

건강 칼럼

식재료의 음양과 건강

만물은 음양유전의 법칙에 따르며, 식재료도 이러한 자연의 이치에서 벗어날 수 없다. 사람 또한 그러하므로 건강한 삶은 음양의 도에서 찾아야 할 것이다. 여기서 말하는 음양이란 단순히 차고 따뜻한 의미가 아니라 포괄적으로 성향이 반대라는 뜻이다. 생물은 삶을 유지하기 위해 자신과 자기 삶의 터전인 주변과는 반대의 성질 혹은 기운(에너지)을 가져야 한다.

그렇지 않으면 건강이 상하여 병이 들거나 죽음을 이르게 된다. 즉, 외기(外氣)가 양의 기운이면 생명체는 외기의 양의 기운과 조화를 이루어 살아갈 수 있다. 외기가 열기로 가득하면 내기는 냉기가 차 있어야 삶이 유지된다.

자연에서 이치를 찾아보면 민물에서 사는 잉어, 붕어, 가물치, 미꾸라지 등은 그들의 삶을 지키기 위해 외기인 민물과 반대되는 열기의 성질을 가져야 한다. 민물과 같은 성질을 가지면 한쪽



김현 전주대교수

성질만을 가지게 되므로 생명이 없는 물질처럼 죽은 상태가 된다. 그렇기에 민물 생선은 말릴 때 소금을 거의 사용하지 않아도 별래가 생기지 않는다.

반면에 바닷물에서 사는 바다 생선들 또한 삶을 지키기 위해 자신의 몸과 달리 짜지 않은 민물의 성질을 많이 가지고 있어야 살아갈 수 있다.

그러므로 바다생선은 염기가 거의 없으므로 요리할 때 적당하게 간을 하지 않으면 맛이 없다. 보관할 때에도 반드시 소금으로 간을 하여 보관하여야 부패를 막을 수 있다.

식물의 예를 들어 보면 물가의 버드나무는 외기가 매우 습하기 때문

에 자신의 성질은 매우 건조해야 살 수 있다.

본연의 성질은 아주 건조하다는 것이다. 이 때문에 한자의 이름도 양의 성질을 가진 버드나무라는 뜻의 양유(陽柳)이다.

습지에서 잘 자라는 미나리 종류도 마찬가지이다. 미나리의 진짜 성질은 아주 건조하기 때문에 외부의 습지와 잘 조화를 이루어 산다.

미나리는 말리면 완전히 건조되기 때문에 나중에 물에 넣어도 회복이 안 되므로 무나물로 만들 수가 없다.

사막에 사는 선인장이 뜨겁고 건조한 지역에 살아야 하면 자신의 성질은 습기가 많아야 살 수 있다.

실제 모든 종류의 선인장은 많은 물을 머금고 있다.

이와 동일하게 건조한 열대 지방에서 잘 자라는 알로에도 본래의 성질은 아주 차갑고 습하다.

알로에의 이러한 성질은 건조한 피부에 열을 내리는 화장품의 재료로 이용되거나 혹은 화상 치료에 이용된다.

마지막으로 시베리아의 추운 동토에서 사는 순록은 다른 사슴 종류들에 비해서 몸 자체가 뜨거워야 살 수 있다.

영하 몇십 도를 오르내리는 기후 조건에서 몸이 뜨겁지 않으면 살아낼 수가 없다.

이렇게 뜨거운 순록의 몸 중에서도 가장 뜨거운 부분이 뿔 바로 녹용이다.

뜨거운 기운은 위로 올라가는 자연의 이치에 의해 몸의 열기가 뿔에 모이는 것이다.

사람들은 이러한 점을 이용하여 몸이 차가운 사람들을 데워주기 위해 순록의 뿔(녹용)을 보약으로 이용하는 것이다.

이러한 자연의 이치를 잘 활용하여 건강한 삶을 영위하였으면 한다.

독자제언

강화된 음주운전 처벌 기준 얼마나 알고 있나요?

우리나라는 매년 경찰청 통계 기준 2만 4천여건의 음주운전교통사고가 발생하고 있으며, 이러한 음주운전교통사고로 부상자 4만여명, 사망자는 600여명에 달하고 있는 실정이다.

이러한 음주운전 사고 예방을 위하여 작년인 2016년 음주운전 처벌기준을 강화하였다.

강화된 주요내용은 다음과 같다.

첫째, 상습 음주운전자에 대한 처벌을 몰수 할 수 있다. 음주운전 전력이 있는 운전자가 다시 음주운전 사망사고를 일으키거나 최근 5년간 5회 이상 음주운전을 한 전력이자 다시 음주운전을 한 경우 차량 몰수 조치가 취해진다.

둘째, 동승자 등에 대한 적극적인 형사처벌을 하도록 법이 강화되었다. 동승자가 처벌을 받게 되는 경우는 음주운전 사실을 알면서도 처벌을 제공하거나, 음주운전을 권유·촉박·공모해 동승한 경우, 음주운전을 알면서도 방치한 경우가 있다.

마지막으로 음주운전을 예상하면서 술을 제공하는 경우가 형사처벌을 받을 수 있다.

셋째, 음주운전 사고 시 처벌을 강

화하였다. 혈중알코올 농도가 0.1% 이상인 면허 취소 수치의 음주운전자가 교통사고를 낸 경우 특정범죄가중처벌 등에 관한 법률 제5조의11에 따라 사형을 상해에 이르게 한 사람은 10년 이하의 징역 또는 500만원 이상 3천만원 이하의 벌금형, 사망에 이르게 한 사람은 1년 이상의 유기징역으로 처벌 받게 된다.

마지막으로 음주단속이 그동안 저녁이나 심야시간에 많이 실시되었지만 이젠 출근 시간이나 낮 시간에도 단속을 하며, 시내의 유흥가나 유원지, 이면도로뿐만 아니라 고속도로 톨게이트 휴게소에서도 이루어진다.

또한 '음주운전 단속 공유 어플리케이션'을 이용하여 단속을 회피하는 것을 막기 위해 20분~30분 단위로 장소를 이동하여 음주운전을 단속하는 '스팟 이동식 단속'을 시행한다.

이제는 '처벌이 두려워서 음주운전을 하면 안 된다'가 아니라 '음주운전 사고 예방을 위해 우리 모두의 관심이 필요하다'는 생각으로 음주운전 단속을 시행한다.

신용호 전주원안경찰서 화산지구대 순경

독자제언

봄철 산불예방 국민 모두 동참해야

봄이 오면 화창한 날씨가 계속되고 있는 가운데 화재나 산불신고 역시 증가하게 된다.

산림을 가꾸기 위해 나무를 심고 가꾸는 것도 중요하지만 산림을 푸르게 아끼고 유지하는 것도 그만큼 중요하다.

하지만 애써 가꾼 산림이 산불이 나게 되면 한순간 잿더미로 변하게 되고 이를 완전히 복구하는 데는 40년 이상의 긴 세월을 엄청난 노력과 비용이 투자되어야 한다.

최근 10년간 산불의 발생 원인을 집계한 결과 절반에 가까운 42%가 입산자의 과실로 인한 것이었으며 18%가 는 발두렁의 무단 소각행위, 9%가 담뱃불로 인한 실화, 10%가 쓰레기 소각 등 대부분이 사람의 과실로 인해 발생하는 것으로 나타났다.

이런 산불로 인해 생물의 다양성을

감소시키고 야생동물의 서식지를 파괴하며 연기로 인해 이산화탄소를 배출해 대기를 오염시키게 된다.

그렇다면 큰 피해를 줄이기 위해서는 어떻게 해야 할까?

산행 전 인화성 물질이 있는지 다시 한 번 확인하도록 하고 취사나 모닥불은 절대 금지하며 허가된 구역이 있을 시 안전에 유의해 허가된 구역에서만 하도록 하며 산행 전 입산통제 여부를 확인하고 입산 통제에 충실히 따라야 한다.

또 산행에서 불가피하게 불씨를 다루야 하는 경우 간이 소화 장비를 갖추도록 산발 발생 시 초기 진화를 할 수 있도록 준비해야 한다.

국민 모두가 산불 예방에 관심을 갖고 기본적인 수칙을 준수해 안타까운 손실이 발생하지 않기를 바란다.

박재원 전북지방경찰청 기동대순경

사위고고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

지금은 지역 발전을 도모할 절호의 기회

지금은 지역 발전을 도모할 절호의 기회이다. 다 함께 지역 발전 관심을 키워야 한다는 제안이다. 그러려면 우선 한 마을 한 뜻을 가져야 한다. 지금 대선 정국이라서 그런지 각당의 대통령 후보 공약에 눈길이 온통 쏠려 있다. 이런 때 관심을 향토 발전에 두어야 한다. 도민의 오랜 바람은 그 언제나 지역 발전이기 때문이다. 이번에 혁신도시가 또 다시 관심의 대상이 되고 있다. 매우 반가운 현상이 아닐 수 없다.

혁신도시에 대한 발전 관심사의 면면을 보면 그 내용들이 다양하다. 5대 스마트 농생명 밸리 조성을 언급하는 가운데 농생명산업도시로 키우겠다는 이야기도 있고 특화산업과 4차 산업을 연계하여 발전시키겠다는 목소리도 있다. 전북 발전을 위한 지역 전략으로 혁신도시의 발전은 시기 적절한 선택이 아닐 수 없기 때문이다.

그러나 여기 명료해야 말할 것이 있다. 그 대체로운 현용의 약속들이 나중에 공중에 뜬 무지개가 되게 해선 안된다. 여기 당연한 말을 또 반복하거나 전복되는 제

행기기를 확실하게 해두어야 한다. 그러려면 예전보다 훨씬 더 역적스러움을 보여야 한다. 그리고 지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서는 누구나 공통 보조의 정신이 필요하다. 지역을 보다 발전시키기 위해서는 어디에 소속돼 있던 우리 지역의 몫을 온전히 행기는데 힘을 보태야 한다. 자주 반복해 주문했던 거라 귀가 성가실 테지만 들을 것은 들어야 한다.

다시 말하거나 지금의 지역 발전을 도모할 절호의 기회이다. 그리고 지역 발전을 위한 정신에는 자존심도 필요하다. 예전에 도세가 전북보다 못했던 지역들이 앞서 나가고 있기에 하는 말이다. 그 한 예로 충북이 바로 그러하다. 예전에 전주의 절반 정도밖에 안되던 청주는 이제 전주를 아래로 내려다보고 있다. 다른 광역 지자체 지역은 거주 인구가 나날이 불어나고 있는데 이곳은 답보 상태 내지는 퇴보 상태라 여간 서운하고 답답한 게 아니다. 그러므로 전북도는 보통 이상의 열정을 가지고 지역 발전 프로그램을 계속 상기시키고 또 말해야 한다. 지역 발전 약속을 받아낼 최고 기회인 이때, 전북도는 제 역량을 한껏 발휘해 주기 바란다.

지역인재 채용 제도화 서둘러야 한다

지역 인재 우선 채용 제도화가 절실한 때이다. 그 절실함을 성취할 기회가 왔다. 그런데 기회를 놓치고 있는 게 아닌지 염려가 된다. 지역 인재 우선 채용의 제도화에 대한 공론화가 다시 활발해져야 한다. 말을 꺼냈으면 뭔가 작업을 서둘러야 한다. 그래서 오래 전에 있었던 전국혁신도시협의회가 정기총회가 생각나는 요즘이다. 전주시장을 비롯해 여러 단체장들이 지역 인재 의무 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안건을 중앙정부에 건의하기로 했던 거 말이다.

지역 인재 우선 채용은 말만 꺼내놓고 눈치를 보며 시간을 끌 문제가 아니다. 작업을 서둘러야 한다. 공감은 하는 것 같은 데도 어찌 그에 대한 활발한 움직임이 없으니 답답하다. 전북도를 비롯해 모든 공공기관은 지역 인재 우선 채용에 대해서 진실로 뜻을 같이 해야 한다. 예전에 했던 말을 어찌다 생각이 난듯 간헐적으로 되풀이 해가지고는 곤란하다. 그런데 간헐적이던 언급조차 아예 없으니 허당스럽다. 이 중요한 시기에 기회를 놓치면 지역 인재 우선 채용은 희망사항에 그치고 만다.

전북도는 먼저 다짐해야 할 것이 있다. 지방대학을 나온 지역인재들을 위한 우선 채용에 대한 건의가 중요하기는 해도 그게 언론 홍보용으로 이용되는 수준이라면 곤란하다. 공무원 사회의 현실을 보면 지자체들의 지역 인재 고용이 여전히 저조하다. 고용 현실이 예전보다도 못하다는 말이 나오고 있는데 진정성 차원에서 많이 아쉬운 일이다. 전북도는 지역인재 우선 채용 제도화와 관련해 진실을 말해야 한다.

전북도는 지역인재 우선 채용 제도화를 지금 말해야 한다. 이번에 혁신도시에 대한 발전 관심이 커지고 있기에 하는 말인데 지역 인재 우선 채용 문제는 혁신도시의 공공기관에만 해당되는 의무가 아니다. 지역 인재 우선 채용 미련과 관련해서 젊은 미취업자들의 마음을 달래는 식의 발표는 함당치 않다. 전북도에게 주고 싶은 말은 분명하다. 지역 인재 채용을 위해서 법적 절차가 필요하다면 그 인식하는 바가 정직해야 한다. 지역인재 우선 채용 법제화를 공론화시킬 절호의 기회를 놓쳐서는 안될 말이다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**