

건강 칼럼

맛, 냄새 그리고 건강한 장부(臟腑)

우리 문화권의 여섯 가지 맛(六味)은 신맛(酸), 쓴맛(苦), 단맛(甘), 매운맛(辛), 짠맛, 그리고 짭은맛(澁)이다.

이와 각각 대응하는 여섯 가지 냄새(六臭)는 신 냄새의 초(酢), 그을린 냄새(누린내)의 초(臭), 향기로운 냄새의 향(香), 비린 냄새(비린내)의 성, 썩은 냄새(고린내)의 부(腐), 그리고 날 생명의 냄새(생내)의 생(生)이다.

이들 육미와 육기에 각각 대응하는 장부를 보면, 신맛과 신 냄새(酸)는 간과 담, 쓴맛과 그을린 누린내(苦)는 심장과 소장, 단맛과 향내(甘)는 비장과 위장, 매운맛과 비린내(辛)는 폐와 대장, 짠맛과 썩은 고린내(咸)는 신장과 방광, 그리고 짭은맛과 생내(生)는 심포와 삼초이다.

이러한 맛, 냄새 그리고 장부의 관계는 우리가 건강한 삶을 살아가는 데에 있어서 있어서는 안 되는 자연의 이치이다.

특히 음식은 곧 우리의 몸이 되므로 음식의 맛과 냄새가 우리 몸의 어떤 장부에 영향을 주는지를 아는 것은 건강장수의 비법을 아는 것과 다를 바 없다.

신맛과 신 냄새는 간장과 담에 풍기(風氣)를 주어 온 몸에 온화한 에너지를 주게 되니 심상한 힘을

갖게 한다.

좋은 예로 식초는 간장과 담에 큰 힘을 주는 기능을 한다.

피로할 때 신 과일 주스나 혹은 신 꿀을 먹으면 회복이 빨라지는 것을 보아도 잘 알 수 있고, 이는 신 맛의 비타민 C에서도 동일하다.

간담이 더 강해지려면 식초하고 친해져야할 것이나, 과하면 비장과 위장의 기를 약하게 할 수 있다.

쓴맛과 누린내는 심장과 소장에 열기(熱氣)를 주어 온 몸을 데우는 에너지를 주게 되니 열기를 왕성하게 해 준다.

커피를 마시고 나면 몸에 열이 나는 것을 느낄 수 있고, 이는 대부분의 쓴 약에서도 동일하다. 심소장이 더 강해지려면 쓴맛과 친해져야 할 것이나, 과하면 폐와 대장의 기를 약하게 할 수 있다.

단맛과 향내는 비장과 위장에 습

기(濕氣)를 주어 온 몸이 적당히 습을 지니게 하는 에너지를 주게 되니 모든 조직이 일상분란하게 움직일 수 있도록 한다.

달디 단 꿀 차 한잔이면 온 몸에 힘이 나는 것을 느낄 수 있고, 이는 신 맛의 당분에서도 동일하다.

비장과 위장이 더 강해지려면 단맛과 친해져야할 것이나, 과하면 신장과 방광의 기를 약하게 할 수 있다.

매운맛과 비린내는 폐와 대장에 조기(燥氣)를 주어 온 몸을 단단하게 하는 에너지를 주게 되니 기백이 넘치도록 해준다.

박하사탕을 먹으면 가슴이 시원해지는 것을 느낄 수 있고, 이는 각종 매운 음식에서도 동일하다.

폐와 대장이 더 강해지려면 매운맛과 친해져야할 것이나, 과하면 간장과 담의 기를 약하게 할 수 있다.

짠맛과 고린내는 신장과 방광에

수기(水氣)를 주어 온 몸에 부드럽고 연하게 하는 에너지를 주게 되니 정력을 강하게 해 준다.

복은 된장의 진한 국물은 정력을 채워주는 것을 느낄 수 있고, 이는 짜게 담근 복은 각종 짬뽕에서도 동일하다.

신장과 방광이 더 강해지려면 짠맛과 친해져야할 것이나, 과하면 심장과 소장의 기를 약하게 할 수 있다.

짭은맛과 생내는 심포와 삼초에 화기(火氣)를 주어 온 몸을 생기를 넣어 생명력을 넘치게 한다.

토마토와 바나나의 짭은맛도 생기 회복에 힘을 주지만, 생감자와 생오이의 어린 맛도 생명력 증진에 큰 도움을 준다.

생명력과 면역력을 강하게 하려면 짭은맛과 어린 맛을 내는 심상한 생 식재료와 친해지는 것이 좋다.

그러나 요즘 사람들은 모든 맛을 "담백하다"라는 것으로 표현한다.

아마도 맛이 있다는 뜻이거나, 자신의 입맛에 맞다는 것일 것이다. 이는 인간의 사료를 획일화하는 정보화 시대에 미행과 취향을 양산하고 있는 것 같아 참으로 염려된다.

지금부터라도 내 몸이 원하는 맛과 냄새를 가진 음식을 즐겨, 건강한 삶을 영위했으면 한다.

김현

전주대학교 교수



독자제언

'몰래카메라' 명백한 성폭력 범죄

우리는 IT강국으로 스마트폰 보급률이 83%로 세계 4위를 기록하고 있습니다. 이에 따라 스마트폰을 이용한 각종 범죄도 크게 증가하고 있습니다.

특히, 스마트폰을 비롯한 촬영기계가 급속도로 발전하면서 이를 활용한 몰래카메라들이 활약하고 있습니다. 이는 카메라들이 활약하고 있는 곳에 찿을 수 없는 오점을 남기는 경우를 자주 볼 수 있습니다.

발생된 사례들을 보면 여자화장실 그리고 건물 내 계단을 올라가는 치마입은 여성을 계단 밑에서 스마트폰을 이용하여 여성의 신체일부를 촬영하는 것을 신고를 통해 체포한 경우가 있었습니다.

이는 카메라들이 활약하고 있는 해당합니다.

카메라들이 활약하고 있는 성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법 제14조로 성적수치심을 유발하는 타인의 신체 부위를 몰래 촬영했을 때 적용되며, 5

년 이하의 징역이나 1000만원 이하의 벌금에 처해 질 수 있는 중범죄입니다.

카메라들이 활약하고 있는 처벌받으면 강간죄나 강제추행과 같은 성범죄와는 달리 상대적으로 처벌이 가벼울 수 있지만 20년 동안 신상 정보 등록이 되어 경찰서에 1년에 1회씩 신상 정보 갱신을 해야 하며 10년 동안 취업이 제한 될 수 있는 불이익을 당할 수 있습니다.

이처럼 잘못된 행동임에도 인지하지 못하고 과한 일들을 벌이다가 평생 성범죄자라는 낙인이 찍힌 채로 평생 프리패스를 달고 살아갈 수도 있습니다.

시민들께서도 아주 평범하고 가볍게 생각했던 사소한 생활이 범죄자로서 낙인 될 수 있습니다.

카메라들이 활약하고 있는 사회 4대악으로 인식하고 더욱 신중하게 대처하여 예방에 최선을 다해주시기 바랍니다. 김원철 전북지방경찰청 기동대 순경

독자제언

봄 행락철 안전운전 요령

지인이나, 모임, 친구, 가족 등과 함께 재미있게 놀고 즐거운 시간을 갖고자 하는 것을 통칭하여 행락이라 하는데 기나긴 겨울이 지나고 온갖 꽃들이 만발하는 완연한 봄철은 기회 행락철이라 할 것이다.

본격적인 행락철을 맞아 전국의 유명 관광지에는 차량들의 행렬이 줄을 서고 있는데 즐거운 여행길에 있어 절대 잊지 말아야 할 것들이 있다.

바로 안전, 그 중에서도 특히 안전 운전이다. 안전운전은 아무리 강조해도 지나치지 않는다.

행락철에는 대형 관광버스의 이동이 잦고, 차량에 가족, 친지 등 승차자가 많아 사고가 났다면 자칫 대형 사고로 이어질 가능성이 높다.

즐거운 여행길을 위해 지켜야 할 안전 운전 수칙을 알아보았다. 첫째, 좌석 안전띠·안전모 착용이다. 교통사고 발생 시 안전띠를 착용

하지 않은 운전자는 그렇지 않은 운전자에 비해 사망할 확률이 3배가 높고 안전모를 미착용한 이륜차운전자는 그렇지 않은 운전자에 비해 4배가 높다고 한다.

둘째, 운전 중 휴대전화 사용이다. 운전 중 휴대전화 메시지를 확인하려면 시선을 4초 가량 빼앗기게 되는데 이는 속도에 따라 약 30~60미터 눈을 감고 운전하는 것과 같은 상황이 되기 때문이다.

셋째, 충분한 휴식이다. 즐거운 여행이 될 수 있도록 휴식을 포함한 적당한 여행계획을 세워 자칫 무리한 일정으로 과로운전이 되지 않도록 해야 한다.

즐거운 여행길이 불행한 사고로 이어지지 않도록 지키기 어렵지 않은 몇 가지 수칙을 숙지해 차분한 마음가짐을 갖고 상대방을 양보하고 배려하는 안전운전이 됐으면 한다. 박재원 전북지방경찰청 기동대 순경

사설

탄소산업 백년 먹거리가 맞는가

전북도와 전주시가 11년 간 벌여온 탄소산업이 초라하다. 과연 백년 먹거리 사업이 맞는지 물어보고픈 오늘이다. 이번에도 지적한 바 있거니와 한국의 탄소 산업이 어찌 이상하게 돌아가고 있다. 전북이 경북의 들러리가 되고 있구나라는 생각을 떨칠 수가 없다. 경북 쪽보다 역사가 오래이건만 정부로부터 받는 대우는 영 판판이다.

지난해의 일이 생각난다. 전북은 13종의 사업을 위해서 154억 8천 만원을 신청했을 때, 경북은 11종의 사업을 위해서 144억2천만 원을 기획재정부에 신청했다. 그런데 과학기술평가위원의 예타조사 과정에서 모든 것이 뒤집어져 버렸다. 전북의 경우 86%를 삭감 당해 22억원이 배정됐고, 경북의 경우는 20%만 삭감해 115억7천만 원을 배정했다. 전북 측은 희망한 사업 중에서 10종의 사업을 싹 무시한 반면, 경북은 희망한 2종만 빼고 9종이나 인정해준 것이다. 전북도와 전주시는 그때의 일을 망각해선 안된다. 전북의 탄소산업이 경북의 들러리가 되고 있다는 불만은 틀린 게 아니다. 정말이지 그때의 그같은 예타 불평등 평가는 지금 생각해도 아이가 없

다. 그러나 전북 탄소산업의 현주소를 짚어보아야 할 이유는 내부에도 있다. 지난 십여년간 전북도와 전주시는 대대적인 홍보와 함께 매년 3백억 내지 4백억 원을 투입했다. 그런데 오늘날 탄소산업의 현황은 어떠한가. 자생력이 있는 기업은 3곳 뿐이라니 답답한 노릇이다. 수천억 원을 투입한 결과치고는 너무 초라하다고밖에 다른 할 말이 없다. 전북도와 전주시는 탄소산업과 관련해 현란한 언어 구사만 보여줄 게 아니다. 정말이지 보다 진지하게 고민하지 않으면 안 된다.

전북도는 잘 알고 있을 것이다. 지금 전북의 탄소산업은 비정상이다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 헤아려야 한다. 그것은 전주시도 마찬가지다. 탄소산업이 본래 도지사가 전주시장으로 있을 때부터 벌인 사업이기는 하다. 그러나 탄소산업은 어디까지나 전주의 대표적인 사업이다. 더구나 탄소산업은 국회도 법으로 지원해주는 국가적인 사업이다. 전북도와 전주시는 말 그대로 백년 먹거리 사업으로 인식하고 있다면 보다 비싼 행보를 보여야겠다.

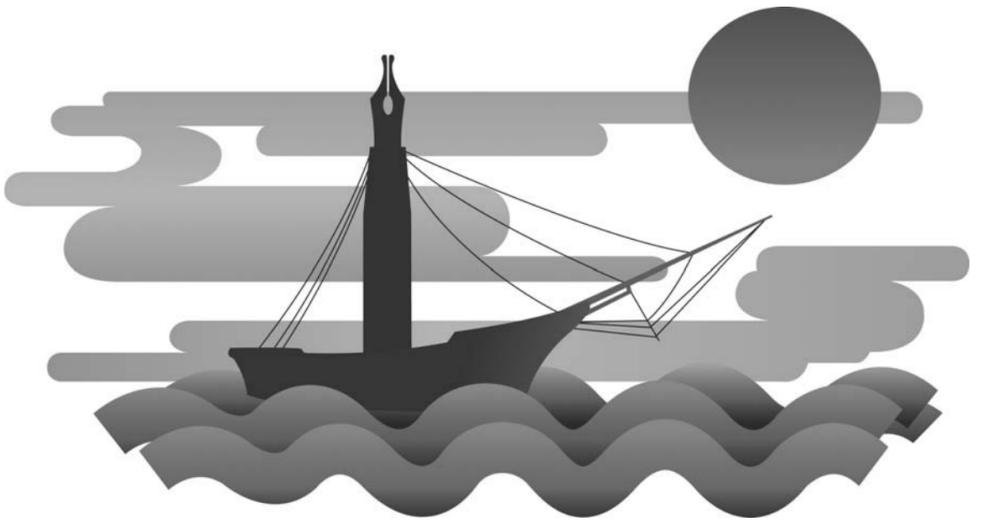
직업교육은 현장 실무에 맞아야

도내 직업 교육의 현실을 짚어 보아야겠다. 그 각각의 직업교육들은 실무에 맞아야 한다. 직업교육의 목적은 취직을 시키는 것이다. 그러므로 직업교육이 취직 자리와 맞지 않는 거라면 곤란하다. 했던 말 또 하거니와 지역의 젊은이들에게 절실한 게 있다면 그것은 바로 일자리이다. 매년 새로운 젊은이들이 일자리를 찾고 있건만 고용현실이 각박하니 보통 문제가 아니다. 대학교 졸업 여부와 상관없이 성년이라면 직장인의 모습을 보여줘야 하는데 전북 지역에는 그렇지 못한 젊은이들이 생각보다 많다.

전북도 보다 정직해야 한다. 지역의 일자리 창출이며 고용 현황과 관련해서 이상했던 게 다시 생각난다. 그게 지난해의 일이지는 하지만 전북도의 발표와 고용부의 발표가 서로 달랐던 것이다. 전북도가 취업률이 올랐다고 말했을 때 고용부의 발표는 그게 아니었다. 고용부 측은 전북 지역의 취업 현실이 매우 저조한 것으로 보았던 것이다. 고용률이 전국 최

저라는 것이었다. 본보는 사실을 통해서 여러 번 지적한 바가 있다. 전북도와 젊은이들의 희망이 현실에서 멀어질지 않고 있다. 전북도가 일자리를 늘리려고 애쓰고 있는 것은 사실이나 그게 온전한 청년의 대상이 못된다는 이야기다. 직업 교육 시스템이 현장의 실상을 반영하지 못하고 있다니 하는 말이다. 그것은 얼핏 생각할 때 직업교육과 관련해서 취업 희망자들의 눈이 높은 것을 말하는 것이 될 수 있겠으나 달리 생각하면 직업 교육이 형식적이었던 이야기기도 된다.

취업난이 여전히 극심한 지금이다. 그러므로 전북도 관계자들은 잘 판단해야 한다. 직업 교육이 실무에 맞지 않다면 변화를 보여야 한다. 직업교육은 취업 현장과 맞아야한다. 직업교육이 기대한 만큼 호응을 얻고 있지 않다면 달리 생각해야 한다. 그러므로 궁극적으로 실무 문제를 해결해야 할 위치에 있는 이들에게 주문할 게 있다. 젊은이들의 취업 문제를 자기 자녀의 일처럼 신경 써주었으면 하는 것이다.



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 형태를 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**