

건강 칼럼

수박·호박·박 그리고 동과의 에너지

우리가 즐겨 먹는 박 종류에는 수박, 호박, 박, 동과 등이 있다.

이 중에서 수박의 원산지는 남아프리카의 열대, 아열대의 건조한 초원지역이다. 뜨겁고 건조한 지역에서 생존하는 모든 생물들은 자신의 몸에 수분(水 에너지)을 가득차고 있어야 살아갈 수 있다. 그러므로 차가운 느낌을 준다.

수박이 전형적인 예이다. 겉은 매끈하고 단단한 껍질이 싸고 있어 금(金) 에너지가 충만하여 외부의 열기를 막아주고, 바위에서 약수가 나오듯이 껍질 안의 부드러운 속에는 수분이 가득하여 수 에너지가 충만하게 가득 차있다(金生水).

또한 속에 까만색으로 박혀 있는 씨에는 물이 나무를 살리듯이 목(木) 에너지가 고도로 농축되어 있다(水生木).

수박은 버릴 부분이 하나도 없다. 껍질은 단단한 걸 부분을 얇게 벗겨 낸 후 주스로 만들어 마시면 좋고, 생 무침은 시원한 느낌이 강하고 고들 거리는 식감도 일품이다.

이와 같이 금수(金水) 에너지가 많은 껍질을 먹으면, 몸에 수 에너지를 보충해주어 피를 맑게 해주며 이노작용을 촉진시켜주어 몸속의

노폐물이 잘 배출되게 해 준다. 수박 속의 수분 역시 우리 몸속의 체액을 맑게 해주고, 이노작용으로 노폐물을 제거하는 데에 큰 효과가 있다. 이런 특성은 다이어트로 고민하는 사람들에게 아주 좋은 식재료가 될 수 있다.

한편, 수박씨에는 물속에서 자라는 생물들이 그렇듯이 충분한 수 에너지와 위로 솟아오르는 힘인 목 에너지를 많이 가지고 있어 몸속의 피를 맑게도 하지만, 남성의 발기부전에 도움을 주기도 하여 정력제로도 활용된다.

호박의 원산지는 중남미의 아열대 지방이다. 수박의 원산지에 비해 우기가 있는 지방에서 자랐기 때문에 껍질의 단단함도 덜 하고 속도 수분이 적어 수박에 비해 더 단단한 질감을 가지고 있다. 이러한 특성들

로 인해 상대적으로 온화한 느낌을 준다.

늙은 호박 속에 물이 많은 것은 여름철에 단단했던 감이 가을철에 홍시가 되는 과정과 똑 같은 이치로 단단했던 호박 속이 가을빛에 의해 녹아내려 단물이 생긴 것이다. 즉, 가을의 화(火) 에너지와 상화(相火) 에너지에 의해 금 에너지가 수 에너지로 변화한 것이다(金生水).

이 때 생성된 물이 단맛을 가지는 이치는 호박이 익기 전에 약간 덜 떠뭉힌 쓴맛의 화 에너지가 가을별의 상화 에너지에 의해 단맛의 토(土) 에너지로 변화한 것이다(火生土).

수박에 비해 금 에너지가 약간 더 많은 호박 살을 잘 요리하여 먹으면 몸에 흐르는 힘인 수 에너지가 아주 많이 보충됨으로 붓거나 혹은

막힌 부분을 뚫어준다. 때문에 산후에 수 에너지가 약해진 신장과 방광에 큰 힘을 주어 빠른 회복을 도우며, 특히 부운 몸의 붓기를 빼는데 큰 효험을 내게 한다.

한편, 박의 원산지는 아프리카와 열대 아시아 지방이다. 여러 가지 특성은 수박보다는 호박과 유사하다고 볼 수 있다. 겉껍질은 수박보다도 단단하지만, 속살은 호박보다 단단하다.

박은 속살이 금 에너지의 상징색인 백색이 가깝고, 호박보다는 금 에너지가 더 많이 함유되어 있다고 볼 수 있다. 그래서 호박에 비해 차가운 느낌을 받는다.

이러한 특성을 가지는 박은 호박으로 해결하기 어려운 붓기, 즉 부종을 해결하는 데에 활용할 수 있다. 하지만 이러한 효과를 보기 위해서는 부족한 수분을 보충해주고 차가운 느낌을 완화시켜줄 수 있도록 따뜻한 요리를 만들어 먹는 것이 바람직하다.

동과의 원산지는 박과 같이 열대 아시아지방이고 식감도 비슷하며 약간 차가운 느낌을 주는 것도 동일하다. 다른 특성과 박과 유사하므로 활용하는 데에도 박과 동일하게 활용할 수 있을 것이다.



김현 전주대학교 교수

사설

전북 탄소산업 3대 현안 해결해야

며칠 전 탄소산업에 대해서 생각이 많다고 했는데 더욱 생각이 많아지는 요즘이다. 전북의 탄소산업이 도민의 기대를 충족시키려면 무엇이든 달라진 모습을 보여야 한다. 저번에 한국탄소산업진흥원을 전북에 설립해야 한다는 말들이 있었는데 어찌 지금은 잠잠하니 답답하다. 전북의 탄소산업은 더욱 발전되지 않으면 안된다. 그것은 글로벌 경쟁력을 위해서도 그렇고 국내 탄소산업의 발전을 위해서도 그렇다.

전북의 탄소산업이 발전하려면 준비가 선행되어야겠다. 한국탄소산업진흥원을 전북 지역에 설립하기 위해선 그보다 먼저 시급한 것이 있다. 탄소산업을 진흥시킬 전담부서도 없이 탄소산업 발전은 앞뒤가 맞지 않다. 그리고 투자 유치가 활발하도록 분위기를 조성하는 일도 매우 중요하다. 이 두 가지가 해결되지 않고서는 우리 전북이 한국 탄소산업의 중심지로 우뚝 설 수가 없다. 전북의 탄소산업은 그 어느 광역자치체의 그것보다 역사가 깊은데 아직은 그 현주소라는 게 답답하다. 아쉽게도 추진해온 역사가 10여년 이면 뭔가 표가 나도 크게 표가 나아지는데 그게 없는 것이다.

전북도는 이제 달라져야 한다. 탄소산업을 말 그대로 백년 먹거리 사업으로 키워왔다면 지역 경제에 미치는 파급 효과가 미미한 현실을 두고 고민해야 한다. 후발주자 지역인 다른 광역자치체가 한국탄소산업의 중심지 운운하도록 내버려두어서는 안된다. 특히 전북과 경쟁관계에 있는 경북이 그러하듯 우리 전북 탄소산업의 그것과 별다른 격차가 없다는 것은 문제가 아닐 수 없다. 그것은 곧 따라잡힐 수도 있다는 불안을 야기하기 때문이다. 오랜 세월의 공든 노력에도 3대 현안이 해결이 안된 채로 있으니 그럴 터이다.

전북도는 탄소산업을 활성화시키려면 3대 현안 해결에 힘을 쏟아야 한다. 백년먹거리 사업이라고 홍보할 때만해도 관련기업 240개 유치와 3만5천명의 고용 창출을 말했지만 아직은 아니다. 일자리 창출이며 고용창출 성적이 기대했던 것에 한참 못미치고 있는 까닭이다. 그러므로 탄소산업을 발전시키기 위한 합한 행보를 보여야 한다. 3대 현안 해결의 모범을 보여 탄소산업계에 신선한 탄력을 주어야 한다. 고민하고 있다고 말만할 게 아니라 행동으로 구체적인 것을 보여달라는 주문이다.

농촌 왜소화 문제 방관만 할 것인가?

농촌 인구의 감소가 심각한 문제이다. 바람대로 인구가 늘기는 고사하고 갈수록 감소하고 있기 때문이다. 현상 유지의 담보상태라도 보여주었으면 하는데 그게 아니니 대략안감이다. 그래서 지금 다시 촉구하고 싶은 게 있다. 농촌 왜소화는 속히 풀어야 할 전북도의 숙제가 아닐 수 없다. 지역 인구가 줄고 있는 큰 원인을 들라면 청년 인구의 유출을 들지만 농촌 인구의 유출도 그에 못지않다는 말이다. 농촌 왜소화는 언제고 반드시 풀어야 할 숙제이다. 그 숙제 풀기는 빠를수록 좋다.

농촌의 인구가 갈수록 줄고 있는데 그에 대해서 방관하는 것은 바른 자세가 아니다. 예전에 기회가 있을 때마다 말한 바가 있지만 농촌 지역의 인구가 적은 것과 관련해 그 해법을 정지하게 짚어야 한다. 정치적인 측면보다 경제적인 판단으로 접근해야 맞다. 농촌 지역의 살림이 파탄한 이유에 대해서 제대로 이야기하지는 것이다. 지금이야말로 농촌 지역의 경제 문제에 주목하지 않으면 안된다. 그러므로 해마다 반복되는 쌀값 문제도 해결책이 있어야 한다. 그것을 해결하지 않으면 농촌 왜소화 현상은 속도를 더할 것이다.

도내에 20가구 미만의 마을이 천 곳이 넘는다는 보고가 나온지도 여러 해가 지났다. 그런데 상황은 나아지지 않았다. 그래서 지금의 현상은 더 심각한 거라는 짐작이다. 전북도와 동부권의 지자체는 농촌 왜소화 현상을 막아야 한다. 도지사는 저번에 전북이 귀농귀촌의 최적지라고 말했지만 아직은 어불성설이다. 그러려면 거주민들의 먹고 사는 문제와 교육 문제가 먼저 해결돼야 한다. 그에 인해 있으니 귀농했던 이들이 다시 탈전북을 시도하고 있다. 참으로 답답한 일이다.

전북도는 농촌의 왜소화를 막기 위해서 소득기반에 신경을 써야 한다. 전북도에 지금 그럴 의사가 있는지 궁금하다. 농촌 지역에도 농업 외에 다른 일자리가 있어야 한다. 오래도록 농촌 왜소화가 고민이 되고 있는 중에 동부권 지역이 더 심각해선 그것은 부인할 수 없는 사실이다. 무주 진안 장수 3개 군을 합쳐도 그 인구가 완주군 하나보다 적으니 말이다. 전북도는 농촌 왜소화 문제를 앞으로 어떻게 할 것인지 방침을 말해야겠다.

독자제언

보이스피싱, 당신의 지갑도 안전하지 않다

필자가 경찰 근무를 하면서 여러 사건을 접하였지만 그중에서도 가장 안타까운 사건은 적게는 몇십만원에서 많게는 몇억원의 재산피해가 발생하는 보이스피싱 사건이 아닐까 싶다.

보이스피싱 범죄는 국제형, 경찰, 금융기관 등을 사칭하여 전화를 걸어 금융정보를 빼내거나 돈을 입금하게 하는 사기 형태로 범행 수법이 날로 지능화되어 사회적인 문제로 대두되고 있다.

금융감독원에서 제공한 자료에 2015년 이후 보이스피싱 사기 형태로 피해액만 2천억에 가까운 것으로 나타났다. 성별도 보았을 때는 경제활동이 가장 활발한 나이인 40대 남성, 30대 여성이 피해건수가 제일 많았다.

전화금융 사기범들은 대부분 외국에 거주하면서 대포전화, 대포통장 등을 이용하여 해외에서 송금 받는 방식으로 이루어져 일방타진하는 것에는 한계가 있는 것이 사실이다. 그리고 경찰에서는 보이스피싱 피해사례를 흥

보하고 있지만 이것만으론 피해를 막기 쉽지 않다. 그렇다면 피해를 당하지 않기 위해선 스스로 어떻게 대처해야 할까?

첫째, 공공기관과 금융기관에서는 전화나 문자메시지를 통해 절대 개인 금융정보를 요구하지 않기 때문에 알려주어서는 안 된다.

둘째, 출처가 불분명한 인터넷 주소 링크나 이메일을 받았을 때는 절대 열지 말고 삭제해야 한다.

셋째, 자녀가 납치되었다는 등 의심스러운 전화가 걸려오는 경우 응대하지 말고 곧바로 전화를 끊고 경찰이나 금융감독원에 신고하여 사실여부를 확인하여 피해를 입지 않도록 해야 한다.

자신은 피해를 당하지 않을 거라는 자만은 위험하다. 보이스피싱은 남녀노소 누구에게나 발생할 수 있는 범죄이기 때문에 금융거래시 항상 경각심을 가져 어처구니없는 재산피해가 발생하지 않기를 바란다.

독자제언

관공서 주취소란, 이제 그만!

고요한 새벽 무렵 대부분의 주민들이 잠이 든 시간은 지구대·파출소에서 근무하는 경찰관을 긴장하게끔 만드는 시간이다. 어떤 날의 야간근무는 주취자에게 욕설을 듣는 것으로 시작하여 주취자에게 욕설을 듣는 것으로 끝이 나는 경우도 있다.

술에 취한 채로 관공서에서 방만한 주취자가 경찰관에게 욕설과 행패를 부리며 기물을 훼손하는 것은 어느 정도 익숙해졌지만, 주취자가 동료 경찰관에게 폭력까지 행사하는 행동은 아직도 적음되지 않은 마음 아픈 현실이다.

이와 같은 경우 주취자를 처벌할 수 있는 법은 엄연히 존재한다. 경범죄처벌법 제3조 제3항 제1호에 의하여 술에 취한 채로 관공서에서 몹시 거친 말과 행동으로 주정하거나 시끄럽게 한 사람은 60만원 이하의 벌금, 구류

또는 과료의 형으로 처벌할 수 있다. 또한 경찰관의 정신적·물질적 피해에 대해 민사소송까지 제기할 수 있다.

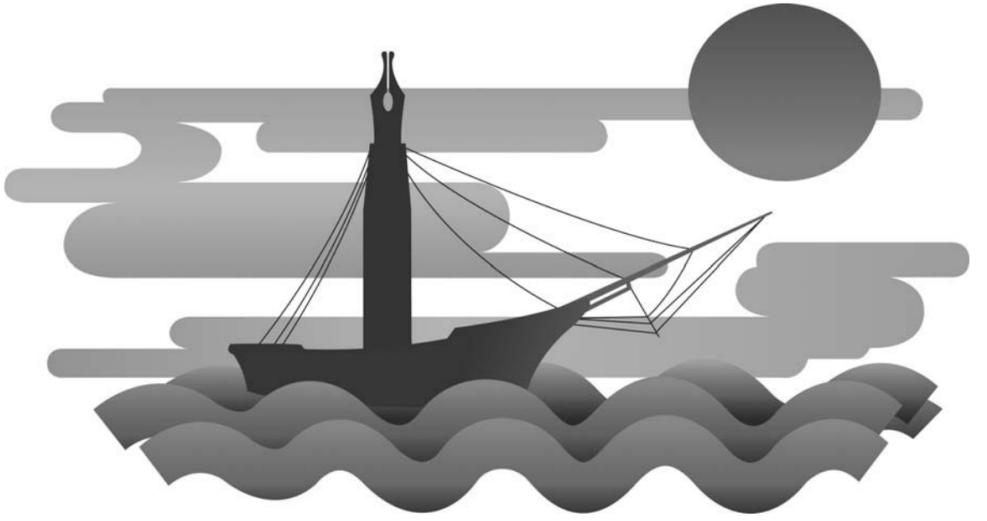
때론 술에 관대한 문화로 인해 단순히 술에 취하였으니 용서하자는 사회분위기가 조성될 때가 있으나 이는 오히려 우리 모두에게 피해를 끼칠 수 있다. 주취자 대응으로 인해 한정된 경찰력이 낭비되고 또 오히려 선량한 피해자의 신고에 따른 경찰관의 대응시간이 늦어질 수 있기 때문이다.

우리는 정당한 공무집행을 방해한 자에 대해서는 그에 따른 정당한 처벌을 받아야 함을 인식해야 할 것이며, 모두가 더불어 가는 건강한 사회를 만들기 위해 모든 이들이 노력해야 할 것이다.

홍수연 남원경찰서 중임지구대 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



**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**