

건강 칼럼

수화기제의 음식-콩나물과 숙주나물

일 반적으로 나물이 되는 부분은 식물의 잎, 꽃, 새순, 그리고 어린 줄기와 같은 부드러운 부분이다. 나물로 채취된 부분은 대부분 생식하지만 오래두고 먹으려면 데친 후 말려서 보관한다.

하지만 콩나물과 숙주나물은 이와 다르게 종자를 물에 숙성시켜 발아시킨 싹을 나물로 먹는다. 콩나물을 만드는 방법에서 첫 단계는 대두를 물에 든 통속에 넣고 입구를 쥐고 같이 열이 많은 재료로 만든 덮개로 막고 따뜻하게 놓아두는 것이다.

이는 모든 종자들이 수분(陰) 에너지와 열에너지(陽) 에너지를 만나 생성되는 상화(相火) 에너지의 힘에 의해 발아되는 과정과 같다. 음과 양 에너지의 조화에 의한 생명 탄생이 되는 과정이다. 자연에서는 봄철에 땅속에 얼음이 녹아 수분이 충분하고 따뜻한 햇살의 열에너지에 의해 새싹이 돋는 이치와 같다.

콩 입구를 막는 것은 빛이 들어가는 것을 막기 위함이다. 막는 것이

실패하여 빛이 조금 들어가면 콩까지 부분이 녹색으로 변하면서 맛도 달하고 부드러운 식감도 없어진다. 빛이 더 많이 들어가면, 생성된 상화 에너지와 높아진 양 에너지에 의해 새싹이 돋아난다. 새싹이 돋아나면 거칠어져 나물로 먹기 힘들어진다. 반면, 통 입구를 밀폐해 놓고 계속하여 물(水) 에너지를 공급해 주면 뿌리만 발달하게 된다. 이때도 물을 너무 오래 주게 되면 뿌리가 거칠어져서 나물로 먹기에 어렵게 된다. 이렇게 콩나물을 기를 때 음 에너지에 해당하는 수분과 양 에너지인



김 현 전주대학교 교수

열과 빛의 관계는 상호 의존적이고 순환적인 관계를 가지고 있다.

이는 빠른 시간 내에 숙성시키기 위해서 높은 열에너지를 주는 밥을 짓는 과정이나 오랜 기간 음과 양 에너지를 교차하게 하여 만드는 황태와 시래기를 만드는 과정과 동일한 것이다.

이들과 콩나물의 차이점은 콩나물에는 수분(水) 에너지가 가득 차 있다는 것이다.

이러한 이치에서 탄생하는 콩나물에는 우리 몸에 생명력을 주어 상화 에너지가 가득 차 있게 된다. 이렇게 수분과 상화 에너지가 가득한 콩나물은 몸에 축적된 독을 분해하

여 배출하는 생명력을 보강해 준다. 특히 술, 즉 과도한 화(火) 에너지에 의해 지친 몸을 회복하는 데에 큰 힘을 준다.

숙주나물은 녹두를 콩나물과 같이 숙성시키는 것이다.

그런데 녹두는 콩에 비해 상대적으로 열에너지가 많이 축적되어 있다. 녹두에 열에너지가 더 많다는 사실은 다른 곡류를 동일한 온도로 익혀서 느껴보면 그 차이를 쉽게 알 수 있다.

콩가루 음식보다 녹두가루로 만든 음식이 쉽게 상하는 것으로도 알 수 있다. 이렇게 뜨거운 기운이 많기 때문에 열에 약하다. 즉 열에 대한 적응력이 약하다는 것이다. 그래서 숙주나물로 요리를 할 때에는 열에너지의 조절을 잘해서 풀러주는 것을 주의해야 한다.

한편, 이렇게 양 에너지가 많기 때문에 콩나물에 비해 더 많은 양 에너지를 우리 몸에 전해 줄 수 있다. 결국, 녹두 나물은 해독을 해주면서도 몸에 따뜻한 영향을 줄 수 있다는 것이다.

독자제언

수능시험 끝, 수험생 일탈행위 예방돼야

수많은 학생들의 숙원과제인 수능능력시험이 끝났다. 그동안 자녀들의 면학분위기 조성하고 학업이바지에 만전을 기했던 학부모들은 이제 무엇보다 자녀의 수능 후 생활지도에 신경을 많이 써야 할 시기다. 매년 수능시험 이후 여기저기서 고3 들의 일탈행위로 인해 많은 사회 문제가 야기되곤 하기 때문이다.

수능시험을 마쳤다고 하여 고등학교 3년의 학창시절이 끝난 것이 아님에도 학생들은 마치 졸업이라도 한 듯이 일탈행위를 일삼으며 허송세월하는 일이 많다.

하지만 졸업 때까지는 앞으로 4개월 정도가 더 남아 있다는 것을 망각하고 있지 않나 생각된다. 수능시험을 치르고 난 수험생들은 심리적으로 허탈감과 해방감에 젖어 자칫 음주나 폭주, 유흥업소 출입 등 탈선으로 이어질 가능성이 항상 내포돼 있다는 점을 잊어서는 안 될 것이다.

수능시험의 긴장감 해방과 연말 분위기에 편승해 탈선의 길로 빠져들기 쉬운 때가 바로 지금이다.

청소년이 수능시험 후에 어떻게든 보내기 쉬운 자투리 시간이 아깝다는 걸 잘 알게 해야 할 것이다. 따라서 각 가정과 학교 측의 관심 어린 애정과 보호프로그램이 선행돼야 할 것이다.

졸업 때까지 의미 없는 시간 보내기 식 수업 진행보다는 사회체험이나 개인발견의 프로그램을 운영해 청소년 탈선 예방은 물론 인성교육의 한 방편으로 삼아 청소년의 장래 목표의식을 심어 주는 것도 좋을 듯하다.

학생들 또한 수능시험이 끝났다고 배우고 익히고 공부하는 것이 끝난 것이 아니며 수능시험 이후부터 새로운 학습이 시작된다는 생각으로 학생 본연의 모습과 생활로 두 번 다시 돌아오지 않을 고교시절을 마감해야 할 것이다.

입시교육도 중요하지만 수능시험 이후 청소년 진로 및 일탈행위 방지를 단지 학교와 경찰에만 의존할 것이 아니라 학교와 가정, 우리 사회 모두가 동참해 줄 것을 바라고한다.

김영규 군산경찰서 수송파출소 경장

독자제언

인터넷 중고거래 사기 예방법

인터넷을 이용한 중고거래는 이제는 흔한 일이 되었다. 대표적인 예로 인터넷 중고거래 사이트인 네이버카페 '중고나라'가 있는데 사이트 회원 수가 1,500만명인 것을 보면 인터넷 중고거래 시장의 규모가 상당히 크다는 것을 알 수 있다.

인터넷을 이용한 개인 간의 거래는 즉시성, 효율성, 편리성 등으로 인해 나날이 발전하고 있지만 인터넷 사기 범죄라는 위험성도 증가하고 있다. 범인 검거가 쉽지 않은 인터넷 거래 특성상 안전결제와 무화 등 제도 보완이 필요하다는 목소리가 높다.

아울러, 인터넷 직거래 피해 예방 수칙을 알아 두는 것도 중요하다. 첫째, 직거래장터가 실제 직거래하기 장소인 경우 의심해 본다. 둘째, 해당 물품과 판매자 아이디를 함께 찍어줄 것을 부탁해 물품을 확인하고, 사진파일의 '속성'을 확인하여 촬영날짜를 필히 대조한다.

셋째, '더치트'와 같이 계좌번호, 이름, 핸드폰번호로 사기전과를 검색할 수 있는 사이트를 이용하여 안전한 번호인지 확인한다.

넷째, 입금을 재촉하는 사람을 경계하고 입금내역 명세서는 꼭 증거로 남기며 지나치게 싼 물건은 의심해야 한다.

이 외에도 안전거래사이트를 이용할 수 있는데, 이와 유사한 사이트를 개설하고 이를 통해 결제를 하게 하는 범죄 또한 유행하고 있어 검색사이트에 해당 사이트를 검색해 보는 등 세심한 주의를 기울여야 한다.

만약 피해를 보았다면 소액이라 할 지라도 송금내역, 문자메시지, 판매계시글 등 증거자료를 수집하고 경찰에 신고할 필요가 있다.

그래이판 사기범들을 조속히 검거하는 데 도움이 되고 더 이상의 다른 피해자들이 나오지 않을 것이기 때문이다.

박재원 전북경찰청 경찰관리동대 순경

전주매일 전자신문 www.jmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

농생명 수도 만들려면 더욱 힘내야

전북도가 '2017 대한민국 균형발전박람회'와 관련하여 큰 야심을 드러내 관심이 되고 있다. 올해의 박람회는 부산 벡스코에서 내일까지 나흘간 개최되는데 '대한민국 농생명 수도 1번지 전북도'를 공표하고 있는 것이다. 지금 전북도의 의지에는 농생명 밸리와 2023년의 세계팜바리를 연계하려는 큰 그림이 보이고 있다. 다양한 이벤트 행사를 벌이고 있는 것은 바로 그 때문일 터이다.

그래서 전북도에 여기 주고픈 말이 있다. 예전에도 여러 번 격려한 바 있거니와 농생명 산업의 발전 시도를 확실히 전개해야겠다. 전북도는 저번에 새만금 내부 개발 소식을 전하면서 농생명 용지 개발에 공을 들이고 있음을 분명히 했다. 그래서 이 지면을 통해서 하고 싶은 말은 분명하다. 농생명 산업의 발전 목표와 방향이 뚜렷해야겠다. 농생명 산업의 미래 비전을 제시한 것에 도민들이 큰 기대를 걸고 있는 까닭이다.

전북도는 그동안 농가를 위하여 이런저런 구상을 발표했다. 그러면서 농민과 함께 하고 있음을

알렸다. 삼라농정은 그에 대한 대표적인 사례이다. 삼라농정은 전북도가 발표한 그대로 도정 최우선 과제 중 하나이다. 그런데 도내 농가들의 현실을 보면 예전보다 나아진 게 별로 없어 보인다. 농생명 산업의 발전은 말처럼 쉬운 것이 아니라는 이야기이다. 그렇지 않아도 농가들은 어려움이 많았는데 실상가상으로 역대 정부는 여러 나라와 FTA를 체결했다. 그러므로 전북도의 농생명 수도 1번지 발언은 대외적인 것보다는 먼저 내부적인 것이 되어야 한다.

전북도는 농생명 산업의 발전 목표에 눈을 고정해야 한다. 그리고 허브화에 매진해야한다. 사실이지 농생명 산업의 허브화는 새로운 방침이 아니다. 예전에도 농생명 산업의 허브화 주장은 여러 번 있었다. 수요자 맞춤형 수출 전략이 필요하고, 농생명산업의 활성화를 위한 전담부서가 필요하다는 주장도 그 연장선에서 나온 것으로 알고 있다. 전북도는 농생명 산업의 발전 목표를 위해서 지속적으로 힘내야 한다는 당부이다.

청년 일자리는 여전히 중요한 관심사

청년 일자리가 중요한 관심사이다. 여전히 일자리가 부족하기 때문이다. 창업을 원하는 청년들을 찾고 있다는 벽보를 보는 젊은이들은 기분이 묘할 것이다. 그래서 예전에 했던 말을 다시 반복하지 않을 수 없다. 저번에 전북도와 전북경제통산진흥청과 전북창조경제혁신센터가 공동으로 '청년정책의 과제'를 주제로 지역의 청년들을 위한 포럼을 가졌었는데 그 역할이 어땠는지 궁금하다. 서로 의견을 교환하는 것도 중요하지만 더 중요한 것은 합의된 과제를 실행하려는 의지이다.

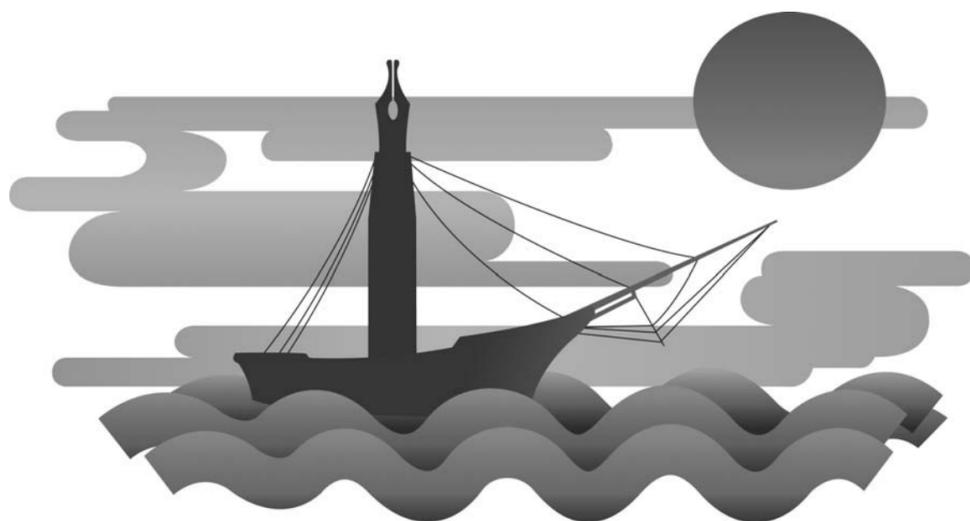
수년 전부터 시작된 유행어들이 수그러들 기미를 보이지 않는 작금이다. 이태백이니, 3포 세대니, 5포 세대니 하는 단어들은 이제 옛말이 되었다. 헬조선이라는 말에 이어 흙수저라는 말이 자기 조물처럼 자리를 잡은 지도 오래된 것이다. 지금의 난감한 세태와 관련해 그 주된 책임이 중앙 정부에 있는 것은 사실이다. 그래도 전북도 또한 책임이 아주 없지는 않다. 청년 일자리를 창출하겠다고 말은 했는데 그 실적이 만족스럽지 않기 때문이다.

청년 일자리 창출에는 모두의

협조가 필요하다. 전북도가 지고 있는 일자리 창출이라는 짐을 공기업과 민간 기업도 나누어 져야 마땅하다. 다들 진정성을 가지고 청년일자리 만들기에 나서야 한다는 주문이다. 일자리 만들기에 열심이라는 척 하는 것은 율바른 자세가 아니다. 우리 지역의 청년 취업률이 매년 저조하기에 하는 말이다. 청년 일자리 만들기 행보를 더 많이 보여주어야겠다. 청년 일자리 만들기는 꾸준한 것이라야 진정성을 평가받을 수 있다.

우리 전북 지역은 일자리 창출이 여전히 저조하고 고용 분위기가 또한 따뜻하지 않다. 비정규직 종사자들은 언제 썰릴 지 몰라 불안해 하고 있다. 그런 젊은이들이 많다는 것은 지역사회의 불행이 아닐 수 없다. 전북도는 도내의 많은 젊은이들의 입장을 헤아려야 한다. 정규 일자리를 얻을 기회가 늘기는 고사하고 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 젊은이에게 희망을 주려면 우선 관철은 일자리부터 만들어 주어야 한다. 그 일자리 만들기가 시간간절이 아니라 기간제 일자리로 고착화해서는 정녕 안 된다.

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.