

건강 칼럼

참게 · 칠게 · 민꽃게 · 꽃게 · 대게 · 킹크랩의 에너지

세계적으로 게의 종류는 아주 다양하고 많다. 이들 중에서 우리가 많이 먹는 종류들을 살펴보자.

게에는 민물에 사는 참게를 비롯하여 바다의 갯벌에 사는 칠게, 바닷가에서 널리 분포하는 민꽃게, 서해안에서 많이 잡히는 꽃게, 동해안에서 많이 잡히는 대게, 그리고 추운 북극 연안에서 잡히는 킹크랩 등이 있다.

게를 보면 부드러운 물속에 살면서도 단단하고 거친 껍질을 가지고 있으며 이 거친 껍질 속에는 아주 부드러운 살이 있다.

생물은 생육지나 서식지가 단단한 곳이면 자신은 부드러워야 하고, 부드러운 곳이라면 꼭 그 정도 단단해야 하는 음양 조화의 이치에 따라야 한다. 단단한 땅속의 지렁이는 부드럽고 물속의 물고기는 비늘을 가지며, 지상의 부드러운 공기 중에서는 동물은 피부를 가진다.

이에 따라 게 껍질은 외부의 차고도 짙 바닷물과 조화를 이루어야 하며, 껍질 속의 살 또한 음양 이치에 따라 온화하지만 열기가 없는 맛을 지니게 된다. 게 역시 생존을 위해 서식지와 음양의 조화를 이루어야 생존할 수 있는 생명체이기 때문이다.



김 현

전주대학교 교수

참게는 민물에서 자라는 종류로서 섬진강의 민물 지역에서 많이 잡힌다. 이렇게 민물에 사는 참게는 바닷물에 사는 종류에 비해 상대적으로 짠 염기의 에너지(水 에너지)가 더 많다. 만약 참게가 민물과 같이 짠 염기의 에너지가 적다면, 음양의 조화를 이루지 못하여 생존할 수가 없다. 이런 이치에서 바다에서 서식하는 종류들은 짠 염기의 에너지가 당연히 적어야 생존할 수 있다. 갯벌에서 사는 칠게는 다른 종류에 비해 온화한 성미를 가진다. 이는 물 보다는 덜 차가운 갯벌의 영향을 받은 결과이다. 칠게는 갯벌 속에서 살기 때문에 다른 게 종류에 비해서 껍질이 얇아 단단하게 하는 금(金) 에너지가 약하기 때문에 갈아서 짓갈로 이용하거나 혹은 튀김으로 먹기도 한다. 껍질 속의 살도 거의 없다.

민꽃게(물게 혹은 박하지)는 바닷물이 찬 해안가의 돌 밑에서 주로 서식하는 종류로서, 갯벌에 숨는 칠게에 비해서 껍질이 약간 더 단단하다. 반면에 꽃게에 비해서는 약하기 때문에 주로 계장으로 담가 먹거나, 단단한 금 에너지가 약간 더 많기 때문에 껍질 채로 먹을 수 있다.

하지만 서해 깊은 바다에서 자라는 꽃게는 더 단단하게 껍질 채로 먹기는 어렵고, 껍질 속의 살을 주로 먹는다.

칠게와 민꽃게는 금 에너지가 많이 축적되어 있는 껍질을 먹을 수 있으므로 다른 식재료에 비해, 수(水) 에너지가 주관하는 신장에 더 좋은 에너지를 줄 수 있다(金生水). 이는 바위에서 좋은 약수가 나오는 이치와 같다. 게는 일반적으로 육지에 가까이

살수록 껍질이 약하고, 껍질이 약하니 속도 덜 차고 덜 부드럽다. 즉, 육지와 가까운 바닷물에는 흙탕물의 농도가 높은 만큼 이에 비례하여 게 껍질의 두께가 결정되고, 이 껍질의 두께가 살의 양과 부드러움을 결정한다.

생물은 껍질이 단단해질수록 속은 더 부드러워진다. 반대로 같이 부드러워질수록 속은 더 단단해진다. 이와 마찬가지로 걸이 따듯하면 속이 차다, 반대로 걸이 차면 속이 따듯하다고 보면 틀림이 없다. 이는 자연의 음양 이치이다.

이런 이치에서 더 깊은 바다에서 자라는 대게의 껍질은 더 단단하며, 껍질이 단단한 만큼 부드러운 속은 더 딱딱하게 된다. 물론 더 깊고 차가운 바닷물 속에서 사는 킹크랩의 껍질은 더 단단하고 거칠지만, 속은 더 딱딱하게 마련이다.

우리가 흔히 알고 있는 게살은 꽃게, 대게, 그리고 킹크랩 등의 속살이다. 이 속살은 게를 통째로 쪄낼 때, 껍질의 금 에너지와 수 에너지가 기화되면서 열에 의해 토(土) 에너지와 상화(相火)로 변한다. 이러한 에너지의 변화는 담백하면서도 짙은 튀김이 깊은 구수한 게살의 진정한 맛을 느낄 수 있게 해준다.

사설

전북 자존 시대의 선포에 부쳐

도지사가 전북 자존시대를 공식적으로 선포했다. 한국소리문화의 전당에서 제 37회 도민의 날을 기념하는 자리에서 '천년을 이어온 자긍심으로 미래를 향해 힘차게 나가자'고 말한 것이다. 이제 전북도는 도민과 함께 지역 발전으로 그 위상을 살려야겠다. 그래야만 도지사가 행사장의 청중들에게 큰 소리로 외친 전북 자존시대가 열릴 것이다. 도지사가 말한 천년 자긍심은 그 원동력이 되어야 한다.

에는 밝은 소식이 없으니 답답한 노릇이다. 나날이 들려오는 것은 안 좋은 소식 뿐이었으니 말이다. 지난 봄 여름을 분노로 뜨겁게 달구었던 군산조선소 폐쇄가 그렇고, 서남대 폐교 수수받기가 바로 그랬다. 그런데 저번에는 넥솔론이 파산 위기에 봉착해 있다는 소식이 들렸고 한국 GM이 철수하리라는 이야기가 나왔다. 이쯤되면 전북 경제가 휘청이고 있다고 해도 과언이 아니다.

내년이면 전주 지역과 나주 지역을 합쳐서 전라도라 칭한지 1000년이 된다. 그리고 그것은 제주도를 포함했음은 두 말할 여지가 없다. 그리고 그 중심 도시는 감영이 있는 전주였다. 그런데 그 유구한 자존감은 이제 무색해졌다. 오늘날 전주시는 광주 광역시의 절반 정도로 초라하게 그지없는 것이다. 그러나 이제 반전이 있어야겠다. 송하진 도지사가 천명한 그대로 지역의 발전을 통해 '전북의 자존시대'를 구현해야 할 시점이다.

지역 발전으로 그 위상을 살리려면 도지사와 고위 관계자들은 이를 악물어야 한다. '전북자존시대'를 말하는 것과는 반대로 우리 전북의 위상이 갈수록 열락하고 있으니 말이다. 그러므로 전북도는 지역 경제의 현장을 발로 뛰어야 한다. 어떻게 하면 거듭 되는 약재를 펼쳐버릴지 고민해야 한다. 그런 다음에 전북복자 권역을 구축하고 발전 프로젝트도 계속 다뤄야겠다. 그리고 전북도는 지역 발전을 중심 주제로 삼고 예산 증액의 명분을 강화해야 한다. 다른 광역시도들도 자기 지역을 위해 생각이 많은 것이기에 전북도는 더 많은 생각과 계산을 가지고 있어야겠다.

전북도는 지역 발전으로 그 위상을 살려야 한다. 그런데 올해 들어서 세계캠버리대회 유치와

인구 감소 고착화 현상 고민해야

전북도는 생각해야 할 것이 많다. 그 많은 것들 중의 하나가 인구 문제이다. 정말이지 도내 인구 감소의 현실이 심각하다. 분명히 그래야겠는 것이다. 전국의 광역 시도 중에서 지난해 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸다. 전북도는 인구의 감소와 관련하여 무슨 대책을 세우지 않으면 안 된다. 반복해서 하는 말이지만 이대로 세월만 죽어선 곤란하다.

전북 인구의 하향 고착화 현상이 굳어지고 있음은 답답한 일이다. 이 답답한 현상이 목도된 지 오래인데 여태 대책이 없다는 것은 말이 안 된다. 우리 전북이 늙어가고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다. 이제 전북은 고령자들의 고장이 돼버렸다. 생산 능력이 떨어지는 늙은이만 늘고 있으니 지역의 현실이 딱하다. 매우 안타까운 일이 아닐 수 없다. 청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 전북도는 고민하고 또 고민해야 한다.

예전에 행정자치부가 공개한 내용을 보면 전북의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 다달이 인구가 줄고 있다는 것은 보통 문제가 아니다. 10월 하순인 지금, 거주 인구의 현황이 궁극하다. 지난해 이맘 때와 비교해 같은 비율로 인구가 줄었을 거라는 짐작을 하고 있지만 말이다. 아직 그에 대한 보고가 없다뿐이지 사실이 그럴 것이다. 그렇다. 전북의 인구는 감소하고 있다. 이 엄연한 사실은 부인할 일이 아니다. 전북의 인구가 감소하고 있는 이유는 분명하다. 출산 인구가 줄고 있는 중에 젊은 이들이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다.

신혼부부에게 중요한 것은 생활 안정이다. 그 생활 안정이 없이는 출산이 있을 수 없다. 취업 희망자들도 그렇다. 그들에게 정말로 중요한 것은 관청은 일자리이다. 인구 하향화를 막기 위해서는 지금의 이 답답한 현실이 개선돼야만 한다. 출산 장려가 덕담 수준에 그친다면, 일자리 창출이 기간제 일자리에 그친다면, 전북 인구의 유출은 앞으로도 계속 될 터이다. 전북도는 도내 거주 인구의 감소 고착화 현상을 진실로 고민해야겠다.

독자제언

술독에 빠진 관공서 주취소란 '골칫거리'

술에 취한 상태로 지구대나 파출소에 찾아와 아무런 이유 없이 욕설을 퍼붓고, 고성을 지르는 주취자는 여러 경찰관들의 골칫덩어리이다.

현재 관공서 주취소란은 2013년 3월 22일 경범죄처벌법(3조 3항)이 개정돼 '술에 취한 채로 관공서에서 몹시 거친 말과 행동으로 주정하거나 시끄럽게 한 사람은 60만원 이하의 벌금, 구류 또는 과료의 형으로 처한다'라고 되어 있다.

또한, 주취가 일정한 사람의 경우에도 행위가 지나칠 경우 현행법체포가 가능하도록 규정하고 있다.

여기서 '술에 취한 채로'의 의미는 주취 정도에 관계없이 위반자의 행동, 상태, 감지기 반응여부 등에 따라 판단하는 것이며, '주정하거나 시끄럽게 한 행위'는 행위로 인해 피해 발생이 예상되면 충분하며 결과 발생까지 필요하지 않다는 것을 의미한다.

그리고 현장에서 주취소란 행위가 심하면 현행법 체포도 가능하게 되었다.

이러한 법 개정을 통해 엄중하게 처벌하고 있지만 아직도 관공서 주취소란 행위는 근절 되지 않고 있다.

우리나라의 '음주'에 대한 문화가 관대하고 총자만 이러한 문제점도 있는 것이다.

시민들에게 정당하게 법과 절차를 준수하여 공권력을 행사하는 경찰관과 마찬가지로 사회구성원들 또한 자신이 술에 취해 하는 행동이 법에 위배 되는 것임을 알고 다른 사람들에게 피해를 끼칠 수 있다는 인식을 가질 수 있도록 노력해야 한다.

개인의 주량에 관계없이 폭음하는 음주 습관, 술을 강압적으로 권하는 직장문화, 술로 인한 위법행위에 대해 관대한 사회적 분위기 등 우리 음주문화의 변화가 절실하다. **박재원 전북경찰청 경찰관리과대순경**

독자제언

추수철 농기계, 안전사고 · 교통사고 예방 나서

농기계 사고는 추수기인 10월에 가장 많이 발생하고 있으며 시간대로는 주로 오후 4시에서 8시 사이 농사일을 마치고 귀가하는 도중 발생하는 경우가 많다.

이처럼 농기계 안전사고 및 교통사고를 예방하려면 다음에 주의해야 한다.

첫째, 음주단속은 안해도 엄연한 차, 음주운전은 금지하세요.

음주운전은 침착성과 판단력을 저하하고 위급한 상황에서 신속한 반응을 어렵게하여 추락이나 전복사고 등 대형 사고를 유발한다.

둘째, 힘든 농사일로 피로가 느껴지면 운행을 삼가세요.

대부분의 농촌인구가 고령의 어른신들이라 피로 때문에 몸이 지친 상태에서 운행하면 평소보다 판단력이나 반사신경이 둔해져 운전하기 적당하지 않은 상태가 될 수 있어 무리해서 농기계를 운행하지 않고 걸어서

귀가하는게 안전하다.

셋째, 방향 전환시 및 교차로에선 신호 등 교통법규를 준수하세요.

대부분 농촌도로는 편도 1차로인 경우가 많아 후방이나 측면을 살펴볼 수 있는 후시경이 없기 때문에 주행 중 방향을 전환하는 경우 전후좌우 사방을 꼼꼼하게 확인하고 교차로에서는 속도를 줄이고 일단정지 후 신호를 잘 지켜 진행해야 한다.

넷째, 농기계는 혼자만 타세요.

경운기나 트랙터 등 농기계의 운전석에는 오직 운전자 단 한명만 승차하는 것이 원칙이다.

가끔 운전석에 두사람이 타거나 경운기 적재함에 사람을 태운 채 운행하는 경우가 있다 이런 경우 운전자의 주의력을 저하시키고 갑작스런 상황으로 급정지나 급회전시 밖으로 튕겨나갈 위험성이 높아 농기계에는 반드시 한사람만 승차해야 한다.

신서윤 고창경찰서 교통관리계

Large graphic illustration of a sailboat on the water with a sun/moon in the background. Text on the right reads: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' and '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정된 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