

건강 칼럼

음식의 수화기제와 생물의 수송화강

자연에서 물 즉, 수(水) 에너지는 흘러 내려가는 성향을 가진다. 이에 반해 불 즉, 화(火) 에너지는 위로 치솟는 성질을 가진다. 그러나 물이 불을 만나면 수증기가 되어 위로 올라간다. 물은 음(陰) 에너지이고 불은 양(陽) 에너지이다.

이렇게 음과 양의 에너지가 만나면 새로운 성질이나 성질을 가지는 물질이나 에너지가 탄생한다. 여성과 남성이 만나면 자식이 탄생하는 이치와 같다. 이것이 주역의 63번째 괘인 수화기제(水火既濟)의 원리이다. 생식을 제외한 모든 음식은 식재료에 열을 주어 요리를 하여야 한다. 식재료에 내재된 수분이나 혹은 외부에서 물을 준 다음 열을 가해 식재료가 새로운 성질을 가지도록 하는 것이 요리이고, 그 결과 탄생하는 것이 음식이다.

우리의 주식인 밥을 보면 식재료인 쌀을 물과 함께 넣은 다음 외부에서 열을 가하면 쌀 안의 물이 수증기로 기화되면서 쌀이 익는다. 이 과정을 통해 쌀은 원래의 성

질과는 다른 아주 부드럽고 따뜻한 식감과 단백한 맛이 아주 강해진다. 밥의 이러한 느낌과 맛이 우리 몸에 생명을 주는 상화(相火) 에너지이다. 물론 쌀보다는 밥이 고소한 단맛도 더 강해진다(火生土). 이는 가을철 따가운 햇볕에 과일이 익어서 단맛이 강해지는 이치와 같다. 한편, 누룽지에 물을 부어 다시 끓이면 밥보다도 더 강한 고소함과 단백한맛 즉, 상화 에너지를 느낄 수 있다. 이렇기 때문에 누룽지는 허약해진 신체에 생명력을 불어넣어 주는 역할도 한다. 수화기제의 원리는 생물체 내에서 그대로 적용된다. 생물체 내에서 물은 위로 올라가는 성향을 가진다. 불은 이와 반대로 내려오는 성질을

가진다. 여기에는 생명력이라는 상화 에너지가 작용한다. 이것이 수송화강(水昇火降)의 원리이다. 식물은 뿌리로 물을 끌어올려 위로 올리고 햇볕의 에너지를 앞으로 받아 밑으로 내린다. 식물은 물을 뿌리에서 쫓아내고 잎 끝까지 올린다. 물을 올리는 수(水) 에너지가 강하다는 뜻이다. 즉, 음의 에너지가 너무 강하다는 것이다. 음 에너지는 정적이므로 움직일 수가 없는 것이다. 반면에 햇볕이 주는 열에너지 즉 화(火) 에너지를 제외하면, 자신이 내는 열에너지는 거의 없다. 양 에너지가 아주 미약하다는 것이다. 이렇게 양 에너지가 아주 적은 식물을 먹도록 하는 초식 동물은 식

물을 아주 많이 먹어야 자신에게 필요로 하는 양 에너지를 충족할 수 있다. 따라서 먹이를 많이 먹어야 한다. 즉, 식물이 축적한 태양의 양 에너지를 취하여 움직인다는 것이다. 육식 동물은 이러한 초식동물을 많이 먹기로 함으로서 더 강한 양 에너지를 가지게 되어 더 많은 활동성을 가진다.

마지막으로 식물과 동물을 모두 취하는 사람은 올라갈 수 에너지를 주관하는 신장과 방광 그리고 내리는 화 에너지를 주관하는 심장과 소장인 거의 완벽하게 조화를 유지하고 있다. 즉, 음 에너지와 양 에너지가 조화를 이루어 생명력의 상화 에너지가 극상을 이루고 있다는 것이다. 그래서 직접보행을 하는 등 활동성도 완벽하며 그 활동성이 유지되게 하는 지혜 또한 갖추고 있다. 때문에 사람이 만물의 영장인 것이다. 결국 수화기제의 이치가 우리 몸의 수송화강의 원리라는 것이고, 그러므로 요리를 하는 것은 곧 생명력을 창조하는 것이며, 음식이 곧 우리 몸이라는 것이다.



김 현 전주대학교 교수

독자제언

다문화가정, 우리이웃으로 관심가져야

약 10년전부터 급격히 유입이 시작되어 이제 주변에서도 쉽게 다문화가정을 볼 수 있다. 먼저 '다문화 가정'이란 포괄적인 의미로 한국인과 외국인의 혼인으로 이뤄진 가정을 말하며 우리나라 전체에 약 70만 명이 거주하고 있으며 급속도로 증가하고 있는 추세다. 예측 통계에 따르면 다가오는 2050년도에는 우리나라 거주민 중 약 10퍼센트가 외국인인 비율로 예측하고 있다. 이러한 다문화사회의 장점 중 하나는 사회 구성원들이 다양한문화와 가치관을 공유함에 따라 우리와 그들의 문화가 더해져 시너지 효과를 창출할 수 있다는 점이다. 우리에게 없는 그들의 언어와 문화가 새로운 국가경쟁력을 위한 동력이 될 수 있는 것이다. 결혼 이주민 가정과 외국인 노동자가 증가하면서 다문화가정 자녀가 해마다 약 2만5000명씩 늘어나는 통계가 있다. 하지만 이러한 다문화사회의 긍정적인 기대효과와는 달리 새로 유입되는 구성원과 기존 구성원 간 갈등이 표출되면서 이를 대상으로 한 범죄와 문제점도 발생하고 있다.

예를 들어 의사소통 어려움으로 인한 한국남성들의 폭력, 시부모의 심한간섭과 구박, 다문화가정 자녀의 학업 중단, 경제적 어려움 등 갈등 요인은 다양하게 나타나고 있다. 특히 다문화가정 내 폭력은 우리 사회가 지속적으로 관심을 갖고 해결해야 할 많은 숙제를 던져주고 있다. 이 가운데서도 문화적 차이와 언어소통의 장애는 다문화가정 내 부부 간의 불협화음을 일으켜 가정폭력과 다른 강력범죄를 낳기도 한다. 문제는 이러한 다문화가정의 해체가 이주여성들의 나라에 부정적인 이미지를 심어주게 돼 우리나라 전체의 이미지 손실에도 큰 영향을 끼친다는 점이다. 다문화가정과 우리사회통합에 걸림돌이 되는 잠재적 갈등과 반감정서에 따른 국민들의 인식전환이 시급하다. 우리의 정체성을 지키면서도 다른 문화를 받아들이는 개방성을 갖도록 하는 인식, 즉 나와는 다른 '그들'이 아니라 함께 해야 하는 '우리'로서 다른 문화를 인정하고 그들과 공존하고자 하는 관심이 절실한 때이다. 김영규 군산경찰서 수송파출소장장

독자제언

인형뽑기, 게임 아닌 도박 될 수도

최근 경기 침체로 인한 불황이 계속되면서 요행을 바라는 젊은 층들을 중심으로 학교 주변이나 사람들이 많이 모이는 변화기에 일명 '인형 뽑기방'이 우후죽순처럼 생겨나고 있다. 인형 뽑기방 수는 올해 1월 말 현재 1천 곳을 돌파, 1년 전에 비해 55배나 늘었고 불과 2개월 전에 비해 두 배 이상이 됐다. 도박(賭博)이란 불확실한 결과에 돈을 걸고 하는 내기를 말한다. 잃으면 본전을 찾기 위해, 따면 그 맛에 헤어 나올 수 없는 것이 바로 도박의 무서움이다. '인형뽑기' 역시 마찬가지로 경우 결과 불확실한 사건이나 활동에 돈이나 그에 상응하는 것을 걸어 요행을 바라는 행위에 해당하므로 넓은 범주에서는 도박에 포함된다. 이러한 '인형뽑기'는 '청소년게임 제공업'으로 분류돼 아이들에게 무분별하게 노출돼 있다. 이로 인해 아이들이 건전한 환경 속에서 스트레스

해소하기 위해 게임을 즐긴 다기 보다는 위에서 말한 바와 같이 무분별하고 절제되지 않은 도박의 위험성에 어린 시절부터 노출될 가능성이 있다. 이번 아니라 성인들도 '뽑기방' 열풍에 동참해 더 이상 뽑기방이 어린이들의 전유물이 아님을 입증하고 있다. 불법으로 개·변조된 기계나 상한금액 이상의 경품을 통해 사행성을 불어 넣을 경우 뽑기기계 또한 도박처럼 변질될 가능성도 있다. 경찰에서는 유관기관과 협동해 불법 크레인 게임기를 지속적으로 단속함으로써 국민들이 건전한 문화생활을 영위 할 수 있도록 노력할 것이다. 어려운 현실에서 무기력한 국민들이 성취감을 얻기 위해 뽑기에 열광하는 모습이 안타깝게도 보인다. 그러나 게임도 스스로 절제력을 잃어간다면 도박이 될 수 있음을 경계해야 한다. 박재원 전북경찰청경찰관기동대순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

도내 위기기업 지원 절실

전북도가 위기 기업들에 관심을 갖고 있다는 보도이다. 그동안 기업들로부터 이런저런 호소가 있었기에 만시지탄의 감을 떨칠 수가 없다. 그래도 기업들의 형편에 관심을 두고서 좋은 분위기를 조성해보려고 애쓰는 것에 기대를 갖게 한다. 기업이 잘 나가야 경제도 나아지고 젊은이들을 위한 일자리도 창출될 것이기 때문이다. 전북도는 현장의 애로 사항을 청취하고 다각도로 지원하겠다고 했으므로 반드시 그것을 실천해야 한다. 그래서 하는 말인데 도내 기업들의 생존률이 어떤지 파악해야겠다. 전국 최하위라는 보고가 있었는데 11월 중순인 지금까지 긍정적으로 변화된 모습을 볼 수가 없으니 말이다. 올 여름 군산 조선소의 폐쇄와 협력업체들의 줄도산을 생각하면 가슴이 답답하다. 새삼스럽게 이런 말을 하는 것은 전북도가 중심을 잡고 할 일을 해야 하기 때문이다. 지역의 급한 현안에 우선적인 관심을 두어야 한다는 당부는 저번에도 했던 바이다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 영세기업들이 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 그 무엇보다도 지역

경제를 염려하지 않으면 안된다. 영세 기업들은 물론이고 중소기업들 쪽에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 기업을 살려야 한다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없으니 그럴 터이다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업들의 형편을 살펴야 한다. 늘 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 저번에 보도된 그대로 평균잡아 도내 기업들 상당수가 개업 5년 이내에 문을 닫고 있다니 난감한 일이다. 정말이지 전북도는 기업 생존률을 끌어 올리기 위해 분발해야 한다. 전북도더러 기업 생존률을 끌어 올려야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 기업들이 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸기 때문이다. 전북도는 도내 중소기업들과 영세기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다. 그러므로 전북도는 기업 생존률 최우위 기록에 대해 생각이 많아야겠다. 예전처럼 행정적 인센티브를 말하는 것만으로는 부족하다. 어떻게 하면 제육을 다 할 수 있도록 해줄까를 고민해야 한다. 위기 기업들에는 실탄 지원을 아끼지 말아야 한다는 당부이다.

지역발전 핵심과제 성과보고 해야

전북도는 지역발전 핵심 과제의 성과 보고를 도민에게 해야겠다. 전북도가 핵심과제와 실천 전략을 발표한 지도 이제 상당한 세월이 지났다. 지금은 늦게도 11월 중순이므로 그 성과 보고를 하기에 시적으로 적절하다. 전북도는 3대 핵심과제와 8대 실천전략을 발표했던 것은 잊지 않고 있을 것이다. 3대 핵심과제는 지역 발전을 위한 것이었고 8대 실천전략은 도민의 살림과 복지를 위한 것이었다. 도민들은 그 핵심과제와 실천 전략 성취에 큰 기대를 가졌었다. 그러므로 전북도는 핵심과제와 실천전략을 구체적으로 어떻게 실현했는지 보여줘야 한다. 핵심과제와 실천전략을 내놓은지 오래 되었는데 보고를 더 기다려야 하는지 궁금하다. 아직 보고할 입장이 아니라면 지금부터라도 3대 핵심과제와 실천전략의 진척 상황을 체크해야 한다. 발전의 지를 말보다 행동으로 표시시켜야 달라는 이야기이다. 그리고 예전에 했던 말을 반복하거나 지역 발전은 돈이 말을 하게 돼 있다. 돈이 없으면 일을 벌이고 싶어도 속수무책 아니냐는 말이다.

전북도는 이번에 예산 증액을 반드시 실현해야 한다. 그리고 그 예산은 지역을 위해서 온전히 활용되어야 한다. 무슨 말이면 예산 운용 방식에 보통 이상의 변화를 보여주지 않으면 안 된다. 지역이 발전하지 못한 예산이 130억 원이나 되었으니 그것은 도민이 볼 때 어이가 없는 일이다. 손에 쥐어진 돈을 다시 반납한다는 것은 도대체가 말이 안 된다. 그런 일이 반복되면 예산 증액 요구가 무색해진다. 전북발전을 위한 핵심과제 성과 보고를 지금 요구하는 이유는 분명하다. 도민들은 늘 배가 고프다. 말로만은 성찬을 먹어온 까닭이다. 그래서 다시 말하는 내년도 예산 증액은 반드시 실현되어야 한다. 전북도 스스로도 예산 증액이 무난하리라는 정감을 내놓고 있는 지금이다. 전북도가 반복해 말했던 핵심 전략과 실천 전략은 주목의 대상이 아닐 수 없다. 전북도의 성과 보고가 긍정적이었으면 하는 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**