

건강 칼럼

수화기제 음식, 황태와 시레기

물은 차가움이고, 불은 따뜻함이다. 물은 음(陰) 에너지를 가지고 불은 양(陽) 에너지를 가진다. 물은 아래로 흐르고 불은 위로 치솟는다.

그러나 사람의 몸에서는 반대이다.

인체에서 물은 신장의 힘으로 위로 올라가고, 불은 심장의 힘으로 밑으로 내려야 한다. 음 에너지는 오르고, 양 에너지는 내려서 서로 조화를 이루어야 생명이 유지된다. 그러므로 사람의 몸에 좋은 식재료는 이러한 이치에서 다루어져야 한다.

황태는 바다에서 건져 올린 생태를 대관령의 높은 지역에서 겨우내 얼림과 풀림을 수도 없이 반복시켜야 비로소 완성된다.

겨울은 음 에너지의 중심인 수(水) 에너지가 가장 강한 시기이다. 엄동설한의 시기에 낚린 생태는 동태가 되고, 이 동태는 겨울철 따사

로운 햇볕이 비출 때 잠깐 녹는다. 녹은 생태는 밤이 되면 다시 꽁꽁 얼어붙은 동태가 된다. 온 천지에 가득한 음 에너지 속의 동태 살이 양 에너지를 잠깐씩 만나 음양 에너지의 조화를 이룬다. 이 음양의 조화는 동태 속의 수분이 없어지는 만큼씩 담백한 맛과 푸석하면서도 부드러운 식감의 상해(相火) 에너지를 축적하게 된다. 이러한 과정을 계속해서 반복하면 동태 속의 수분은 점차 사라지고, 상해 에너지 가득한 황태가 되는

것이다. 상화에너지는 음과 양 에너지가 조화를 이룰 때 생성되며, 생명체는 이를 활용해야 생명이 유지된다. 그러므로 음과 양 에너지가 조화를 이루어 탄생시킨 황태는 우리 몸에 생명력을 주는 것이다. 생명력을 주는 것은 몸에 축적된 독을 풀어주는 것이므로, 예로부터 해독에 이용해 온 것이다. 이것이 바로 식재료를 충분한 시간을 거쳐 숙성시키는 이유인 것이다. 시레기를 보자.

진짜배기 시레기는 가을철에 김장을 하고 남긴 배추와 무청을 처마 밑의 볏이 드는 쪽에 겨우내 달아 놓아 만든다. 양지쪽에 매달린 배추와 무청은 눈보라치는 겨울밤에 얼었다가 잠깐 썩 드는 햇살에 녹는 과정을 수도 없이 반복한다. 이 과정에서 황태의 숙성과정과 같이, 음과 양 에너지의 조화가 이루어진다.

이러한 이치 속에 생명력을 주는 상화 에너지가 차곡차곡 축적된다. 이 상화의 에너지는 겨우내 몸에 쌓인 노폐물을 배출시키는데 탁월한 효과를 낸다. 물론 해독도 시켜 준다. 이렇게 수화기제(水火既濟)의 원리 속에서 벌어지는 자연의 이치는 자연 속의 생명체를 유지하게 하는 힘을 준다. 우리 조상님들은 이렇게 식재료를 이용함에 있어서도 자연의 이치를 활용하는 고도의 지혜를 발휘하셨다.

사설
고용률 전국 최악... 내버려둘 것인가?

전북도가 도의회 의원들로부터 호된 질타의 소리를 듣고 있는데 그게 그럴 만도 하다.우리 지역의 경제가 늘 빨간불이 때문이다. 그리고 고용률이 전국에서 최악이라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는 것이다. 전북도는 이 부끄러운 기록을 과연 언제까지 고수할 것인가. 전북도가 전국 1위의 실업률이라는 성적표 앞에서 무슨 생각하고 있는지 궁금하다. 전북도가 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구하겠다고 한 두 번 강조한 게 아닌데 말이다.

이번에 호남통계청 전주사무소가 발표한 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 실업수범하는 자제로 지역 인재 고용의 사세를 많이 보여줘야겠다. 전북 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이다. 청년 취업률이 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 달구어야 한다. 공공기관들도 지역인재 고용에 적극

동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야겠다. 일자리가 예전보다 못한데다 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 실제로는 청년 실업이 전북도가 파악하고 있는 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 청년들은 전북도가 때때마다 발표한 실업률의 수치에 공감하지 않았던 것이다. 전북도는 기간제 같은 일자리에서 불안해 하는 젊은이들을 생각해야 한다.

전북도는 젊은이들의 입장을 헤아려야 한다. 다시 또 말하거나 청년 고용은 한두 번 시도해보고 그만 둘 게 아니다. 일자리 창출이며 청년 고용은 전북도와 각 시군 지자체의 진정성이 관건이다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북의 젊은이들이 일자리를 찾아 서울로 수도권으로 거처를 옮기고 있는 세월이 그 얼마나 계속돼야 하는가. 도내 지자체는 실업률 전국 1위 성적표를 두고 이마를 짚어야겠다.

독자제언

동물학대는 명백한 범죄행위

'불붙은 개', '악마 에쿠스', '악마 트럭'과 같은 대표적인 동물학대를 보면 어떤 생각이 드는가?

사람이 어떻게 저런 행동을 할 수 있을까? 라는 생각이 먼저 들 것이다.

동물이 자기의 말을 안 듣는다고, 대소변을 아무데서나 본다고, 물건을 물어뜯어 못쓰게 했다고 순간 화를 못 이겨 기르던 동물을 발로 차고 던지는 행동을 초월하려 해서는 안 되는 행동까지 하는 사람들, 처음에 그 동물을 왜 키웠을까 의문이 생길 정도다.

한 정신과 의사의 말을 인용하자면, 자신에게 굴욕감을 준 상대에게 보복하지 못할 경우 자신보다 상대적으로 약자인 동물에게 욕구불만을 드러내고 이것은 동물학대로 이어진다고 한다.

더욱 위험한 건, 대개 이것으로만

만족하지 못하고 점차 더 강한 자극을 원하게 되어 학대의 대상은 사람으로 이동한다는 것이다.

더 큰 범죄를 예방하기 위해서는 동물학대는 명백한 범죄행위임을 알아야 한다.

동물보호법 제8조에 보면 누구든지 동물에 대하여 학대 등의 행위(목을 매는 등의 잔인한 방법으로 죽이는 행위, 고의로 사료 또는 물을 주지 아니하는 행위로 인하여 동물을 죽음에 이르게 하는 행위 등)를 하여서는 안 된다고 나와 있다.

이를 위반한 자는 1년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금에 처해진다.

또한 사회적으로 동물을 사소하게 괴롭히는 일부러 시작되는 동물학대를 허용하지 않는 분위기가 조성되었으면 하는 바램이다.

이진제 원산경찰서 화산지구대 경장

독자제언

자전거 안전수칙 준수로 교통사고 예방하자

요즘은 건강관리에 관한 관심이 높아지면서 야외 레저 활동과 직장인들의 출퇴근용 등 자전거를 이용하는 사람들이 지속적으로 늘어나고 있다. 국내 자전거 이용 인구수는 약 1200만명으로 자전거 이용자들이 증가함에 따라 이에 따른 자전거 교통사고율도 크게 향상하여 주의가 필요하다.

경찰청 통계에 따르면 지난 10년간 자전거 교통사고는 2배이상 증가했고, 자전거 사고로 발생하는 사망자는 연평균 300에 달한다고 한다. 사고의 주된 요인은 자전거운전자의 안전의무 위반으로 59.8%를 차지한다.

대다수의 자전거 이용자들은 자전거를 '차'가 아닌 '보행자'라고 인식하지만 자전거는 도로교통법 제 2조 17호에 따라 '차'로 분류된다. '차'이기 때문에 도로 맨 우측 차선 가장자리로 다뤄야하고, 좌회전은 불가능하다. 즉, 자전거로 역주행, 좌회전 하는 등 도로 위를 마음껏 다닐 수 없다는 것이다.

그러나 자전거를 타지 않는 일반 시민은 물론, 자전거 운전자들도 제대로

된 규정을 숙지하지 못하고 있는 것이 현실이다.

자전거 이용 안전수칙으로는 첫째, 자전거도 차라는 점을 인식해야한다. 인도 및 횡단보도 주행금지, 음주운전 금지 등 자전거 이용 시 반드시 교통법규를 준수해야 한다.

둘째, 이어폰을 착용하고 자전거를 이용해서는 안된다. 이어폰을 착용하고 자전거를 탈 경우, 경적소리 등 주변 상황을 감지할 수 없어 매우 위험하다.

셋째, 자전거를 탈때는 헬멧 등 보호 장구를 착용하여 자신의 안전을 지키자.

넷째, 야간에 자전거 이용 시 반드시 후미등을 설치해야 한다. 이는 야간에 상대방에게 자전거 위치를 정확히 인식할 수 있게끔 함으로써 자동차 및 보행자와의 충돌사고를 예방할 수 있다.

위 준수사항을 준수하여 자전거 교통사고를 예방할 수 있도록 우리 모두의 관심이 필요한 때이다.

김정란 고창경찰서 모양지구대 순경

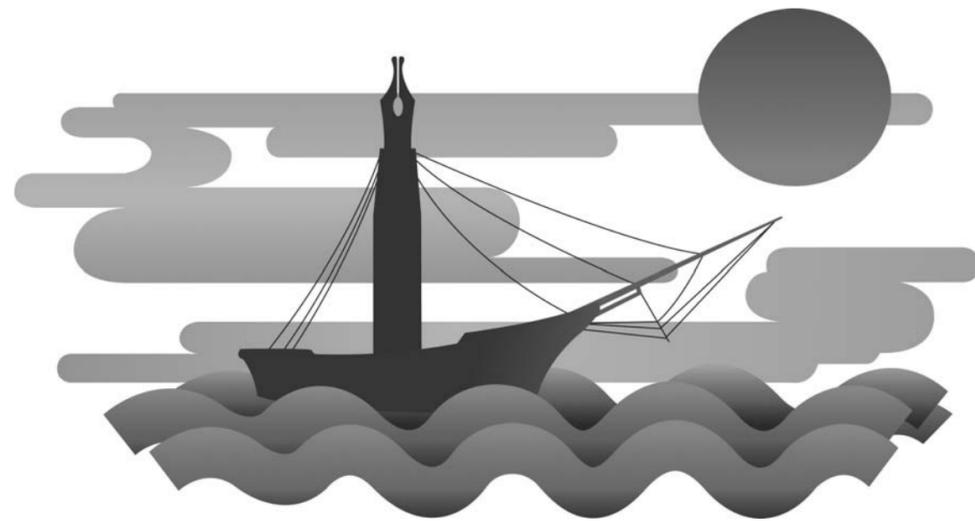
전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com



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.