

건강 칼럼

김장김치의 에너지

김장김치는 배추와 무 등의 채소를 절감을 비롯한 다양한 재료가 잘 섞인 김장속에 섞여 발효과정을 거치게 하여 먹는 우리 전통의 음식이다.

김장을 하려면 먼저 채소를 깨끗하게 씻어서 준비된 김장속에 넣고 버무려 김장독에 넣어 땅속에 묻어 둔다.

이때 김장속에는 첫째, 발효가 잘 되게 동물성의 젓갈류가 충분히 들어간다. 두 번째로는 고춧가루가 들어가고 젓갈과 소금으로 간을 맞춘다. 세 번째로는 마늘, 생강을 비롯한 다양한 채소류가 들어가게 된다. 이들의 종류와 비율은 지방과 집안 정통에 따라 달라진다.

버무려져 김장독에 보관된 김장김치는 땅 속의 온화한 열에 의해 스스로 익어간다. 현대 과학에서 익히는 것은 발효의 과정으로 설명한다. 그러나 재료들의 배합을 통해 이루어지는 변화(變化)는 단순히 구성성분의 변화를 전제로 하는 발효 과정만으로 이해하기에는 약간 부족한 부분이 있다.

사실 겨울철에 땅속의 열에너지로 숙성되어 가는 김장김치에는 에너

지의 변화과정이 함께 한다.

간간하게 절여진 채소와 절갈의 수(水) 에너지가 따뜻한 땅 속 열에너지를 받아 음양(陰陽) 에너지의 조화에 의해 상화(相火) 에너지가 발현되는 것이다.

좀 더 자세히 살펴보면 김장김치는 상대적으로 양(陽) 에너지를 가지는 동물성 젓갈과 음(陰) 에너지를 가지는 채소가 만나, 음과 양 에너지의 조화로운 변화를 이끌어 내는 것이다.

결국 이러한 변화 속에서 김장김치는 약간 거친 생김치에서 원숙하고 담백하며 감칠맛이 넘치는 묵은 김치로 거듭나는 것이다. 묵은 김치의 이러한 원숙하고 감칠맛 나는 담백한 느낌은 육미(六昧) 중에서

상화의 맛과 느낌이다.

이렇게 탄생되는 담백하고 감칠맛이 나며 부드러운 식감의 묵은 김치에는 우리 몸에 생명력을 주는 상화 에너지가 가득한 것이다. 때문에 묵은 김치를 이용한 모든 요리에는 속을 풀어주는 시원한 느낌을 주는 담백한 감칠맛이 가득한 것이다.

이러한 이치에서 상화 에너지가 가득한 묵은 김장김치는 스트레스를 받아 힘든 몸이나 질병으로 허약해진 몸에 보약 같은 효과를 낸다.

김장의 주재료인 배추나 무는 약간 매운 맛을 가지며 여기에 더해지는 고춧가루는 더 매운 맛을 가지고 있다. 이 매운 맛은 모든 생물을

를 거두어들이는 가을의 에너지처럼 새로운 생물, 즉 굽의 번성을 막아준다. 김치가 빠른 발효로 인해 씹는 것을 방지하는 역할을 하여, 겨우내 오랫동안 먹을 수 있게 해준다.

그러나 잘 숙성되어 상화 에너지가 가득한 묵은 김장김치에서는 이 매운 맛이 우리 몸의 생명력을 더 높여주는 촉매 역할을 하여 기력을 되찾고, 나아가 치유에도 큰 도움을 준다.

일반적으로 김장김치하면 무김치보다는 배추김치이다. 그 이유는 이 둘에 함유된 수분과 관계가 있다.

배추에는 무처럼 수분 즉, 수 에너지가 많지 않다. 오래 보관해야하는 김장김치에 수분 즉, 음 에너지가 너무 많으면 음과 양 에너지의 조화가 쉽게 그리고 많이 이루어지지 않아 숙성에 문제가 생긴다.

밥을 지을 때 물이 너무 많으면 짙은 밥이 되어 제대로의 밥맛을 낼 수 없는 이치와 같다. 그러기에 무는 무속에 내재된 수분과 짙 열기가 조화를 이루도록, 즉 음과 양의 수 에너지가 조화를 이루도록 장이찌로 담가 먹는 것이다.



김현 전주대학교 교수

사설

전북발전 프로젝트, 계속 다듬어야

전북도는 발전 프로젝트를 계속 다듬어야겠다. 지역 발전을 중심 주제로 삼고 그에 대한 명분을 강화해야 한다는 이야기이다. 내년 예산으로 6조5000억 원이 반영된 것에 만족을 표하는 이들이 있는 모양인데 안 될 말이다. 그것은 도민의 정서와 전혀 맞지 않다. 도민들은 여전히 배고파 하고 있다는 것을 잊지 말아야 한다. 지금 다른 광역시도의 브레인들도 자기 지역을 위해서 머릿속이 복잡할 것이다. 그러므로 전북도는 더 많은 생각과 계산을 가지고 있어야겠다.

지금 도민들이 전북도에 말하려는 것은 분명하다. 우리 지역은 다른 지역하고 비교해 낙후돼 있다. 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비해 뒤쳐져 있음을 알아야 한다. 전북도는 그것을 늘 생각해야 한다. 지역 발전이 그 무엇보다도 우선순위가 돼야 한다는 이야기이다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 말할 수 없다. 기회가 있을 때마다 언급했던 것을 또 말하거니와 우리 전북 지역의 발전 보폭이 너무 좁다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 기본 좋

은 모습이 아니다. 전북도는 지난 봄에 새만금에 세계잼버리 대회를 유치하는 노력을 보여주었다. 전북도는 다시 한번 더 노력을 보여주어야겠다. 잼버리특별법 등 지역 발전을 위한 4대 현안이 통과 되도록 하려면 전북도의 역량이 온전히 발휘되어야 한다. 고위 관계자들의 여야에 대한 능동적인 협조 요구가 있어야 한다는 주문이다. 그 요구는 지역의 발전을 견인하려는 비상한 각오에서 시작돼야 한다.

전북도는 대형 프로젝트들과 관련해 과거에 공표했던 것을 잊지 말아야 한다. 요즘 전주시의 탄소산업이 외화내빈의 모습을 보여주고 있는데 안 될 일이다. 2020년까지 1조6천억 원을 투자해 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 큰 목소리를 냈던 것을 잊지 말아야겠다. 익산시의 식품 클러스터 사업도 역시나 외화내빈의 모습을 보여주고 있는데 분발해야겠다. 그렇다. 전북도를 비롯해 전주시와 익산시는 거듭 약속했던 말의 무게를 생각해야 한다. 다른 광역시도와 경쟁한다는 자세로 발전 프로젝트에 더욱더 신경을 써주었으면 하는 바이다.

전북형 일자리 창출, 대비하고 있나?

올해도 12월 중순으로 접어들었다. 이제 곧 연말 분위기에 휩쓸릴 터인데 공급한 것이 있다. 전북도가 저번에 말한 전북형 일자리 창출 말이다. 정부의 정책 기조에 맞춰 일자리 창출에 힘을 모으고 있는 것처럼 보여서 기대가 컸는데 말이다. 도지사와 각 시군장과 일자리 정책 전문가 4명이 참석한 가운데 '일자리 100일 플랜'을 만들고 '일자리 중심 국정운영체계 구축'에 대해 논의한 것이 그것이다. 지역 특화 일자리 등 4대 전략을 세운 것이며 17개 과제 대상을 이야기한 것이며 '일자리 안정자금지원책'과 '청년내일일자리채움공제'를 도입하려했던 것들 말이다.

전북도가 노력하고 있다고 말한 것과는 반비례하여 관철은 일자리가 적었음은 부인할 수 없는 사실이다. 그러므로 과거에 여러 번 공표했던 바 전북형 일자리 만들기 중요하다. 전북형 일자리 찾기는 글자 그대로 피 터지는 경쟁이 아닐 수 없게 돼 있다. 문대인 정부의 일자리 100만 창출 방침에 따라 다른 광역시도들도 자기 지역 쪽으로 많은 일자리를 가져가려고 할 것이기 때문이다. 자칫했다가는 서울을 비롯해 거주 인구가 많은 다른 광역시도들의 등쌀에 밀려 일자리를 제대로 챙기지 못할 수도 있음을 경계해야 한다.

전북도는 전북형 일자리 창출과 관련해 마음을 강하게 먹어야 한다. 무슨 일이 있어도 반드시 성공해야 한다는 격려이다. 전북도는 전임 정부 때 도내 일자리 창출의 성적표가 좋지 않았던 것을 각성해야 한다. 그것은 다른 광역시도와 비교해 무언가 부족한 점이 있음을 시사한다. 전북도와 각 시군이 계속해서 일자리 창출에 나서고 있다지만 아직도 젊은이들로부터 불륜 소리가 들려오고 있는 것이 사실이다.

도민들이 전북도에 기대는 것은 분명하다. 우리 지역에 맞는 일자리 창출을 힘차게 시도했으면 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 기간제 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 우리 지역에는 관철은 일자리 창출과 고용안정이 그 무엇보다도 아쉽다. 본보는 도내 근로자의 40%가 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제라고 말한 바 있다. 전북도는 취직 자리 구하기에 목마른 젊은이들을 생각해야 한다. 그들이 이 지역을 떠나 살고 싶다는 게 어제 오늘이 아니다. 전북도는 분발해야 한다.

독자제언

아이들의 건강을 위협하는 불량식품

성인보다 돈이 풍족하지 않은 학생들에게 값싼 군것질거리들은 하루의 즐거움이다. 그러나 초중고등학교 앞에 자리 잡은 문구점과 분식집 등에서 위생 상태를 확인하기 어려운 먹거리 음식이 버젓이 판매되고 있다.

7080세대라면 '추억의 불량식품'을 어릴 적 한 두 번 먹어본 경험이 있을 것이다. 하지만 이러한 불량식품들은 어떻게 어떤 유통과정을 거쳐서 만들어졌는지 정확하게 알 수 없는 것들이 많다. 뿐만 아니라 유해성 식품 등은 어린이들이 먹었을 경우 신체 발달을 저해 할 뿐만 아니라 경우에 따라서는 생명까지 위협한다.

그러나 한정된 경찰인력만으로 점점 교묘하고 은밀하게 제조 및 유통되는

불량식품을 모두 단속하기는 어려운 현실이다. 불량식품 근절을 위해서 경찰뿐만 아니라 대한민국 국민 모두의 관심과 신고가 필요하다. 불량식품을 제조, 판매하는 것을 발견 한다면 국민 없이 112(경찰), 1399(불량식품통합신고센터), 스마트폰 어플리케이션 '식품안전과수꾼'을 통해 신고 해주기 바란다.

먹는 것이 우리에게 보다 더 중요하고 의미 있는 것이 된 만큼, 불량식품을 더 이상 가볍게 여겨서는 안 된다. 국민들 모두가 불량식품에 대한 감시자로서, 적극적인 신고를 통해 먹거리로부터 안전한 사회가 되길 바란다. 박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

주간전조등 점등으로 겨울철 교통사고 예방을

올해는 유독 일찍 눈소식이 시작되면서 눈길운전 중 크고 작은 교통사고가 속출하고 있다. 이러한 교통사고를 예방하기 위하여 주간전조등 켜기 요구된다.

주간에 전조등을 점등하고 차량을 운행하면, 다른 운전자의 주의를 한 번 더 환기 시켜 특히 겨울철 눈보라 속 발생할 수 있는 교통사고 예방에 효과가 있을 뿐 아니라, 길을 건너는 보행자들에게도 자동차가 다가오고 있음을 상기시켜 주어 교통사고를 예방 하는데 큰 도움이 된다.

교통안전공단에 따르면 주간에 전조등을 점등 시 교통사고는 약 28%가 감소하였으며, 사고로 인한 사회적 손실비용은 연 1조 2500억원이 절감되는 등 우리의 소중한 생명뿐만 아니라 사회적 손실비용도 줄여주는 1

석2조의 효과가 있음을 나타내고 있다.

미국·유럽·일본 등 다른 선진국에서도 주간 전조등 점등이 교통사고 예방에 기여한다는 연구가 검증되어 이를 의무화 하거나, 정부와 교통 관련 단체 등에서 자동차 주간전조등 점등 운동이 활발히 전개 되고 있다. 주간 전조등 점등은 선택이 아닌 필수사항으로, 우리 국민 모두가 이와같은 교통안전문화를 정착시키려 노력한다면, 해마다 증가하는 교통사망사고를 예방 하는데 큰 도움이 될 수 있을 것이다.

또한 '주간 전조등 켜기' 실천으로 나와 타인의 소중한 생명을 지킬 수 있는 안전보함이 될 수 있도록 해야겠다.

김정란 고창경찰서 모양지구대 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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.

