양념한다.

〈필자=풀무원식품 홍보실〉

추위를 이기는 건강 스포츠



빠른 일과에 쫓기는 현대인들은 항상 운동이 부족할 수 밖에 없는 상황에 놓여 있다고 해도 과언이 아니다. 특히 날씨가 추운 겨울에는 그나마도 시간만 있으면 따뜻한 곳을 찾고, 움직이지 않게되어 그러한 현상은 더 많이 발생할 수 밖에 없다. 이럴 때 일수록 건강을 위해서는 일부러라도 운동을 해야 할 필요가 있다.

겨울이라고 해서 특별히 이러한 스포츠를 하는 것이 좋다고 정해진 것은 사실 없으며, 평소에 자신이 즐기던 운동을 하는 것이 가장 바람직하다고 본다.

여기에서는 누구나 쉽게 접할 수 있는 스포츠 몇가지를 소개하고자 한다.

1. 맨손체조

기구를 사용하지 않고 실시하는 운동으로 신체 일부의 운동이 아니라 전신운동이다. 맨손체조는 다른 스포츠와는 달리 흥미 위주가 아닌 개인의 건강, 체력향상, 보강, 교정, 미용 등의 목적으로 만들어진 인위적인 운동이다.

맨손체조는 전문적인 기술을 요하거나 장소, 시간 등에 구애를 받지않기 때문에 누구나 마음만 있고 간단한 요령만 알고 있으면 실시할 수 있는 운동이다.

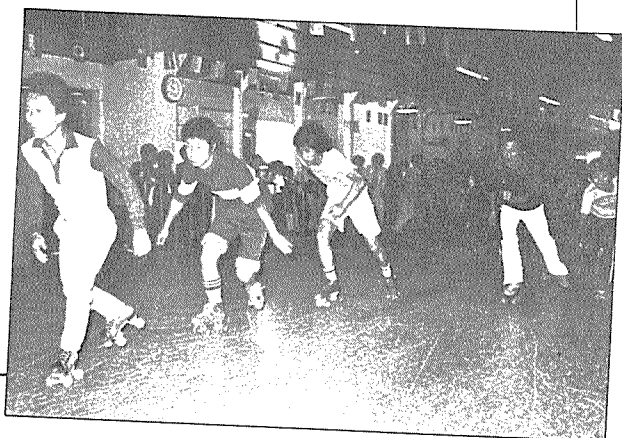
맨손체조를 할 때 기본적으로 지켜야 할 것은 심장으로부터 먼 부위에서 가까운 부위로, 간단한 동작에서 복잡한 동작으로, 약한 운동에서 강한 운동으로 발전시켜가면서 실시해야 한다는 것과 마지막에는 운동량이 적고 간단한 운동을 실시해 호흡 등을 정리해 주어야 한다는 것이다.

맨손체조를 하는 순서는 다리운동→팔운동→목운동→가슴운동→옆구리운동→등배운동→몸통운동→뒹뒹기→팔다리운동→호흡운동의 순으로 하는 것이 가장 바람직하다.

2. 조깅

조깅은 시간과 장소에 구애받지 않고 누구나 할 수 있는 운동으로 심폐기능, 근력

▶ 겨울이라고 해서 반드시 정해진 운동은 사실 없다. 평소에 자신이 즐기던 운동이 있다면 그것을 즐기는 것이 바람직하다.



등을 증가시켜 주는 가장 손쉽고 간단한 운동이다.

그러나 무리하게 운동을 하거나 단단한 노면을 과도하게 달리게 되면 심폐기능의 이상, 무릎관절의 상해를 가져올 수 있으므로 주의해야 한다.

조깅을 할 때는 몸이 지연과 수직을 이루도록 하고 무릎을 들어올려 보폭을 크게 하고 눈은 전방 20~30m 정도에 위치하도록 하는 것이 바람직하다.

또 근육이 긴장되면 근육경련을 일으키기 쉬우므로 손, 발, 어깨 등의 힘은 가능한 쉰 상태로 달리는 것이 좋다.

보폭이 작으면 골반 위의 관절 가동 범위가 작아져 효과가 작아지므로 주의해야 한다.

또 호흡을 할 때는 입과 코를 모두 사용해야 하고 적당한 리듬형태를 갖고 달리도록 하는 것이 바람직하다.

3. 등산

다른 스포츠와는 달리 방치된 자연 속에서 행해지는 활동이다.

등산은 산의 정상을 정복하는 것이 목적이 아니라 산을 오르는 과정에서의 어려움을 즐겁게 이겨나가는 마음을 갖는 것이 중요하다.

등산은 흔히 두가지로 분류되는데, 간편한 복장과 간단한 계획으로 산야를 도보로 여행하는 것을 하이킹이라 하고 장기적인 계획과 조직적 등반대를 구성해 높은 산에 오르는 것을 등반이라고 한다.

일반인들이 흔히 즐길 수 있는 것은 아무래도 하이킹 쪽이 가깝다고 하겠다.

등산을 할 때는 오르고자 하는 산의 사정-고도, 특징, 겨울의 최저기온, 강설량, 코스등-을 정확히 파악하여 만약의 사태에 대비해 두어야 한다.

또한 철저한 장비 점검을 실시하고 개인 행동이나 의견, 고집을 억제하는 것이 바람



◀ 등산을 할 때는 사전에 반드시 산의 상태를 파악해두고, 계획을 정확히 해야 한다.

직하다.

4. 탁구

탁구는 발생초기에는 코르크나 고무공을 사용했다고 하는데, 정구에서 힌트를 얻어 방바닥에 네트를 치고 실시했다고 한다. 탁구가 오늘날의 스포츠로 정착된 것은 1898년 영국의 James Gibbs이 셀룰로이드로 공을 만들어 사용하고 가죽을 펴서 붙인 라켓을 사용하면서부터였다.

탁구 게임의 종류는 개인적과 단체전이 있으며, 이것은 다시 단식, 복식, 혼합복식, 4단식·1복식의 5전 편성, 5단식 2복식의 7전 편성, 9단식 등으로 나눌 수 있다.

탁구는 2명 이상이 있어야 실시할 수 있는 운동이지만, 실내에서 할 수 있는 운동이라는 장점과 쉽게 배울 수 있다는 점을 감안할 때 누구나 즐길 수 있는 운동이라 할 수 있겠다.

기본기술에는 라켓을 잡는 법으로 pen

holder grip, shake hand grip법 등이 있으며 탁구에는 롬, 쇼오트, 커트, 서어비스에는 드라이브 서어비스, 커트 서어비스 등이 있다. 또 공격기술에는 short bound, loop drive, smash 등이 있는데 이러한 기술은 적절한 시기에 적절하게 활용할 수 있으며 게임의 흥미를 더욱 크게 해줄 수 있을 것이다.

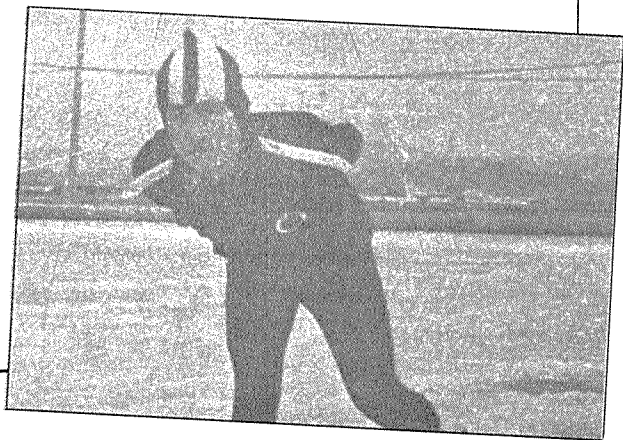
5. 스케이트

춥고 얼음에 갖힌 북방의 여러나라 사람들의 생활 수단으로 활용되었던 스케이트는 19C 영국의 스케이트 클럽이 생긴 후 세계 각국에 보급되었다.

요즈음은 실내 스케이트장이 생겨 어느 때라도 활용할 수 있게 되었지만, 자연적인 얼음 위에서 즐긴다는 점에서 아직까지는 겨울을 위한 스포츠로 각광받고 있다고 할 수 있다.

스케이트는 크게 스피드 스케이트와

▶ 스케이팅은 겨울 스포츠로 각광을 받고 있지만, 미끄러운 빙판 위에서 하는 것인 만큼 조심해야 한다.



피겨 스케이팅으로 나누는데 스피드 스케이팅이 힘으로 하는 것이라면 피겨스케이팅은 “미”를 위한 것이라 말할 수 있겠다.

스피드 스케이팅의 기본기술에서 가장 중요한 것은 몸의 중심을 어떻게 잘 이동시키느냐 하는 것이다. 스케이팅을 할 때에 지켜야 할 기본 자세는 온몸의 힘을 빼고 무릎을 약간 구부린채 윗몸을 약간 앞으로 굽히고 발끝을 70~75° 정도 벌리면서 몸의 중심을 낮추는 것이다.

스케이팅은 겨울의 추위를 이기는 동시에 겨울이라는 계절을 적절히 이용한 스포츠오츠이기는 하지만 얼음판이 미끄럽고, 스

케이팅은 빠른 속도로 진행해야 하기 때문에 넘어질 위험성이 많으므로 다음 사항에 주의하면 안전하고 건강하게 즐길 수 있을 것이다.

- ① 충분한 준비운동
- ② 완전히 얼지 않은 강, 호수의 얼음은 피할 것
- ③ 활주 시에는 반드시 장갑착용
- ④ 동상에 걸리지 않도록 방한주의
- ⑤ 반대 코오스로 지치거나 활주로를 가로지르지 말 것.
- ⑥ 운동 후에는 신속히 땀을 씻어 감기에 걸리지 않도록 한다.

●건강 표어●

하루하루 건강생활 평생동안 건강생활

●한국건강관리협회●