



리빙



봄철 몰려오는 졸음 어떻게 극복할까?

춘곤증에 도움되는 음식 딸기·감자·해조류 섭취

따스한 햇살로 봄을 맞이하고 있는 요즘 무언가 피곤하고 졸리는 현상이 점점 늘어난다. 이는 계절의 변화에 우리 몸이 잘 적응하지 못해 생기는 일시적 증상으로 흔히 '춘곤증'이라고 한다.

춘곤증 원인은 신체의 생리적 불균형 상태이다.

봄이 돼 따뜻해지면 추위에 익숙해있던 인체의 신진대사 기능들이 봄의 환경에 적응하는 시간이 약 2-3주 정도 필요하다. 이 기간에는 쉽게 피로를 느낄 수 있다.

또 활동량 변화도 춘곤증의 원인이 될 수 있다. 봄은 낮의 길이가 길어지면서 수면 시간은 줄어들고, 저녁 늦도록 야외 활동량이 많아져 피로를 느낄 수 있다. 스트레스 증가도 춘곤증 원인 중 하나다.

봄에 신진대사가 활발해지면서 비타민 B1, 비타민 C를 비롯한 무

기질 등 영양소의 소모량이 많아진다. 비타민이 부족하면 춘곤증을 더 느끼게 된다. 이번 기회에 춘곤증에 도움이 되는 음식들을 통해 미리 예방해보자.

▶춘곤증을 극복하는 데 도움이 되는 음식은? 춘곤증을 이기는 방법은 다른 계절의 건강관리 방법과 특별히 다르지 않다. 봄철에는 상대적으로 신진대사가 왕성해지면서 체내 비타민 요구량이 증가한다. 신선한 채소·과일에 비타민이 풍부하다. 그중 피로 해소에 도움을 주고 면역력을 높여주는 비타민 C는 딸기, 감자 등에 많이 들어있다. 이밖에 미네랄과 식이섬유가 풍부하며 쉽게 구할 수 있는 해조류도 춘곤증 해소에 도움을 준다.

▶비타민C가 풍부한 딸기=이렇게 피로가 쌓이고 면역력이 떨어지는 봄철에 비타민C 충전에는 사월의 딸기가 제격이다. 겨울부터 봄

까지 맛있게 먹을 수 있는 딸기는 봄철 대표 과일 중 하나이다. 특히 봄철 딸기는 영양성분이 풍부하고 알려졌는데 봄철 딸기는 항산화물질인 안토시아닌, 비타민C, 페놀화합물 함량이 높다. 항산화물질은 스트레스나 지나친 신체활동, 환경오염 등으로 쌓인 체내 활성산소를 제거하는 역할을 한다.

봄철 딸기는 특히 비타민C가 풍부하다. 오렌지보다도 1.5배 많은 비타민C를 함유하고 있는 딸기는 '엘라직산'이라는 폴리페놀을 함유하고 있다. 폴리페놀은 체내 유해산소인 활성산소를 무해한 물질로 바꿔주는 항산화물질 중 하나이다. 다른 과일보다 함유율이 10배 이상 높다고 알려졌고 딸기 씨에 특히 많이 들어있다고 알려졌다.

▶피로 회복에 탁월한 감자=감자에 함유된 비타민C도 춘곤증 해소에 도움이 된다. 감자에 많은 비타민C는 대표적인 항산화 물질이자 피로회복 개선에도 탁월하다. 비타

민C는 열에 약하지만 감자에 있는 비타민C는 전분 입자에 싸여있기 때문에 조리 과정을 거쳐도 섭취하는데 문제가 없다. 감자는 수분이 75%에 달하고 식이섬유가 많아 소화에도 부담이 없으면서도 칼륨을 통해 신체에 활력을 줄 수 있다.

▶미네랄과 식이섬유가 풍부한 해조류=미네랄과 식이섬유가 풍부한 해조류도 춘곤증 예방에 도움이 된다. 미역·다시마·김 등의 해조류에는 비타민과 미네랄, 식이섬유 등이 함유되어 있어 신진대사를 활성화하고 유해 물질을 배출하는데 탁월하다. 미역에 있는 알긴산은 중금속이나 환경호르몬 등을 흡착해 몸밖으로 배출하는 것으로도 잘 알려져 있다. 부피에 비해 열량이 높지 않아 부담이 적고, 국이나 반찬으로 섭취하는데 편의성이 높다. 요즘에는 스낵으로 나온 제품들도 많아 휴대하거나 간식으로 먹는 것도 방법이다.

송문혁기자 smhg1218@ihalla.com

영화觀

찾아가세요

죽음은 끝이 아니라고, 우리는 죽어서도 영원히 헤어지지 않을 것이라고 어떤 사람들은 맹세한다. 죽음이 두렵지 않다는 것이 아니라 그 두려움을 극복할 무언가를 가지고 있는 자들의 확신이 하는 발화, 그러니까 사랑이라는 누구도 해석할 수 없는 물질이 만들어 내는 광휘가 부정의 어둠을 뚫고 나오는 것이다. 그런 이들에게 죽음은 끝이 아니다. 사랑의 동선 중에 만나는 점일 뿐이다. 삶과 죽음이라는 이분법 위를 새처럼 날아다니는 것, 때로는 머리 위를 가볍게 짚어 누르는 것처럼 종종 대다가 녹지 않는 눈처럼 쌓이듯 앉는 것. 평생을 써도 가능할 수 없는 미스터리 물질, 사랑이라는 일이 그토록 놀랍다.

'행복한 라짜료'를 통해 세계적 주목을 받은 이탈리아 감독 알리체 로르바케르 감독의 영화 '키메라'는 '잃어버린 사랑의 얼굴'을 찾는 도굴꾼 아르투의 이야기를 담고 있는 영화다. 알리체 로르바케르 감독은 이탈리아 시골 마을의 풍경을 필름으로 찍었다. 필름에 담긴 장면들은 어쩐지 영화가 진행되는 내내 물로 나와 탈색되는 것처럼 보인다. 알리체 로르바케르 감독이 발굴해 낸 사랑의 순간들이 극장이라는 지상의 공간에 놓여 세상의 빛과 관객의 눈빛을 받으면서 몸체를 바꾸는 것처럼 느껴지기 때문이다. 어떤 사랑은 빛이 바래지 않고 어떤 사랑은 빛을 받아 선명해지는 것처럼 영화라는 물성을 통해 구현된 이 사랑의 이야기 또한 그렇게 신비한 생명력을 지닌다. 유물은 고인이 남긴 것이다. 지상의 삶을 떠난 자들이 남긴 것은 땅 밑에 묻혀 세월을 지내고 땅 위의 사람들이 눈독 들일 가치를 갖게 된다. 생전에 가지고 있던 본래의 의미와는 또 다르게 값이 매겨지고 그렇게 옥망의 대상이 된다. 아르투는 '키메



영화 '키메라'.

라' 상태에서 그 유물이 묻힌 자리를 감지하는 신비한 능력을 지닌 자다. 그런데 그가 자신의 능력을 이용해 애타게 찾고 있는 것은 단순히 돈벌이의 수단이 되는 유물의 물질만이 아니다. 그는 잃어버린 사랑을 찾아 지상과 지하를 헤매는 자다. 연인 베니아미나를 찾아 헤매는 아르투에게 땅 속 세상으로 향하는 과정은 연인에게로 가는 단서의 계단이고 그 과정에 발견한 유물들은 희미하지만 또렷한 유실의 증명이다. 잃어버린 것들은 사실 모두 누군가의 안에 있어서 아르투는 수도 없는 실패 끝에라도 체념하지 않는다. 사라지지 않는 것들이 그를 움직이게 하고 닿을 수 없는 베니아미나와의 거리를 가늠하게 만든다.

'키메라'는 사랑의 신화가, 그 비밀의 역사가 새겨진 한 인간의 몸과 마음을 따라가는 추적극이다. 죽음으로 닫힌 문을 열 수 있는 기억의 열쇠가 그의 안에 있다. 그 열쇠는 녹슬지 않아서 덩그러니 놓여진 채도 통 달지 않았던 그 문을 연다. 문이 열린 곳에는 꺼지지 않는 불이 타고 있다. 그가 또 우리가 그토록 찾아 헤매던 사랑의 실체를 비추면서.

찾을 수 있어서 헤맨다는 것, 이것은 실로 거대한 사랑의 낙관이다.



진 명 현
독립영화 스튜디오 무브먼트 대표(전문가)

당 축 선
CONGRATULATIONS
제22대 국회의원 (서귀포시)

위 성 곤

제22대 국회의원(서귀포시) 당선을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 진심으로 기원합니다.

서귀포밀알회

당 축 선
CONGRATULATIONS
제22대 국회의원 (서귀포시)

위 성 곤

제22대 국회의원(서귀포시) 당선을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

국제라이온스협회 354-G(제주)지구 서귀포천지라이온스클럽 회장 부영진 L외 회원 일동

당 축 선
CONGRATULATIONS
제22대 국회의원 (경기 용인시병)

부 승 찬

제22대 국회의원(경기 용인시병) 당선을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

세화중학교 34회 동창회 회장 부성일 외 동창 일동

당 축 선
CONGRATULATIONS
제22대 국회의원 (조국혁신당)

당선인 정춘생(삼성여고 10회 동문)

제22대 국회의원(조국혁신당) 당선을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

삼성여자고등학교 총동문회 일동