

건강 칼럼

자연의 화수미제와 음식의 수화기제

자연이 스스로 돌리는 이치는 낮과 밤, 남과 여 등 음(陰陽)의 순리이다.

이 음양의 이치는 물질처럼 오감으로 느낄 수 있는 형태에서부터 물질이 아닌 에너지 상태로도 존재한다.

이는 물질 형태의 물이 기화되어 에너지 상태가 되는 이치와 같다. 차가운 물과 뜨거운 물이 있듯이, 물이 기화되면 생성되는 에너지도 차가운 에너지와 뜨거운 에너지가 있기 마련이다.

즉, 음(陰) 에너지와 양(陽) 에너지가 있다.

물질의 근본 에너지는 봄철에 부드럽지만 솟아오르는 목(木) 에너지, 여름철의 뜨거운 열기처럼 강하게 위로 치솟는 화(火) 에너지, 모든 것을 받아드리고 내어 주는 토(土) 에너지, 가을철처럼 모든 것을 수렴하여 단단해 지는 금(金) 에너지, 그리고 겨울철처럼 모든 것이 내리고 쉬지만, 내일을 준비하는 수(水) 에너지 등으로 분류할 수 있다.

이러한 분류는 관점과 기준에 따라 다양하게 할 수 있다.

이 에너지들 중에서 음 에너지와 양 에너지의 성질을 대표적으로 아주 잘 표현하고 있는 것이 수 에너지와 화 에너지이다.

수 에너지는 물처럼 아래로 향하는 특성을 가지고 있고, 화 에너지는 불처럼 위로 향하는 성향을 가지고 있다.

자연에서 물은 아래로 흐르고 불은 위로 올라가 갈 수밖에 없으므로, 서로가 만날 수 없으니 새로운 것이 만들어지지 않는다.

이런 이치를 주역에서는 아직 이루어지지 않았나 즉, 화수미제(水火未濟)라 하여 6번째 괘로 두고 있다. 불을 상징하는 남(양 에너지)과 물을 상징하는 여(음 에너지)가 따로 있는 상태로 생명의 잉태가 이루어지지 않고 있는 상황을 말한다.

그러나 수 에너지와 화 에너지의 성향이 반대로 움직이면 새로운 창조가 일어난다.

하늘(天)에서는 내리는 음에너지와 오르는 양 에너지가 만나면 천둥과 번개가 생명을 일으킨다.

땅(地)에서는 내리는 비와 땅에서

오르는 열과 만나면 생물의 탄생과 성장을 촉진한다.

사람(人)에서는 여성의 음 에너지와 남성의 양 에너지가 만나면 새 생명이 탄생한다.

생물의 체내에서 오르는 음 에너지와 내리는 양 에너지가 만나면 생명력이 유지된다.

이를 주역에서는 이미 이루었다 즉, 수화기제(水火既濟)라 하여 63번째 괘로 두고 있다.

이는 자연과 삶에 있어서 아주 기본적인 진리로서 우리가 먹는 음식에도 그대로 적용된다.

생식을 하면 차가운 식재료와 따뜻한 몸속에서 새로운 상태인 상화(相火) 에너지인 생명력의 원천 에너지가 된다.

화식에서는 요리를 하는 과정에서 이치가 실현된다.

차가운 에너지를 가지는 식재료가 뜨거운 에너지를 만나 생명력에 힘을

을 주는 새로운 상화 에너지로 변환한다.

물에 쌀을 넣어 끓여서 지은 밥은 물에 있는 수 에너지가 뜨거운 열 에너지와 만나 긴 시간에 걸쳐 상화 에너지가 생성되면서 쌀이 부풀어 오르는 것이다.

즉, 익은 것이다. 우리가 이렇게 잘 익은 밥을 먹으면 생명을 유지하는데 필요한 상화 에너지를 자연스럽게 흡수하게 되는 것이다.

자고로 익는다는 것은 상화 에너지가 강화되고 완성된다는 의미이다.

가을철에 수분이 가득한 벼가 따가운 햇살에 익는 것도 마찬가지이다.

이렇듯 음양 에너지 즉, 수화 에너지가 만나면 상화 에너지가 생성된다.

이런 이치에서 장대비 속의 번개는 내리는 음에너지와 오르는 양 에너지가 만나 생기는 빛으로 상화 에너지가 생기는 이치와 같지만 아주 짧은 시간에 빛을 내서 그 효과가 없다.

그러나 식물에 쬐어주는 긴 햇살은 수 에너지와 화 에너지에 변화를 주어 많은 양의 상화 에너지를 축적하게 한다.

이 상화 에너지가 바로 생명 현상을 일으키는 것이다.



김현 전주대학교 교수

독자제언

지나치는 아이를 내 자식처럼 보호해야

최근 끊이지 않고 일어나는 성범죄, 특히 사회적 약자인 어린이와 여성을 상대로 하는 범죄이기 때문에 더 큰 문제이기도 하다.

이제는 성범죄로부터 우리 아이들을 지켜낼 수 있도록 어른들이 더 많은 관심을 갖고 노력을 해야 한다.

성범죄자는 내 주변에 있다. 대부분의 성범죄자는 일단 초범보다는 이미 범행을 저질렀던 전과자가 많고 이웃사촌인 경우도 많다.

범죄자는 자신이 사는 집 주변 등 익숙한 곳을 골라 범죄를 일으킨다.

어둡고 으스스한 밤길은 피하고 가능하면 야간, 심야시간에는 외출을 삼가며 불가피할 경우 가족에게 마중을 나오도록 하자.

집 앞이라도 절대 방심하면 안된다. 수상한 사람과 엘리베이터를 함께 타지 말고 만약 수상한 사람이 타고 있을 경우에는 다음을 기다린다.

부득이하게 타게 됐을 경우는 가까운 층에서 내리거나 비상벨 버튼 옆

에서 있어야 한다.

한편 아이에게서 성폭력 피해를 입었다는 말을 듣게 될 경우 일단 아이 앞에서는 과도하게 감정을 드러내서는 안된다.

가능하면 침착하게 아이의 상처를 먼저 감싸고 아이가 편안한 마음으로 이야기할 수 있는 상태를 만들어주는 것이 우선이다.

일단은 냉정을 되찾고 당장 고소할 생각이 없더라도 증거보존을 위해 정액, 혈흔이 남아있는 아이의 옷을 챙겨둔다.

그리고 최대한 빨리 아이가 일상생활로 돌아갈 수 있도록 보듬어 주며 필요시 전문가의 도움을 받아 신체적, 정신적 치료를 병행하시는 것도 좋다.

이젠 아이들이 상처받는 일이 절대 생기지 않도록 이젠 안에서든 밖에서든 모두가 내 아이라는 마음으로 거리의 아이들을 보호하도록 하자.

김영규 군산경찰서 수송파출소장

독자제언

사이버 학교폭력으로 고통 받는 아이들

현재 우리나라 스마트폰 보급률은

91%로 세계 최고수준이라고 한다.

이러한 상황이 긍정적으로 작용하기도 하지만 새로운 유형의 범죄들도 생겨나고 있다.

학교폭력도 예외가 아닌데 언어폭력, 신체폭행과 더불어 사이버 학교폭력이 새로운 문제로 떠오르고 있다.

사이버 학교폭력은 정보통신기기의 급속한 발달 및 활용에 따라 가상공간에서 이루어지는 괴롭힘을 말한다.

카카오톡, 페이스북, 문자 메시지를 통해 은밀하게 이루어지기 때문에 발견도 어렵고 해결방법도 확실치 않다.

게다가 학생 간의 사이버폭력은 특정 학생을 대상으로 하기 때문에 피해학생의 고통을 가중시킨다.

또한 오프라인에서 일어나는 학교폭력 사실을 숨기기 위해 험박 문자를 보내는 등 은폐수단으로 사용되기도 하며 오프라인에서 일어나는 학교폭

력을 지속시키고 강화한다는 측면에서 심각성이 크다.

사이버폭력의 원인은 다양하다.

‘익명성’, ‘언어폭력은 폭력이 아니라는 안일한 생각’, ‘피해자가 당장 눈앞에 보이지 않기에 상관없다’는 공감능력의 부족 등 요인은 많다.

경찰에서는 피해학생이 학교전담경찰관에게 언제든 상담 및 신고·학교폭력 신고번호(117)할 수 있는 환경을 조성하고 사이버 폭력행위도 범죄로 처벌 될 수 있음을 적극적으로 홍보하고 있다.

이와 더불어 학교·가정에서는 상대에 대한 배려가 부족하고 자기 통제가 낮은 충동적인 아이들이 사이버 언어 폭력을 더 많이 한다는 점에 집중하여 학생들이 예의 있고 신중한 ‘올바른 자기표현’을 할 수 있도록 습관을 만들어 주어야 한다.

비치원전북지방경찰청 기동대순경

사외이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북의 탄소산업 세계가 주목하고 있는가

전북도에게 물어볼 것이 있다. 전북의 탄소산업이 정말로 세계인들의 주목을 받고 있는가 궁금해서다. 전북도가 주최하고 한국탄소융합기술원이 주관하는 제 12회 국제탄소 페스티벌 축제가 오늘로 막을 내린다. 43개국에서 220여개 기업이 참가한 것이 대견하고 자랑스럽기는 해도 속내를 보자면 탄소산업에 대해서 생각이 많은 요즘이다. 저번에 한국탄소산업진흥원을 전북에 설립해야 한다는 말이 있었는데 어찌된 일인지 지금은 잠잠한 때문이다.

전북의 탄소산업은 더욱 발전되지 않으면 안 된다. 전북도는 지역 탄소산업의 영역을 계속 넓혀야 한다. 그것은 글로벌 경쟁력을 위해서도 그렇고 국내 탄소산업의 발전을 위해서도 그렇다. 전북의 탄소산업 역사는 길다. 그런데 현주소가 답답하다. 아쉽게도 추진해온 역사가 10여년이 더 지났음에도 크게 표나지 않고 있는 것이다. 백년 먹거리 사업으로 키워왔지만 지역 경제 파급 효과가 미미하다는 말은 그래서 나오고 있다. 그러므로 전북도는 한국탄소산업진흥원을 전북에 두겠다고 대외적으로 계속 공표해야 한다. 우리 전북 탄소산업의 역사가

보다 오래인데도 그 발전상에 경북 격차가 별로 나지 않는다는 것은 문제이다. 오랜 세월의 공든 노력에도 불구하고 지역 경제를 위해 별로 도움을 주지 못하고 있는 것도 문제가 아닐 수 없다. 탄소 소재 및 부품 분야 육성에 힘을 실어준 것은 잘한 일이지만 기업군 형성이 안되면 상용화에 한계를 드러낼 수밖에 없다. 현재 전북 탄소 산업의 현주소를 들여다보자면 어찌 이상하게 돌아가고 있다는 의구심을 떨칠 수가 없다. 전북의 탄소산업에 대해 제대로 관망하고 아니 물어볼 수가 없는 오늘이다. 백년먹거리 사업이라며 홍보할 때면 관련기업 240개 유치와 3만1천명의 고용 창출을 말했었는데 말이다.

전북 탄소산업의 갈 길은 멀다. 탄소산업의 현실을 보자면 실망스럽다. 일자리 창출이 기대했던 것에 한참 못미치고 있는 까닭이다. 도내에 터를 잡은 기업들이 어려움을 겪고 있는지 투자액수가 너무 적은 탓일테다. 그러므로 전북도는 약속한 액수를 온전히 투자하도록 실천을 총괄해야 한다. 전북도 또한 먼저 모범을 보여 탄소산업계에 신선한 탄력을 주어야겠다.

국가예산 확보에 사활을 걸어야

전북도는 국가 예산 확보에 사활을 걸어야겠다. 끈질기게 이쪽의 입장을 설득해야 하는데 증액된 예산을 추가로 확보하려면 반드시 그래야 한다. 예전과는 달리 능동적으로 패기를 보여야겠다는 주문이다. 이번에 도시사와 관계자들이 발빠른 행보를 보여줬는데 매우 믿음직한 자세이다. 우리 전북이 경우는 다른 광역시도 지자체와 비교해 오래도록 차별을 당해왔는데 문제인 정부들이 그런 일이 없어야겠다. 무슨 말이냐하면 역대 정부의 예산 차별에 이의를 제기해 이쪽의 지분을 늘려야겠다는 것이다.

국토의 모든 지역이 교류 발전해야 하는데 우리 전북은 지난 수십 년동안 그게 아니었다. 그래서 전국의 다른 광역시도와 비교해 낙후의 모습이 뚜렷하다. 이런 모습은 국토의 균형 발전과 맞지 않는다. 전북도더러 이런 말을 반복하는 이유가 있다. 지역 발전을 위해서는 도민의 비참을 구체적으로 확실히 전달해야 한다는 것이다.

증액된 예산 확보는 도민의 간절한 기대이다. 전북도는 이번에도 도민들에게 믿음을 확실히 보여

주어야 한다. 역대 정부의 예산 배분 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력했다. 다른 지역의 예산 증가율에 비해 전북의 예산은 겨우 10% 정도를 따라가는 형편이었으니 차별이라도 보통 차별이 아니었다. 이같은 지역 차별을 당연한 것으로 받아들이는 안 된다. 영남과 호남이 확연히 비교 구분이 바린 지는 아주 오래됐다. 다른 지역과 비교해도 한참 뒤쳐져 있다. 그게 한두 해도 아니고 수십년 동안 그대로이니 낙후가 크게 표나고 있다.

전북의 지난해 경제 성장률은 0%였다. 전국에서 유일한 기록이다. 전북도 관계자들은 해마다 예산이 증액된 것에 의미를 부여하고 싶겠지만 그것은 인빌 말이다. 도민들이 볼 때 풀가 인산물에도 못 미치는 증액에 대해 무슨 의미를 부여할 수 있겠는가. 그러므로 이번에 전북도는 뜨거운 활약상을 보여야 한다. 두 번이나 말한 것을 또 거듭 말하고 있거나와 증액된 예산 확보는 전북도의 능력을 시험해보는 계기도 될 것이다. 도시사와 관계자들의 실효를 기대하는 바이다.



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