

건강 칼럼

조기와 민어의 에너지

조기와 민어는 제사상에도 오르는 등 예부터 우리 민족에게는 아주 중요한 어류이다. 그렇기에 일반인들의 선호도 또한 매우 높다. 하지만 아직 양식이 안 되고 있어 자연산 밖에 없다. 조기와 민어는 두 종류 모두 서해안에서 많이 잡힌다. 조기와 민어가 많이 잡히는 서해안과 남해안은 갯벌이 많이 발달한 연안해이다. 다시 말하면 조기와 민어는 맑고 깨끗한 바닷물 보다는 염기가 많고 탁한 바닷물을 좋아하는 것이다. 이렇게 상대적으로 염도가 높고, 탁한 물을 좋아하는 생물체는 염기가 거의 없고 깨끗한 성질의 살을 가지고 있다. 생물체의 이러한 성향은 외부 환경과 자신과의 관계가 음양이 서로 조화를 이루는 것처럼 반대를 이루어야 생존할 수 있기 때문이다. 조기와 민어는 차가운 물속에서 살기 때문에 상대적으로, 기본적으로 따뜻한 성향을 가지고 있다고 볼 수 있다. 더 나아가 염기 즉, 수(水) 에너지



김현
전주대학교 교수

가 강한 바닷물 속에서 생존하고, 자신을 보호하기 위하여 금(金) 에너지가 강한 비늘이 상대적으로 잘 발달되어 있다. 비늘 안쪽으로는 외부의 수 에너지에 반하는, 토(土) 에너지가 강한 살이 있다. 살도 부드러운 물과 반대로 약간 꼬들꼬들한 느낌을 준다. 사실 바닷물에 사는 모든 어류는 공통적으로 토 에너지가 강하다고 볼 수 있다. 그래서 바다 생선의 살은 기대했던 쫄깃한 거의 없고, 꼬들꼬들한 식감에 고소한 단맛을 가지고 있다. 이런 이유에서 날로 먹는 횡감으로도 잘 이용된다. 두 종류 모두 외부의 색깔이 누르스름하다.

황색은 토 에너지의 상징색이다. 그렇기에 조기와 민어는 토 에너지가 아주 강한 어류라는 것을 알 수 있다. 이런 연유에서 조기와 민어는 우리 몸의 토 에너지를 주관하는 위장과 비장에 아주 좋은 에너지를 보충해 줄 수 있다. 그러므로 신체가 허약해진 사람들의 식욕을 돋게 하는 데에 아주 좋은 역할을 하며 기력의 회복에도 큰 힘을 쓸 수 있다. 조기의 경우 소금에 절여 햇볕에 말린 굴비로 만들어 오래 두고 먹는다. 조기를 잘 손질하여 천연 소금을 적당히 뿌린 후 졸여 엮어 말린다. 조기에 소금을 뿌리는 이유는 약한

염기 즉, 수 에너지를 보충해 주기 위한 것이다. 요리에 관심이 있는 사람들은 바닷물고기를 보관할 때에는 반드시 소금 절인다는 사실을 알 것이다. 상식적으로 짠 염기가 충분한 바다에서 사는 물고기인데 소금을 더해서 보관한다는 것에 대해 쉽게 이해가 안 될 것이다. 반면에 민물고기를 보관하려 할 때 소금을 사용하는 것을 본 사람은 드물 것이다. 이는 짠 바닷물에 사는 물고기는 염기 즉, 염 에너지가 거의 없고 반대로 민물에 사는 물고기에 염기가 많아서 그런 것이다. 소금이 뿌려진 조기를 말리면 수화기제(水火氈濟)의 원리에 의해 수 에너지가 열과 빛 에너지 만나서, 상화 에너지를 발현시켜 축적시킨다. 이런 과정을 거친 조기는 살이 더욱 꼬들꼬들해 지면서도 고소하며 탄탄한 맛을 가지게 된다. 이런 굴비를 구어내면 냄세부터 토 에너지와 상화에너지가 가득하여, 고소하면서도 구수한 냄세를 내게 되어 식욕을 돋게 한다.

독자제언

보이스피싱 안 당하려면, “돈 이야기하면 전화를 끊어라”

최근 보이스 피싱은 수법이 다양화 되어 청년층을 비롯하여 누구나 범죄의 대상이 될 수 있다. 설마 설마 하다가는 피해자가 될 수 있다. “보이스피싱, 나는 절대 당하지 않는다” 마치 남의 일 인양 무관심하게 생각하다 막상 전화를 받으면 날로 진화하는 범행수법에 속아 피해를 당하는 일이 발생하고 있어 정말 안타까울 때가 많다. 최근 성별, 연령별 보이스 피싱 피해 건수 중 20·30대가 2,385건에 달한다. 연령대별로 보면 결혼자금 등 현금 이 많은 20·30대 젊은 여성층을 대상으로 한 전화금융사기가 발생하였고, 신중 수법으로 대출 빙자형 보이스피싱은 “안녕하세요. 00톤 안내센터입니다. 캐피탈, 대부업 등 고금리 대출을 낮은 금리로 바꿔드리는 정부 지원금 안내를 원하시면 1번을 눌러주세요” 대출금 편취 대출 빙자형 피해자 10명 중 6명은 대출 수요가 많은 40·50대 많다. 또한 60대 이상의 경우 정부기관

사칭형 보이스피싱이 많다. 고압적인 분위기를 연출해서 냉각고, 세탁기에 현금 보관하라고 유도한 후 집에 몰래 들어가 절도하는 방법이다. 이처럼 발생한 전화금융사기는 2017년 현재 발생건수 22,051건, 피해액 1,038억 원으로 여전히 국민 경제생활에 치명적인 피해를 끼치고 있다. 보이스 피싱을 나라가 막지 못한다면 결국은 각자가 대처 할 수 밖에 없다. 보이스 피싱은 알고도 당하는 고도의 범죄이지만 몇 가지만 기억한다면 피해를 최소화 할 수 있을 것이다. 첫째, 가장 현실적인 대안은 “돈 이야기 하면 무조건 무시”이다. 어떤 권위 있는 기관이나 기업 이름을 대더라도 돈을 요구하면 지체 없이 전화를 끊어야 한다. 검찰·경찰·관공서·은행 등은 전화·문자로 개인 정보나 돈, 계좌번호를 요구하지 않는다. 둘째, 보안카드번호를 다른 사람에게 알려주어서는 안된다.

보안카드번호뿐만 아니라 계좌나 공인인증서 비밀번호 같은 중요한 금융 정보는 다른 사람에게 절대 알려주어서는 안 된다. 어떤 경찰관이나 검찰 수사관도 계좌비밀번호를 알려달라고 하지 않는다. 셋째, OTP(일회용 비밀번호 생성기)와 보안토큰으로 거래를 해야 한다. OTP나 보안토큰으로 금융거래를 하게 되면 매번 새로운 비밀번호를 생성해준다. 즉 비밀번호가 하나로 고정되어 있지 않기에 더 안전한 금융거래를 할 수 있다. 넷째, 피해 발생에 대비한 골든타임을 확보해야 한다. 보이스피싱 피해가 발생했을 때 신속히 회복할 수 있도록 사전에 금융 제도를 이용하는 것도 좋은 방법이다. 그 방법으로 ‘지연이체제’, ‘지연인출제’이다. 이와 같은 방법은 보이스피싱 피해금이 범인의 수중에 즉시 들어가는 것을 방지하는 목적이다. 지연이체제는 인터넷뱅킹·텔레뱅킹· 모바일뱅킹을 할 때 예금이체를

실행해도 이체 효력을 최소 3시간 이상 지연시킬 수 있는 제도로 지연시간 및 지연이체가 적용되는 기준 금액은 고객이 자유롭게 선택할 수 있다. 지연인출제는 100만원이상 송금·이체된 계좌에서는 30분이 지나야 자동회기기를 통한 현금인출이 가능하게 한 제도이다. 이런 경우 보이스피싱이라는 것을 알게 되면 바로 지급정지 시키면 출금이 정지된다. 보이스피싱(전화금융사기) 사기범들은 해킹이나 무단 유출된 개인정보로 자신의 개인정보를 이미 다 알고 있다고 생각해야 한다. 전화를 끊지 못하게 하거나 상황을 다급하게 몰고 가는 전화의 경우에는 지체 없이 전화를 끊어야 한다. 만일 피해를 당한 경우는 즉시 금융회사 콜센터를 통해 신속히 지급정지를 요청을 한 후 112에 신고를 해야 한다. 그래야만 내 소중한 재산을 지킬 수 있다. **함용하순창경찰서 경무과순경**

사설

전북형 일자리 현황이 궁금하다

정부의 일자리 창출 방침에 따른 전북형 일자리 현황이 궁금하다. 날이면 날마다 폭발적인 뉴스로 한국사회가 요동치고 있다. 자칫하면 시선이 그쪽으로 쏠릴 수도 있는 지금이다. 그래도 시간을 그쪽에 빼앗겨서는 안된다. 그리고 지방 선거가 코앞이다. 그런 까닭에 가장 중요한 관심사가 우선순위에선 밀려날까 염려된다. 전북도는 눈길 가는 쪽에 마음을 주어서도 안되고 선거 관심사에만 몰입해서도 안된다. 도민을 위해서 늘 생각의 중심을 잡고 있어야 한다. 지역의 발전 방향에 시선을 고정시켜 의무를 다해야 한다는 주문이다. 저변에 물어보았던 것을 다시 물어보려고 한다. 정부의 지역형 일자리 방침과 관련해 착실히 대비하고 있는지 궁금하다. 저변에 정부의 정책 기조에 맞춰 일자리 창출에 힘을 모으고 있는 것처럼 보였는데 말이다. 도지사과 각 실국장과 일자리 정책 전문가들이 참석할 가운데 일자리 100인 플랜을 말하고, 일자리 중심 국정운영체계 구축을 말하고, ‘지역특화 일자리 등 4대 전략’을 말하고, ‘일자리 안정자금지원책’과 ‘청년내일일자리채움공제’ 도입을

말하게 다시 생각나는 요즘이다. 전북도는 전북형 일자리 창출과 관련해 마음을 강하게 먹어야 한다. 전북도는 전일 정부 때 도내 일자리 창출의 성적표가 좋지 않았던 것을 각성해야 한다. 그것은 다른 광역 시도와 비교해 무언가 부족한 점이 있음을 말한다. 전북도와 각 시군이 계속해서 일자리 창출에 나섰다지만 젊은이들로부터 불만 소리가 나왔던 것은 부인할 수 없는 사실이다. 정부의 일자리 창출 방침에 따라 전북형 일자리 찾기는 매우 중요하다. 다른 광역시도들도 자기 지역 쪽으로 많은 일자리를 가져 가려고 할 것이기에 치열하게 경쟁해야 한다. 지금 일자리가 없는 이들이 전북도에 기대 바라는 것은 분명하다. 지역에 맞는 일자리 창출에 열과 성을 다해야 한다. 시간제 일자리에 종사하는 이들도 바라는 바는 한결같다. 권향은 일자리 창출과 고용안정이다. 본보는 도내 근로자의 40%가 넘게 비정규직이라는 것은 고민할 문제라고 말한 바 있다. 전북도는 취직 자리 구하기에 목이 마른 젊은이들도 생각해야 한다. 지역에 맞는 일자리 사업이 반드시 성공해야 한다는 격려이다.

전북도의 투 트랙 전략

전북도의 투 트랙 전략이 어떤 성과를 보여줄지 기대되는 때이다. 전북도가 투 트랙 전략으로 돌파구를 열겠다고 말했기 때문이다. 그 투 트랙 전략은 도민이라면 누구나 짐작할 수 있는 그대로이다. 하나는 비상 현안을 다루는 것이고 또 다른 하나는 본연의 업무를 다루는 것이다. 군산GM의 정상화 추진으로 비상 현안을 다루고 국가 예산 확보로 발전 프로젝트에 힘을 실겠다는 것이다. 그래서 전북도의 투 트랙 전략이 성공 여부가 관사로 떠오르고 있다. 지금 우리 지역은 거둬들인 경제우환으로 고통이 이만저만이 아니다. 지난해 군산 조선소의 가동 중단 사태에 이어 올해는 서남대 폐교 확정과 군산 GM의 폐쇄로 지역 경제가 지진을 만난듯 흔들리고 있다. 전북 경제의 혼란은 정부의 고민거리로 떠오를만큼 중대 문제가 되었다. 지역에 안 좋은 일들이 쓰나미처럼 밀려온 것에 전북도는 경각심을 가져야 한다. 시민단체들은 생존권을 보장하라고 날마다 아우성이다. 전북도는 도민을 위해서 뛰어야 한다. 전북도는 정의대와 정부 부처들을 상대로 저력을 보여야 한다.

전북도는 잘 알고 있을 것이다. 자존을 공표하고 제류 찾기를 선언했지만 지역의 현실은 어려운 것 투성이다. 셀프 아실과는 반비례하여 낙후가 심화되고 있는 게 부인할 수 없는 사실이다. 그래서 우리 지역은 다른 광역시도와 비교해 너무 낙후돼 있다. 전북도가 투 트랙 전략에 힘을 실어서 돌파구를 열어야 하는 이유다. 그 돌파구를 여는 것이 어려워도 전북도는 반드시 그래야 한다. 우리 지역의 낙후는 도민의 수가 많고 있는데 지금의 사태를 극복하지 못하면 지난날보다 더한 인구 감소가 예상된다. 전북도는 지금의 상황을 심각하게 받아들여야 한다. 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 자존심의 표현이지 팩트가 아니다. 나이든 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 지난 1960년대 중반에는 거주 인구가 250만이 넘었다고. 그런데 50여 년이 흐른 지금은 185만 명 수준에 머물고 있다. 사정이 이러니 낙후를 말하지 않을 수 없다. 전북도는 투 트랙 전략을 말했으므로 앞으로 그 성공을 위해 헌걸차게 뛰는 모습을 보여 줄 의무가 있다.

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**