

건강 칼럼

계절음식과 건강

온난화가 계절의 벽을 무너뜨리고 있지만, 우리나라의 사계절은 아직까지는 비교적 뚜렷하다.

추운 겨울과 더운 여름 사이에 오르는 열기에 함입해 생명을 내는 온화한 봄과 점차 열기를 식히며 결실을 이루는 짙은 가을이 각각 자리하고 있다.

우리 몸은 이러한 사계절에 맞추어 늘 변화하고 있다. 몸의 밖 계절이 추우면, 몸속은 꼭 그만큼 뜨거워져야 한다. 그래야 몸의 안팎이 음양의 균형이 맞아 생명이 온전히 유지될 수 있다.

겨울의 추위가 가득할수록, 우리 몸의 내부는 뜨거워져야 한다. 그러므로 한 겨울에는 뜨거운 음식의 열기를 내려 줄 살얼음이 동동 뜬 물김치와 시원한 냉면을 먹어야 속이 후련해진다. 결국 겨울에 먹는 동치미는 계절의 보양식일 수 있다.

가워져서 병을 부르고 있거나 혹은 병든 사람이기 십상이다.

추운 겨울을 지나 열기가 점차 오르는 봄날에 우리 몸속은 열이 점차 오르는 자연의 외기와 반대로 날이 갈수록 식어 간다. 그러므로 이 시기에 언 땅을 녹이며 올라오느라 쓴맛의 열기가 강한 나물들은 한번쯤 대체서 그 쓴맛과 열기를 약간 빼낸 다음에 무쳐 먹는 것이다. 대신 나물에 연한 느낌과 부드러운 맛을 더해주는 깨소금으로 양념을 하고, 여기에 기력을 더해주는 고춧가루를 약간 더하면 더할 나위 없는 봄철 원기 보양식이 만들어진다.

한편, 무더운 외기가 기승을 부리는 여름에 우리 몸속은 차가워진다. 그래서 여름에 배를 내 놓고 자면 몸은 온통 차가워져 배앓이를 할 수 밖에 없다. 사실 동사는 겨울보다는 여름에 많이 발생한다.

이런 자연의 순리에 따라 우리 조상님들은 가장 뜨거운 여름철에 복날을 택해 속을 데워주는 뜨거운 음식인 삼계탕을 맑은 뽕물 톨리며 먹었던 것이다. 여름철에 뜨거운 음식은 보약 중에 보약인 것이다. 이를 어기고 여름에 차가운 음료와 아이스크림과 같은 얼음과자를 많이 먹으면 몸속은 더욱 차가워져 몸을 약하게 하는 지름길이다.

김현

전주대학교 교수

만병의 시작은 몸이 차가워지는 데서 시작하고 그 차가움이 쌓여지면 암과 같은 질환이 발생한다. 장부 중에서 가장 따뜻하다는 심장과 소장에는 안이 발생하지 않는다는 사실이 이를 입증한다.

즉, 생명이 다한다는 것은 결국 몸속의 열(熱)과 화(火)의 에너지가 모두 소진했다는 의미이다. 건강장수의 최고 비결은 몸속을 따뜻하게 하는 것이다.

마지막으로 여름의 뜨거운 열기가 점차 내리는 가을에 우리 몸속은 점진적으로 뜨거워지기 시작한다.

가을의 오곡과 과실은 자연의 순리에 따라 여름에 꼭 찬 쓰거나 혹은 신맛의 열기가 열어지고 단맛과 짠맛이 풍부해진다. 짠맛의 상화(相火)의 기운은 다가오는 추운 겨울에 우리 몸의 생명력과 면역력을 지켜주는 에너지원으로 작용한다.

돌고 돌아가는 자연의 이치를 공부하고 이해하여 우리 모두 천수를 다해 돌아갈 그 날까지 삶을 건강하게 잘 운용했으면 한다.

사설

청년층의 탈전북 가속화 고민해야

지금 청년층의 탈전북 현상이 심각하다. 전북도를 비롯해서 각 시군 지자체는 작금의 이 현실을 어떻게 보고 있는 지 궁금하다. 지방에서 청년 실업률이 전국에서 가장 심각하다는 보도가 있었다. 청년층의 40%가 이 지역을 떠나고 싶어한다는 보도도 있었다. 그동안 전북도와 각 시군은 그에 대해서 무슨 노력을 했는지 알고 싶다. 현재 풀이하는 모양새를 보면 관심사의 우선순위가 제대로 정립돼 있지 않다. 답답한 노릇이다. 전북도와 각 시군 지자체에 할 말이 있다. 우리 지역은 전국 1위의 실업률이라는 불명예스러운 성적표를 갖고 있다. 현실이 이런데도 어찌된 일인지 갈수록 청년 고용의 열기가 식고 있다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 데도 감각이 둔한 탓이다. 청년 취업률이 이렇게 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다. 젊은이들의 탈전북 현실을 강 건너 불구경하듯 해선 안 된다.

전북도와 각 시군 지자체는 정신차려야 한다. 공공기관들 역시나 그렇다. 다들 청년 고용에 동

참해야 한다. 언론사가 카메라를 들이 댄 때만 협조하는 척 할 게 아니다. 청년 고용 열기가 식지 않도록 다들 진정성을 가지고 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 도내에 일자리 부족함 까닭에 탈전북 가속화 현상이 끊이지 않고 있는 것이다. 전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 표피적으로 그것도 보고 싶은 것만 보려고해서는 안된다.

지난 십수년간 전북 청년 실업의 현실은 전북도가 파악하고 있는 그 이상으로 심각하다. 미취업자들은 전북도가 때때마다 발표한 실업률의 수치에 공감하지 않고 있다. 대졸자 거의 태반이 백수인 게 팩트이기 때문이다. 전북도는 일자리 찾기에 지친 젊은이들이나 시간제 일자리에 힘겨워 하는 젊은이들을 생각해야 한다. 그들은 미래를 설계하지 못하고 있다. 결혼이나 출산 같은 장래 희망을 말하지 않고 있다. 전북도는 젊은이들이 일자리를 찾아 다른 지역으로 떠나는 탈전북 현실을 고민하지 않으면 안된다.

독자제언

고속도로 갓길 안전지대라는 위험한 생각

곱디고운 꽃들의 향연으로 세상이 뒤 덮이는 봄이다.

봄나들이로 이동차량이 많은 고속도로에서 조금이라도 빨리 가기 위해 갓길 차로로 주행하는 사례가 있다.

또한 장시간 운전의 피로로 인한 휴식, 급한 용변을 보기 위해 주정차하고 있는 차량을 볼 수 있다.

실제로 고속도로의 갓길을 잠시 쉬어가는 곳 등으로 오해하는 운전자들이 많다.

갓길사고의 대부분은 운전자의 인식이 이처럼 잘못되어 있기 때문이다. 현행 도로교통법 제64조에는 차량고장 등 부득이한 경우를 제외하고는 고속도로의 갓길 주·정차를 금지하고 있다.

이런 부득이한 경우에도 안전삼각대를 차량 100m 후방에 세워야 하며, 야간에는 200m 후방에 세우고 삼광신호를 추가로 설치해야 한다. 또한 반드시 갓길에서 벗어나 가드레일 밖으

로 대피해야 한다.

차량 고장으로 갓길에 정차해있을 때 안전 삼각대를 설치하지 않아서 사망으로 이어지는 추돌사고를 초래할 수 있다. 그러나 차량에 안전삼각대를 준비하고 운행하는 운전자는 보기 드물다.

운전자들은 도로교통법 61조에 의해 안전삼각대 미설치 시에 범칙금을 부과하도록 되어 있다. 따라서 장거리 주행 등 차량 출고 시 안전삼각대 등 안전장구를 탑재하여 비상시에 대비해야 한다.

봄나들이 등 도로에 차량이 많아지는 시기에 운전자들은 자발적인 안전 운전 의식으로 법규를 준수해 교통사고를 예방해야 한다.

무심히 지나치기 쉬운 갓길에서의 작은 규칙 하나가 자신의 생명은 물론 다른 사람에게까지 위협을 준다는 것을 알아야 한다.

박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

봄 행락철 교통사고 예방은 교통안전수칙 준수

봄철, 따스한 햇살과 만개한 꽃을 보러 나들이 가기 좋은 계절이다. 도로에는 친구, 가족들과의 소중한 추억을 만들기 위해 나온 나들이객을 비롯해 등산동호회 등 단체여행을 즐기는 차량이 붐비고 있다.

즐거운 여행길에 있어 절대 잊지 말아야 할 것은 안전운전이다.

특히 행락철에는 대형 관광버스의 이동이 잦고 차량에 가족, 친구 등 승차자가 많아 사고가 났다하면 자칫 대형 사고로 이어질 가능성이 높다.

즐거운 여행길을 위해 지켜야 할 안전운전 수칙을 알아보도록 하자.

첫째, 안전띠·안전모 착용이다. 교통사고 발생 시 안전띠를 착용하지 않은 운전자는 그렇지 않은 운전자에 비해 사망률에 비해 사망할 확률이 3배가 높고 안전모를 미착용한 이륜차운전자는 그렇지 않은 운전자에 비해 4배가 높다고 한다.

둘째, 운전 중 휴대전화 사용이다. 최근 스마트폰의 발달로 인해 때와 장소를 가리지 않고 스마트폰을 사용

하는 모습을 쉽게 볼 수 있는데 운전 중 만큼은 절대 사용하지 말아야 한다.

운전 중 휴대전화 메시지를 확인하려면 시선을 4초가량 빼앗기게 되는데 이는 속도에 따라 약30~60미터 눈을 감고 운전하는 것과 같은 상황이 된다.

셋째, 주기적인 차량점검이다. 장거리 여행에 앞서 타이어 공기압과 엔진오일, 브레이크 점검 등 차량점검을 철저히 해 자동차 운행 중 고장으로 인한 사고를 미연에 방지해야 한다.

넷째, 충분한 휴식이다. 충분한 휴식으로 졸음운전을 하지 않도록 하고 적당한 여행계획을 세워 무리한 일정으로 인한 과로 운전이 되지 않도록 해야 한다.

지금까지 즐거운 여행길을 위한 몇 가지 안전운전 수칙을 알아보았다. 지키기 어렵지 않은 수칙으로 안전운전을 생활화 해 사고 없는 즐거운 여행이 됐으면 좋겠다.

박주현 정읍경찰청 상동지구대 순경

소외된 신규 현안에도 주목해야 한다

전북도는 지역 발전을 위해서 소외된 신규 현안에도 주목해야 했다. 국비 확보를 위해서는 미리 논리 강화 작업에 들어가야 한다는 주문이다. 지역 발전을 약속한 사업들이 오래도록 소외된 채로 있는데 이것은 도민들이 바라는 바가 아니다. 건의 해보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이었는가. 지난날 여러 번 주문했던 것을 여기 또 반복하는 것은 그래서이다. 자금이야말로 지역 발전을 위해서 힘을 낼 때이다.

무슨 현안이고 지역 발전을 위해서 구체적인 움직임이 있어야 한다. 지역 발전 의지를 행동으로 보여야 한다는 이야기이다. 지역 발전을 이끌어주리라는 새만금 사업과 탄소산업과 식품 클러스터 사업들을 보아도 그렇다. 전북도가 수년전부터 속도를 내겠다고 말은 하고 있지만 미답지 않다. 정부가 후속책을 내놓으며 잔걸음을 보일 거라는 이야기가 있었지만 그게 다 덕담 수준에 불과했다. 그래서 무슨 일이고 실제로 구체적인 움직임이 없으면 지역 민심무마용 언론 플레이 정도로 밖에 달리 판단되지 않는다.

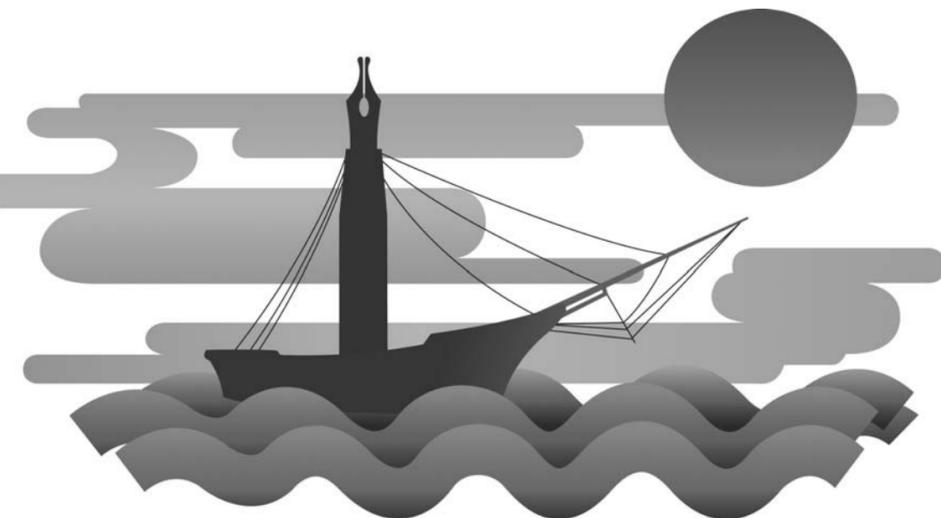
도민들이 기대했던 것과 비교해 턱없이 못마치니 하는 말이다. 그러나 소외된 현안 사업들이야 오죽하겠는가.

전북도는 소외된 발전 현안 사업에도 힘을 쏟아야겠다. 전북도는 지역 발전을 위해서 역량을 온전히 발휘를 해야 한다. 지역 발전의 주목적은 지역 경제와 삶의 발전이다. 전북도는 정말이지 뭔가를 보여줘야 한다. 도민들이 기대하는 것은 큰 데 나중 에 그 결과물을 보면 그에 못 미치니 유감이다. 그러므로 전북도는 예산증액을 위해 체크할 것은 미리 체크 해둬야 한다. 소외된 발전 현안들을 구체적으로 추진하려면 그래야 한다.

전북도는 책임감을 무겁게 해야 한다. 다른 지역보다 뒤처지고 있는 것에 대해 아파해야 한다. 전북도는 지역발전을 위해서라면 국책 사업 그에 못지 않게 소외된 현안사업에도 힘을 실어야 한다. 그러려면 전북도는 끈적지게 실무작업을 벌여 나가야 한다. 전북도는 도민의 기대에 부응해 소외된 신규사업들을 위해서도 고심해야겠다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com



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