

건강 칼럼

수화기제의 음식 '된장'

된 장은 콩으로 만든 발효식품이다. 콩은 곡류 중에서도 단단하여 금(金) 에너지도 많지만, 열을 주면 기름을 잘 수 있을 정도로 수(水) 에너지도 많이 저장되어 있다(金生水). 또 한 가지 잊지 말아야 할 것은 콩을 쪄면 태극 형상처럼 벌어진다는 것이다. 콩 안에는 태극 즉, 음양이 잉태되어 있다는 것이다. 된장을 만들려면 이런 성질의 콩을 우선 잘 삶아야 한다. 잘 찌진 콩에는 넣어 준 물과 콩 자체에 수분의 수(水) 에너지와 화(火) 에너지가 만나 수화기제의 원리에 따라 생명력의 상화(相火) 에너지가 충분히 발현되어 가득 축적된다. 이로서 콩의 음과 양이 변해 새로운 에너지가 생성된 것이다. 이는 태극 즉, 하늘이 변한 것과 같은 것이다. 이것이 콩에 일어난 첫 번째 변화(變化)이다.



김현 전주대학교 교수

잘 익어 상화 에너지가 가득한 콩을 잘 찌어 모양 좋게 4면체의 메주를 만들어 새끼줄로 묶어 보온이 잘되는 방안에 잘 걸어둔다. 이렇게 시간이 흐르면서 메주에 수분인 수 에너지와 따뜻한 방안의 화 에너지가 만나 또 다시 수화기제의 원리에 따라 상화 에너지가 배가 되면서 메주의 표면에 균이 많이 생긴다. 즉, 생명력의 상화에너지에 의해 4면체인 메주에 생물이 들어와 살게 된 것이다. 여기에는 적어도 음 에너지가 강한 것과 약한 균, 그리고 양 에너지가 강한 것과 약한 균 등 적어도 4

이렇게 오랜 시간을 두면 찌꺼기의 수 에너지와 햇빛의 열에너지가 만나 수화기제의 원리에 따라 다시 한 번 더 생명력의 상화 에너지가 충만하게 배양된다. 이때 된장은 적어도 8가지의 맛을 내게 된다. 사상에서 8괘(八卦)가 생긴 것이다. 즉 하늘과 땅이 들어와 있는 사상이 변한 것이다. 이것이 세 번째 변화이다. 이후 잘 숙성된 메주는 꺼내어 잘 섞어 놓으면 아주 맛있는 된장이 되고, 소금물은 짭조름한 간장이 되는 것이다. 결국 콩이 세 번의 변화를 거쳐 완성되는 것이 된장이다. 즉, 삼변성도(三變成道)가 이루어진 것이다. 옛말대로 하늘이 변하고 땅이 변한 뒤 이를 담고 있는 사람이 변하면 도가 이루어진다는 이치가 콩이 변하여 된장이 되는 길에 있다는 것이다. 하늘이 콩을 주고, 메주라는 땅이 변하면, 된장은 사람이 이룬다는 것이다.

독자제언

모르면 손해 보는 착한운전 마일리지

누구나 운전을 하다보면 교통법규를 위반 해 교통범죄금은 물론 위반 행위에 따른 벌점을 부여받은 적이 있을 것이다. 평소 양심에 따라 법규를 잘 지키는 착한운전자도 순간의 방심으로 벌칙금을 물게 되는 경우가 있다. 우리 주변에서 운전을 생업으로 하는 운전자들과 교통사고 예방 및 교통질서 선진화를 위한 일환으로 경찰에서 2013년 8월 1일부터 '착한운전 마일리지' 제도를 시행하고 있다. 착한운전 마일리지제도는 도로교통법 시행규칙 별표 28에 규정돼 있는 운전면허 특혜점수 제도를 활용, 무사고 무위반을 서약하고 1년간 실천에 성공한 운전자에게 마일리지 10점을 적립해 주는 제도다. 운전자가 벌점 40점 이상을 받아 운전면허 정지 처분 대상자가 됐을 때 누적된 마일리지만큼 벌점과 정지 일수(1점에 1일)를 감경해 줘 불합리한 벌규위반이나 사고 시 면허

정지 또는 취소를 당하지 않을 수 있는 제도다. 신청방법은 매우 간단하다. 가까운 경찰서 민원실이나 지구대, 치안센터에서 주민등록번호와 면허번호, 이름 등을 써 서약서만 작성하면 가능하다. 그리고 가정에서 인터넷신청도 가능한데 교통범죄금 과태료 인터넷조회 및 납부 정보를 공인인증서로 간단하게 열람 신청할 수 있다. '착한운전 마일리지제'는 가능하다면 지금이라도 당장 시작하는 것이 좋다. 횡수에 제한이 없고 해마다 서약을 하고 지키면 10점씩 마일리지가 적금처럼 차곡차곡 쌓이기 때문에 단순히 10점만 있는 것이 아니라 몇 십 점씩 쌓을 수 있는 것이다. 별도로 유효기간이 있는 것도 아니며 사용하지 않는 한 계속 유지된다. **백제원전북경찰청 기동대 순경**

독자제언

보이스피싱, 미리 숙지해 현명하게 대처하자!

요즘에는 보이스피싱이란 단어를 너무나 자주 듣고, 접하다보니 사람들에게 보이스피싱에 대해 설명을 하다보면 "요즘 누가 보이스피싱을 당한다"며 경악의 표정을 짓고 웃으시는 분들이 많이 볼 수가 있다. 하지만 보이스피싱은 많은 사람들에게 알려진 만큼 더욱 진화하고 지능화 되어 있기 때문에 이에 대한 완벽한 대처, 예방법을 숙지하는 것이 필요하다. 먼저, 전화상으로 금융거래정보를 요구하는 가짜은행은 없으므로 절대 전화상으로 금융거래정보를 말해서는 안 된다. 두 번째로, 납치관련 보이스피싱의 전화가 올 경우, 침착하게 주변 지인들을 이용, 납치대상자가 안전하지 확인부터

해야 한다. 끝으로, 개인정보가 많이 노출되어 있어, 보이스피싱 전화를 받게 되면, 개인 정보를 알고 있는 상태에서 전화가 많이 오기 때문에 당황하지 않아야 한다. 그리고 가장 중요한 예방은 일단 보이스피싱이나 의심스러운 전화라고 생각이 든다면 전화를 끊고 112나 1392(금융감독원)에 신고를 하여야 한다. 보이스피싱을 당했다고 당황하지 말고 112를 통해 차근차근 신속하게 조치를 하는 것이 중요하고, 무엇보다 본인 스스로가 예방법에 대해서 미리알고 대처하여 보이스피싱 피해를 줄여 나가기를 희망해본다. **백오섭고창경찰서 흥덕파출소 순경**

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사와기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

자치단체장, 공무원의 모범 돼야

자치단체장은 공무원의 모범이 되어야 한다. 단체장이 공무원의 모범이 되어야 함은 기본적인 상식이다. 그런데 그 기본 상식을 무시하고 따로 노는 이들이 있어서 문제이다. 최소한의 품위도 지키지 않는 그들 때문에 전북 전체의 명예가 땅바닥에 떨어지고 있는 것이다. 단체장이 돼 가지고서 안 좋은 뉴스의 대상이 되고 있는 게 무슨 유구한 전통이라고 되는지 한심스럽기 그지 없다. 이번엔 이진식 김제 시장이 시장직을 잃게 됐는데 그것은 이 시장 개인을 위해서도 불행한 일이지만 김제 시민들을 위해서도 불행한 일이다. 여기 사설을 통해서 이 시장의 비리를 다시 지적하거나 매도할 생각은 없다. 이 시장에 한 마디 해주고 싶은 말이 있었다. 김제 시민들이 당혹해 하고 있는데 무슨 말로 용서를 구하며 무슨 말로 사과할 거냐는 물음이 그것이다. 김제 시민에게 얼마나 미안해 하고 있는지를 거듭 물어야 그의 내면과 정서를 확인해보고 싶은 것이다. 우리 전북 지역 만큼 자치단체장들이 여론의 도마에 오르거나 장역시도가 있는지 궁금하다. 민선

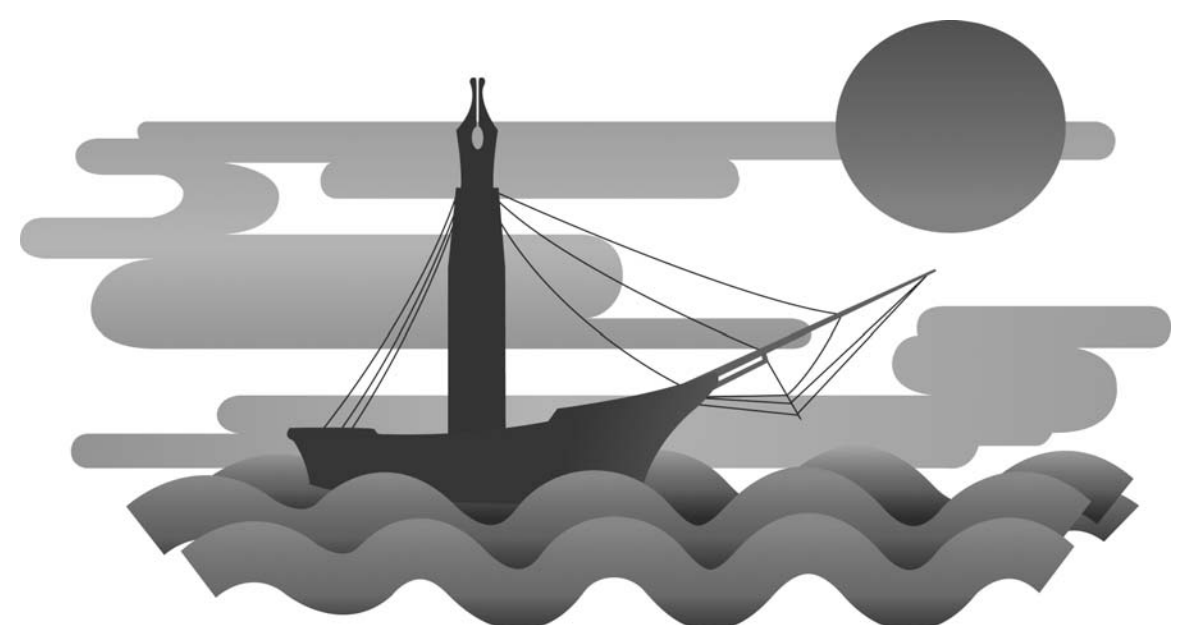
지자체 역사 22년 동안 도지사 1명과 시장과 군수 등 16명이 손가락질 대상이 됐다는 것은 보통 부끄러운 일이 아니다. 단체장들의 나머지는 추문이 오래 세월 내내 계속되고 있는데 도대체 단체장의 직위가 무엇인가. 단체장이라면 주민의 공익을 도모해야 마땅하다. 그런데 그렇게 하기는 고사하고 무슨 벼슬자리라도 따면 양, 무소불위의 거드름을 피우고 있으니 답답한 노릇이다. 도대체 그 말도 안 되는 행동까지의 이유가 무엇인가. 여기 너무도 당연한 말을 하거니와 자치단체장은 공인 중에서도 공인이다. 자신을 뽑아준 주민의 뜻에 반하는 것거리는 곤란하다. 그것은 일탈행위라기보다는 배신행위가 아닐 수 없다. 자치단체장은 산하 모든 공무원의 모범이 되어야 한다. 자치단체장이라면 명심해야 할 게 있다. 그것은 자신이 완장을 찬 사람이 아니라는 사실이다. 선량은 선량답게 공인의 자세를 생각해야 한다. 오로지 지역사회의 발전을 위해서 힘을 다해야 한다. 다시는 엉뚱한 것거리로 여론의 도마에 오르거나 장역시도가 있는지 궁금하다. 민선

근로 빈곤층과 함께 가도록

겨울 날씨가 매운 12월 첫날이다. 고용 문제를 겪고 있는 근로 빈곤층들이 요구하는 바, 큰 소리가 조금은 수그러들었지만 그래도 간헐적으로 들리고 있다. 그래서 전북도에 주고 싶은 말이 있다. 전북도가 노동 문제에 직접적인 관련이 없는 게 사실이지만 그래도 책임을 느껴야겠다. 겨울이 오면 전북도가 늘 말해왔던 그대로 근로빈곤층과 함께 가야 한다는 주문이다. 도내 어려운 세대들은 그것을 바라고 있다. 근로 빈곤층의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 그런데 요즘 서민 증세며 불가 인상 때문에 빈곤층의 고민이 깊어지고 있다. 전북도가 근로 빈곤층을 살펴야 하는 이유이다. 예전에도 여러 번 들었던 거라 이골이 났다며 흘러 들으려고 해선 안 된다. 근로빈곤층을 챙기는 것은 우선순위가 돼 마땅하다. 민생경제를 살려야 한다는 주문은 상투적으로 하는 말이 아니다. 민생경제 살리기는 곧바로 전북도의 미래가 걸린 문제이기도 하다. 앞으로 근로 빈곤층의 요구를 포함해 민생 경제를 잘 살린다면 좋으려니와 그게 희망사항에 그치고 만

다면 발전을 기약할 수가 없다. 전북도는 그동안 민생 경제를 살리기 위해서 꾸준히 노력했다. 그래도 뜻했던 만큼 성과를 거두지 못 한 것이 사실이다. 민생경제에 초점을 맞추겠다고 여러 번 말했지만 생각을 해보면 그 성취라는 게 결코 쉬운 게 아니다. 그러면 민생 경제를 살리기 위해서 어떻게 하면 좋겠는가. 그에 대한 답은 명백하다. 일자리 창출과 고용 안정이다. 일자리 창출도 안 되고 일자리도 불안정하면 희망이 없다. 그러나 지갑 얇은 근로 빈곤층의 소비 심리가 위축될 수밖에 없다. 민생 안정은 앞으로도 우선순위가 돼 마땅하다. 전북 지역은 다른 고장보다 빈곤층의 비율이 높다. 어음부도를 또한 그렇다는 보도이다. 그리고 국가 전체의 가계부채가 얼마 전에 1500조 원으로 뇌관급이 되고 있는 중에 전북의 부채자 비율 또한 최악의 수준이다. 사정이 이러니 전북도가 어려운 이들에게 관심을 가져야 할 이유는 충분하다. 추운 겨울 날씨에 근로 빈곤층의 살림살이를 생각해 함께 가야 한다는 당부이다.

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.