

건강 칼럼

김의 에너지

김은 원래 바닷물 속의 바위에서 자라는 해초류이다. 해초류 중에서도 분홍색을 띠는 홍조류에 속한다. 그런데 요즘 우리가 먹는 대부분의 김은 바닷물 속에 담겨진 밧에서 키우는 양식으로 생산된다. 김은 차가운 바닷물 속에서 자라고, 수확철도 겨울철이어서 상대적으로 따뜻한 성질을 가지고 있다. 또한 깨끗한 김은 바다보다는 물속이 탁한 연안의 깻벌이 많은 지역에서 자란다. 이렇게 뽕 물에서 자라기 때문에 자정능력을 가지고 있다고 볼 수 있다. 이는 홍탕물 속에서 자라기 때문에 정화하는 에너지가 많아 우리 몸의 노폐물의 배출에 큰 도움을 주는 연꽃과 같다. 또한 탁한 깻벌 지역의 바닷물은 대양의 깊은 바닷물에 비해 염기가 강하다. 이는 민물이 유지를 끓이듯이 흐르면서 받은 토(土) 에너지가 수 에너지를 만나 녹아내리면서, 바다에 도착할 때에는 금(金) 에너지로 변화하여 연안의 바닷물에 수



김현 전주대학교 교수

(水) 에너지를 강화시켜주기 때문이다. 즉, 연안의 바닷물은 민물과 흙에서 온 금 에너지인 소금이 함께 융합되어 있는 것이다. 김의 외형은 뿌리가 굵이 있고 줄기로 구성된 엽상체로 생존하고, 엽상체의 표면에는 점액질이 약하게 덮여있다. 이러한 엽상체에는 연안 바닷물의 강한 염기 즉, 수(水) 에너지와 탁한 에너지를 이겨내는 강한 토 에너지와 깨끗한 성질이 가득하다. 이렇게 외부 환경과 반대의 성질을 지니는 것은 생물의 생존에 있어 필수불가결한 요소이다. 그러므로 깨끗한 물에 사는 해초류는 반대로 많은 유기물이 축적되

어 있다고 보면, 틀림이 없다. 바다에서 바로 걷어 올린 생김은 약간 미끈거리는 식감에 고소한 단맛이 난다. 이러한 생김을 잘 말리면 햇빛의 열에너지와 빛에너지에 의해서 건조되면서, 구수하면서도 단백한 생김력의 상화(相火) 에너지가 발현되어 축적된다. 즉, 생김에 있는 수 에너지가 열에너지에 합입어 수화기제(水火機濟)의 이치에 따라 상화 에너지가 발현된다는 것이다. 이렇게 건조된 김은 불에 약하게 구어내면 상화 에너지가 더욱 강화되어 고소한 단맛이 감도는 구수한 냄새를 내어 식욕을 돋게 한다. 한편, 생김을 넣어 국을 끓이면 수

분 즉, 수 에너지에 열에너지가 더해져서 상화에너지가 더 강하게 축적되어 구수하고 담백한 맛이 한층 더 풍미를 더한다. 정화능력을 가진 토 에너지와 상화 에너지가 가득한 김은 우리 몸에 쌓인 독을 배출하는데 큰 역할을 한다고 볼 수 있다. 이러한 김은 우리 몸에서 토 에너지를 관장하는 위장과 비장에 큰 힘을 주며, 관련된 질환에서 회복하는 데에 아주 좋은 보양식이 될 수 있다. 그러나 시중에 유통되는 가공하여 만든 김을 보면, 가공 중에서 미끈한 점액질이 손실되고, 본래의 토 에너지나 상화 에너지가 상실될 수 있는 여지가 많다. 이는 현대의 식품 가공법이 에너지를 전혀 감안하지 않기 때문이다. 그러므로 김을 이용하여 건강을 관리하려고 한다면 가공하지 않은 생김이나 햇빛에서 건조된 김을 활용해야 한다. 이렇게 식재료의 성질을 하나하나 생각하면서 이용한다면, 우리 모두 건강한 나날을 영위할 수 있을 것이다.

사설

새만금개발공사 올 하반기 출범

새만금이 다시 주목의 대상으로 떠오르고 있다. 새만금개발공사 설립을 내용으로 한 특별법 개정안이 국회를 통과했기 때문이다. 오랜 진통 끝에 온 통과라서 도민들은 지금 기대가 부풀고 있다. 예전처럼 농장부리가 아니라 정상적으로 개발 사업이 추진되리라는 전망이다. 2조원대의 남입자본금을 바탕으로 3조원 규모의 법정자본금으로 키우리라는 보도에 대한 반응도 잘 되리라는 믿음이다. 이번에 새만금개발공사가 설립되게 된 것은 그 의미가 크다. 새만금사업이 국책사업으로서의 위용을 드러내 출몰이기 때문이다. 그렇다. 새만금은 전북의 미래 발전이기도 하다. 전북도는 이제 더욱 심도 깊은 관심을 가져야겠다. 예전과는 확연히 다른 행보를 보여줘야 한다. 새만금을 동북아의 허브로 개발하겠다고 약속했어도 이쪽에서 앞서 서둘러야 하는 이유이다. 새만금이 개발공사 설립을 기회로 다시 주목을 받게 된 만큼 전북도는 많은 생각을 가지고 있어야겠다. 지금 도민들이 전북도에 기대를 걸고 있는 것은 분명하다. 새만금에 아러물이 들어서는 것이 그 최종 목표이므로 새만금의 갈 길은 아직도 멀다.

니와 전북도는 중심을 잡고서 속 생각을 다져야 한다. 새만금과 관련해 스스로 역할 증대를 도모해야 한다는 주문이다. 전북도의 목소리가 작다면 속도감 있는 개발이 있을 리 만무하다. 전일 정부들이 그러했던 것처럼 현 정부도 나름의 적당한 한계선을 긋고서 개발의 모양새를 취할 공산이 크다. 저변에도 말했거니와 진짜 힘은 돈에게서 나온다. 새만금 개발공사의 올 하반기 출범을 기정 사실화해서 사업의 속도감을 올려야 한다는 이야기다. 전북도는 이제 능동적으로 변해야 한다. 현 정부에게는 국가적 관심사들이 산적해 있다. 그리고 그 관심사가 여간 도전을 받고 있는 게 아니다. 대통령이 새만금을 동북아의 허브로 개발하겠다고 약속했어도 이쪽에서 앞서 서둘러야 하는 이유이다. 새만금이 개발공사 설립을 기회로 다시 주목을 받게 된 만큼 전북도는 많은 생각을 가지고 있어야겠다. 지금 도민들이 전북도에 기대를 걸고 있는 것은 분명하다. 새만금에 아러물이 들어서는 것이 그 최종 목표이므로 새만금의 갈 길은 아직도 멀다.

전북도와 각 시군은 계속 매진해야 한다

전북도와 각 시군 지자체는 지역발전 관심사를 끈질기게 가져야겠다. 기대하는 바 지역발전은 없고 이처럼 안좋은 소식만 계속 된다면 미래가 희망적이지 않다. 도민들은 지자체가 더 분발해야 한다는 분노이다. 단체장들을 비롯해 고위공직자들은 서운함을 말할 수도 있겠지만 말이다. 현재 의분위기도 도민들이 볼 때 불만스러운 것 투성이다. 다른 광역시도에도 서남대 폐교같은 교육파탄 사태가 있는지 알고 싶은 것이 다. 군산조선소의 가동 중단과 GM의 폐쇄같은 경제 파탄사태가 있는지 알고 싶은 것이다. 전북도는 지역 발전에 계속 매진해야 한다. 지금 미래를 밝게 보지 않는 이유가 무어냐고 묻는다면 답변은 뚜렷하다. 지역의 미래를 이끌 대형 청사진이 새만금 말고는 없다는 점이다. 이번에 새만금개발공사 설립이 가능하게 된 것은 잘 된 일이지만 됐지만 그게 지역사회에 담긴 여러 재앙들을 상쇄할 정도는 아니다. 그러므로 전북도는 더욱 비상한 각오를 다져야 한다. 물론 그 비상한 각오의 당사자는 도지사과 각 지자체를 책임지고 있는 단체장들

이다. 지금 도민들이 바라는 바는 분명하다. 이제 더 이상 이런저런 파탄 사태는 없어야 한다. 그리고 도내 국책사업들이 힘찬 추진을 보여줘야만 되겠다. 전주사의 탄소산업 클러스터와 익산시의 국가식품클러스터가 국책사업이라면서도 특장의 연속이다. 그런 까닭에 도민들의 마음은 늘 답답하다. 맨 앞장에 있다는 새만금사업역시나 오랜 거북이 걸음새였다. 그래서 벌이는 사업마다 지역 발전 공감대하고는 거리가 멀었던 게 부인할 수 없는 사실이다. 전북도는 새만금공사 설립을 크게 자축하기보다 다른 불행한 사태들을 생각해 자숙해야 한다. 전북도는 많은 생각을 해야겠다. 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는지도 생각해볼 일이다. 전북도는 지역의 미래를 약속한 사업들의 현주소가 어디인지 주목해야겠다. 그동안 정부의 적극적인 관심과 지원을 이끌어내지 못한 것에 반성해야 한다는 지적이다. 다시 주문하거니와 지역 발전을 위해서 전북도를 비롯해 각 시군은 더욱 분발했으면 하는 바이다.

독자제언

미투운동, 건강한 사회로 가는 길

최근 성추행 사실에 나도 동의 한다는 뜻으로 sns에 급속도로 퍼지고 있는 #미투(me, too)운동 열풍이 국내에서도 현재 여직사가 피해사실을 언론에 알리면서 연이은 용기 있는 여성들의 폭로로 연연계에서 법조계가 대한민국이 떠들썩하다. 그러나 어렵게 용기 내 피해사실을 알리는 미투운동은 가해자들에게 무고 명예훼손으로 억고소를 당할 위험도 있고 처벌이 쉽지 않아 이중으로 고통 받고 있다. 성폭력 가해자에 대한 처벌이 호지부지 될 경우 미투운동은 일시적인 현상에 그칠 수 밖에 없다. 성범죄에 대한 솜방망이 처벌이 성폭력 근절을 결정물이 될 수 있다. 집 세계에 걸쳐 펼쳐지고 있는 미투운동의 확산을 통해 여성에 대한 성

피해 사실이 더 이상 발생하지 않기를 위해 법과 제도를 보다 강화해야 한다. 또한 이번 미투운동을 통해 본 우리 사회에서 일어나는 성추행이 단순히 이성 간의 문제가 아니라는 것이다. 권력의 문제라는 인식을 확실히 하고 잘못된 관행을 바로잡는 계기가 되어야 할 것이다. 미투운동의 불씨가 꺼지지 않도록 사회적 관심이 끊임없이 이어져야 한다. 성희롱, 성추행, 성관련 범죄를 묵인해 온 조직문화를 뿌리 채 바꾸어 놓아야 한다. 그래야 사회가 건강해진다. 모든 개인이 서로 존중하고 배려하여 건강한 사회가 되길 간절히 바란다.

김정아 고창경찰서 청문감사실 순경

독자제언

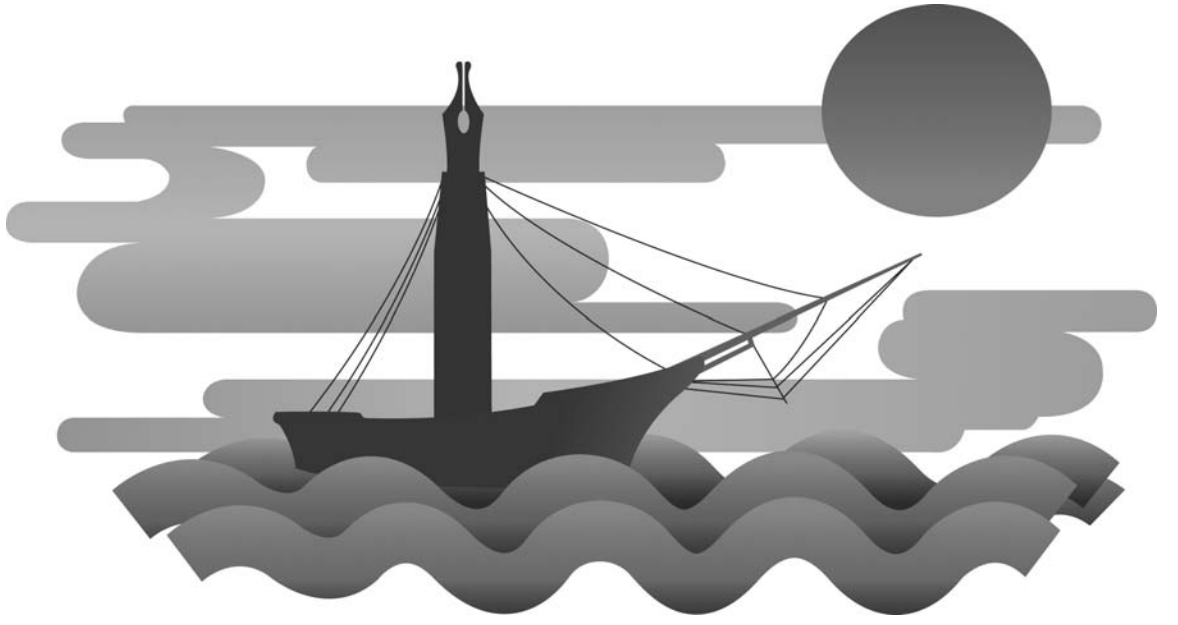
택시 등 자동차 이용 범죄예방 수칙

택시기사가 여자 승객을 납치해 무덤가로 끌고 가 성폭행을 하려다 붙잡힌 사건 등 택시 등 자동차를 이용한 범죄예방이 그 어느 때보다 절실히 요구되고 있는 가운데 그러한 범죄로부터 자신을 지키는 범죄예방 수칙에 대해 알아야 한다. 택시에 탑승할 경우 일행에게 동행을 부탁해야 한다. 동행하지 못할 때에는 탑승 택시의 번호를 비롯하여 차종, 색상 등을 기록하거나 기억하도록 부탁한다. 택시에 의한 범죄의 대부분이 늦은 저녁이나 새벽에 발생한다. 여성이 혼자 택시를 타지 않는 것이 가장 좋지만 늦은 시간 택시에 탑승할 경우 가족이나 친구와 통화를 하면서 가는 게 좋다. 그리고 도착시간에 미중 나오도록 하는 것도 좋은 방

법이다. 승차할 때는 되도록 뒷좌석에 앉도록 한다. 뒷좌석은 범죄자가 단독으로 범행하기가 어려운 편 아니라 범죄의 징후를 느꼈을 때 대처할 수 있는 공간적 여유를 확보할 수 있다. 가장 중요한 건 잠들지 말아야 한다는 것이다. 술에 취했거나 장거리를 갈 때 잠이 들 수가 있으므로 창문을 열어 환기를 하는 등 정신을 차려야 한다. 그리고 목적지에 도착하여 하차하는 장소는 사람의 왕래가 많은 곳, 주변에 편의점이나 가게가 있는 밝은 곳을 선택하여야 하고 아파트 단지의 경우 관리사무소에서 잘 보이는 곳에서 내려야 한다. 김철호 원산경찰서 청문감사실 경위

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**