

건강 칼럼

식도락(食道樂)과 건강

우리가 먹는 음식은 바로 우리의 몸이 된다. 음식은 육체적인 삶을 유지하게 하는 근본이며 건강 상태를 결정하게 된다. 몸은 음식으로 만들어진 생명체이다. 그래서 우리 조상님들은 먹거리 즉 음식을 곧 생명이라 했다. 이를 아는 것이 식도락(食道樂)이요, 건강한 삶이다. 취하는 음식의 종류에 따라, 그 사람의 성향이 달라진다는 사실은 동서양을 막론하고 고금의 진리이다. 속이 뜨거운 사람은 차가운 음식을 찾고, 속이 차가운 사람은 뜨거운 음식을 찾는 것이 순리이다. 이와 반대로 가는 사람은 건강에 이상이 왔는지 살펴볼 일이다. 생명의 시작은 음양의 조화에서 시작하여 음양의 부조화에서 그 끝을 내게 된다. 생명은 양이요, 죽음은 음이기 때문이다. 음과 양에는 각각 상충하므로 그 성향이 달라진다. 이와 마찬가지로 음식에도 아주 뜨거운 음식, 뜨거운 음식, 그리고

더운 음식이 있고 아주 차가운 음식, 차가운 음식 그리고 약간 찬 기운의 음식이 있다. 따라서 우리가 취하는 음식도 우리 몸의 음양을 따져 먹어야 할 것이다. 몸의 활기가 강하여 속이 아주 뜨거운 사람은 냉면에 얼음이 동동 뜬 동치미를 먹어야 개운함을 느끼고 보신을 하였다는 생각이 들 것이다. 더운밥보다는 찬밥을 시원한 물에 말아 먹는 것을 좋아한다. 실제로도 몸이 개운해지고 마음까지도 가벼워진다. 가히 몸이 음양의 조화를 이루니, 마음도 평안을 찾는 심신일체의 경

지를 느낄 수 있다. 그러나 이런 사람이 인삼을 가득 넣은 삼계탕을 먹으면 활활 타오르는 불에 기름을 부은 격이니 타버릴 수밖에 없어 심하면 정신 줄을 놓을 수도 있다. 실제로 속이 아주 뜨거운 사람은 본능적으로 삼계탕이나 혹은 대부분 뜨거운 음식인 보양 음식을 좋아하지 않는다. 문제는 속이 너무 차가운 현대인들이다. 예전 사람들에 비해 자동차 때문에 걷지도 않고, 거의 고정된 자세로 핸드폰과 컴퓨터만 이용하기 때문에 몸의 모든 열이 머리로만 모이고 열 받은 머리만큼 몸속은 반대로 차가워질 수밖에 없기

때문이다. 머리가 뜨거워질수록 몸통은 차가워진다. 이렇게 뜨거워진 머리는 정신 줄을 놓게 하고 이런 삶을 지속하면 차매 환자가 되는 지름길이다. 차가워진 사지몸통은 다양한 질환들의 온상이 되고 있다. 이러한 현상은 자연의 이치에 반하는 것으로 열 기운은 오르고 찬 기운은 내리므로, 머리는 차갑게 하고 사지 몸통은 뜨겁게 해 주면 간단하게 해결된다. 특히 몸통을 뜨겁게 해주면 몸통이 차가워져서 생기는 질병들을 막을 수 있고, 머리의 열도 내려서 많은 정신 질환을 막을 수 있다. 몸통을 뜨겁게 해주는 일의 시작은 마시고 먹는 것 즉, 음식이다. 가능하면 더운 물을 마시고 뜨거운 요리로 먹는 것이 속이 찬 현대인들에게는 보약 중의 보약이다. 이제 식도락과 건강은 뜨겁거나 더운 음식에서 찾아야 할 것이다.



김현 전주대 교수

사설

새로운 해양시대를 열어야 한다

전북도가 올해 중앙공모사업에서 큰 성과를 거두었다는 소식이 다. 2년간 선정돼 국비 622억 원을 확보하게 됐는데 많이 반가운 일이다. 신 해양시대를 열어야 한다는 도민들의 오랜 주문을 이제 전북도가 실천하고 있는 것으로 해석된다. 지난해 언젠가도 말한 바 있거니와 전북도는 신 해양시대를 열어야 한다. 지역이 발전하려면 신 해양시대를 열 뿐만 아니라 선도해 나가겠다는 야망이 필요하다. 전북도는 이제 힘내야 한다. 지역 발전을 위해서는 신 해양시대를 열면서 선도하겠다는 열망을 가져야 한다. 지역을 발전시키려면 그게 필수적이다. 중소형 선박 기자재 품질 고도화 센터 구축 사업과 고창 만물권역 거점 개발 사업 등 크고 작은 21개 사업이 선정됐다는 것은 장차 도내 해양산업의 저변 확대를 기대하기에 충분하다. 현재 한중 관계가 냉랭해졌지만 새로 정부가 들어서면 그 어떤 변화가 있을지도 모른다. 그러므로 전북도는 새로운 황해안 시대를 열기 위해 미리 구체적인 전략을 세워두고 있어야 한다. 그런데 여기 새로운 해양시대를

주문하면서 별도의 할 말이 있다. 예전에 전북도가 보여준 소극적인 태도가 다시 생각나서 하는 말이다. 군산시와 김제시와 부안군이 갈등을 잠복시킨채 속으로 다른 생각들을 갖게 해서는 안 된다. 지난날 새만금 관할권역에 신경을 너무 쓴 나머지 전남과 충남 쪽에 다른 바다를 빼앗길지도 모른다는 우려가 있었던 것을 다시 강기해야 한다. 그 무렵 전남 영광군의 행보를 보면 그 우려가 기우만은 아니었다. 전북 행정지도에 표시된 해상 경계를 넘어 연안 구역을 설정했었는데 해양수산부로부터 승인을 얻은 상태였으니 말이다. 그리고 충남 쪽도 자치단체간 등거리 중간선으로 해양 관할구역을 설정하는 법률안을 발의해놓고 있었던 것이다. 전북도는 앞으로 새로운 해양시대를 열면서 선도해야 한다. 다른 지자체보다 앞서 나가려면 먼저 발언하는 적극성을 보여야 한다. 신해양시대를 열어야 한다는 도민의 뜻에 부응하려면 전북도는 더욱 힘내야 한다. 이번 중앙공모사업에 큰 성과를 거둔 것을 다시 치하하면서 그것을 거둬 담부하는 바이다.

독자제언

무분별한 산나물 채취 범죄임을 깨닫자

제철음식이 건강에 최고라는 말을 들어 봤을 것이다. 제철과일이 있듯이 봄에는 누가 뭐래도 각종 나물반찬이 밥상에 많이 올라가는 것을 볼 수 있다. 이맘때쯤 되면 무분별한 산나물 불법 채취로 인해 112신고 접수도 많아지고 있다. 흔히 고사리, 두릅 등 산나물을 캐기 위해 소유주의 허락 없이 사유지에 들어가거나 국유림에 침입하는 경우가 다반사이다. 심각한 경우에는 입산통제구역에도 불구하고 입산하는 사람들도 있을 것이다. 이와 같은 행동은 안일하게 생각할 문제가 아닌 엄연한 범죄 행위임을

깨달아야 한다. 소유주의 동의를 받지 않고 산나물과 같은 입산물 채취하는 행위는 산림자원의 조성 및 관리에 관한 법률에 의거 최고 7년 이하의 징역 또는 2,000만원 이하의 벌금의 대상이 되며, 절도죄의 구성요건에도 해당됨을 인지하고 있어야 한다. 특히 주의해야 할 점은 전문가가 아닌 일반인들은 보통 식용이나 독성이 있는 내용물을 구분하기가 어려워 자칫 잘못하다가 독성이 있는 것을 먹을 가능성을 배제할 수는 없다. 누군가는 직접 정성들여 재배한 입산물일 수도 있음을 생각하고 조금만 주의를 기울여 보도록 하자. 구보민 진안경찰서 경무과 순경

독자제언

양보운전을 생활화하자

우리나라가 교통사고 사망률이 높다. 불명예와 더불어 무단횡단과 노인 교통사고 발생률이 높은 비율을 차지하고 있다. 아울러 어린이 보호구역 내 어린이 교통사고 또한 비중도 높다. 이런 대다수의 교통사고가 양보의식 부족에서 발생하고 있다. 과속, 신호위반, 난폭운전 등 모든 법규위반 행위가 양보운전이라는 말에 함축되어 있다. 신호위반 등 과속을 할 때 어느 순간 먼저 지나간 차량이 다음 또는 그 다음 교차로에서 만나게 되며, 조금만 마음은 바로 사고로 연결된다. 도로에서 흔히 볼 수 있는 끼어들기

를 비롯해 무질서한 운전도 따지고 보면 양보가 부족한 교통현실이 있기 때문이며, 또한 양보가 부족한 도로환경은 후진교통문화에서 벗어나지 못하는 중요한 원인이 되고 있다. 양보운전 습관은 '안전의 생활화'로 이어진다. 운전뿐 아니라 일상생활에서도 만일에 대비하는 습관을 갖게 되고 평상시에도 매사에 조심스럽게 대처하게 될 것이다. 내가 조금 늦더라도 남의 어려움을 배려하고 양보하는 성숙한 마음가짐으로 바꾸고 양보운전이 운전자의 도리요 의무가 될 때 교통문화가 더욱더 발전되고 교통사고도 줄어들 것이다. 이덕환 부안경찰서 생활안전계장

영세 자영업자들에게 희망을 주어야

전북 경제가 출구를 찾지 못하고 있는 지금이다. 이런 때일수록 영세자영업자들에게 희망을 주어야겠다. 다들 판매 실적이 저조한 중에 음식업계와 숙박업계도 어려움을 호소하고 있다. 그에 더하여 서비스업계 또한 고전을 면치 못하고 있다. 대신이 끝나면 평가 달라져도 달라지리라는 기대들을 갖고 있지만 그것은 그때 가봐야 한다. 지난날 선거가 끝나면 미리 약속이나 한듯이 물가가 올라 서민들과 영세 자영업자들이 더욱 힘들어했던 것이 사실이니 말이다. 지난날 영세상인이며 소상공인을 돕겠다는 목소리가 적지 않았는데 어찌 됐는지 그 결과가 궁극하다. 취직을 못한 젊은이들과 퇴직한 기성세대들이 너도나도 창업에 뛰어들면서 영세상인들과 자영업자들이 더욱 어려움을 겪고 있는 오늘날이다. 그러므로 영세상인들에게 희망을 주는 것은 시세를 탈 일이 아니다. 현실을 보면 바람과는 다르게 영세상인들과 소상공인들이 갈수록 힘들어하고 있으니 하는 말이다.

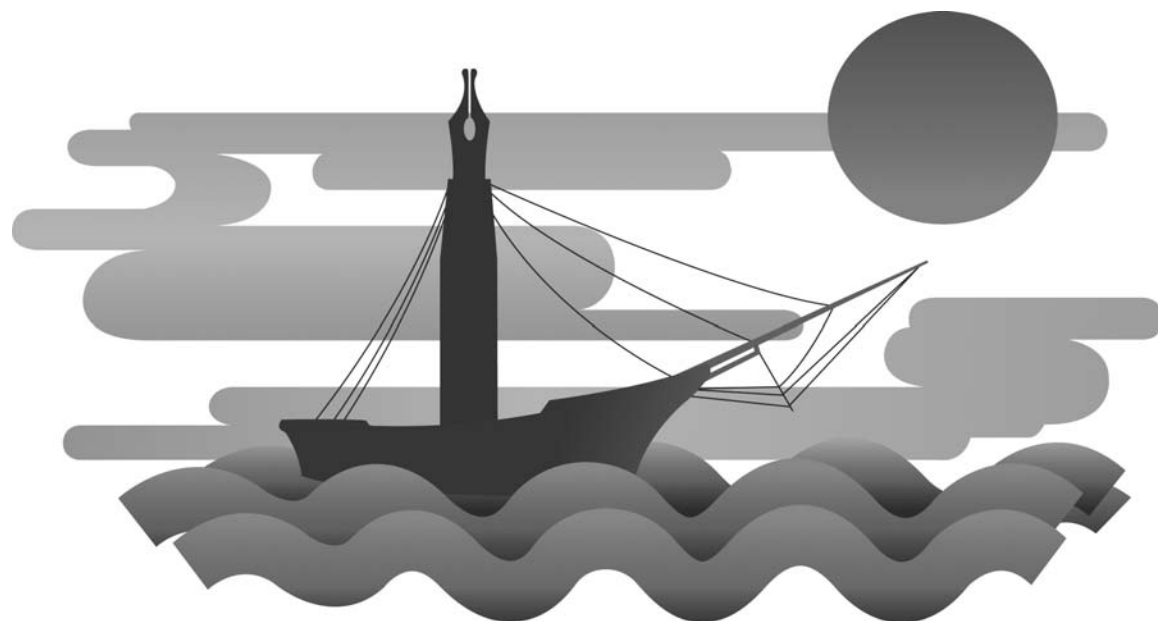
현재 새로운 시대에 대한 기대감과는 반대로 경기에 대한 기대치는 갈수록 멀어지고 있다. 그래서 전북 지역의 소상공인 열 명에 여덟 명 플로 경기를 부정적으로 말했던 게 다시 생각난다. 경기의 양상을 보면 앞으로는 별수 없을 거라니 문제는 문제이다. 다들 수입이 안 좋아서 그러는 지 소비자들은 지갑 열기를 두려워하고 있는 게 역력하다. 현 정부가 경제 활성화에 힘을 쏟고 있었지만 효과가 없으니 다들 땀 흘려야 한다. 대선정국의 여수선한 기회를 노려 경제 활성화에 역행하는 이들이 있는지 돌아볼 일이다. '홀수저'들에게 '감질'을 하는 이들 말이다. 저번에 전체 영세상인들은 30% 정도가 적자 상태라는 보고가 있었다. 그런 이들이 지금 수두룩하다. 다시 말하거니와 영세자영업자들에게 희망을 주어야 한다. 그러려면 그들의 형편을 알아야 한다. 전북도와 각 시군 자체는 영세 자영업자들에게 관심을 가져야 한다. 영업을 계속할 수 있도록 의지를 강화시켜 주어야 한다는 주문이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



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