

건강 칼럼

치즈와 요구르트의 에너지

치즈는 서양의 대표적인 발효 식품이다. 소나 양과 같은 수유동물의 젖을 받아, 열에 끓여서 남은 단백질 덩어리들을 뚫진 것이 치즈이다.

젖에는 동물 체내에서 수송화강(水昇火降)의 원리에 의해 만들어진 생명력의 상화(相火) 에너지가 가득하다. 여기서 수송화강이란 생물의 체내에서 물(水 에너지)은 위로 올라가고, 열(火 에너지)는 위에서 아래로 내려와 만남을 이룬다는 의미이다.(水火既濟의 이치)

이런 현상은 자연에서 물은 아래로 흐르고, 불은 위로 치솟는 성질(水火未濟의 이치)에 반하는 것이다.

이렇게 오르는 물 즉, 수(水) 에너지와 내리는 열 즉, 화(火) 에너지가 만나면, 생명력의 원천인 상화 에너지가 발현된다는 것이다.

상화 에너지가 가득한 젖을 받아서, 용기에 넣고 끓이면 단백질 덩어리들이 생긴다. 젖을 끓이면, 젖의 수분(수 에너지)이 열(화 에너지)과 만나, 다시 한 번 더 강한 상화 에너지가 생겨 단백질들이 뭉쳐진다. 이 때 생성된 단백질은 담백



김현 전주대학교 교수

한 맛은 물론이고 씹으면 입안에 감칠맛이 남치는 느낌을 준다. 이것이 바로 상화 에너지의 맛과 느낌이다. 단백질 덩어리들을 모아 수분을 제거하면, 상화 에너지로 뭉쳐진 치즈가 완성되는 것이다. 그래서 치즈는 오래 보관하여 먹어도 잘 상하지 않고, 채소가 부족한 겨울철에도 생명력의 상화 에너지를 몸에 보충해 주는 아주 좋은 건강 및 장수식품이 되는 것이다.

어린이들이 치즈를 좋아하는 것은 거의 본능적이다. 빠른 성장을 해야 하는 어린이들은 생명력을 주는 상화 에너지가 아주 많이 필요하다. 때문에 어린이들은 치즈를 아주 좋아하는 것이다.

상화 에너지가 충만한 치즈는 우리 몸에 생명력을 증강시켜주는 역할을 하기 때문에 많이 먹는다고 해서 다른 식품처럼 살이 찌지 않는다. 이는 젖을 많이 먹는 어린 새끼들이 비만이 안 되는 이치와 같다. 이러한 특징 때문에 치즈는 허약한 몸의 회복을 위해 아주 좋은 보약처럼 이용할 수 있다.

우리가 많이 먹는 요구르트도 동일한 원리로 만들어진다. 우유에 유산균을 넣고 따뜻한 실온에서 보관하면 간단하게 요구르트가 만들어진다. 어미 소의 몸에서 나온 우유에는 송아지를 성장시키는 데 필요한 생명력의 상화 에너지가 가득하다.

이런 우유에 유산균을 넣어 따뜻하게 보관하면 부드러운 우유가 걸쭉하게 변한다. 여기서 우유에 가득한 수분 즉, 수 에너지가 열에너지로 받아 또 다시 상화 에너지를 발현시켜 축적되게 된다. 그러므로 요구르트에도 생명력과 면역력에 좋은 상화 에너지가 가득한 것이다.

이렇게 치즈와 요구르트를 만드는 법을 살펴보니 전체적으로 원리는 같지만, 치즈에는 끓일 정도의 높은 온도의 열에너지가 필요하고, 요구르트에는 따뜻한 정도의 온도와 유산균이 들어간다는 것이다. 즉, 치즈의 뜨거운 온도는 상화 에너지가 빠르게 축적되어 상대적으로 더 뭉쳐진 단백질이 만들어진 것이다. 반면에 우유에 유산균을 더해 따뜻한 실온에서 만들어지는 요구르트는 걸쭉한 정도의 단백질이 생성된 것이다.

따라서 요구르트는 치즈에 비해 상화 에너지가 상대적으로 약하고, 이렇게 때문에 보관 기간도 짧을 수밖에 없다. 이러한 이치를 잘 알고 우리 몸에 맞게 잘 이용하여 건강한 삶을 영위하였으면 한다.

기자수첩

박수철 때 떠나는 공직자 기대

민선6기가 출범하면서 새로운 변화를 바라는 지자체정의 요구에 부응하기 위해 공직자들의 각오가 남달랐다. 행정과 민원친절 서비스 등 주민들의 삶에 불편함이 없도록 신속하게 진행돼 생활에 활기를 불어넣는 계기가 됐다.

이에 주민들은 "이젠 민선6기 출범에 공직자들이 무언가 달라지기를 기대" 하며 노력하고 있음을 감지할 수 있었다. 하지만 출범과 동시에 민원현장을 누비는 공직자가 있는 반면, 탁상행정과 복지부동 자세로 일관하며, 남 탓만 하며 게으름을 피우는 공직자도 있다.

미국의 카네기는 "게으름뱅이 일수록 자신의 모습을 보이기 위해 갖은 수단과 온갖 꾀를 다 부리고 있다. 선전으로 속이며, 게으름을 감추려고 한다. 그러면서 자신은 결코 게으름뱅이라고 생각하지 않고 세상이 자기를 봐주지 않는다고 불평을 늘어놓는다." 고 했다.

카네기 말처럼 게으름을 피우는 일부 공직자는 자리에 연연하며 탁상행정과 복지부동으로 지자체정의 뜻과 전혀 다른 길로 움직이고 있다. 이런 공직자는 일할 수 있는 후배들에게 길을 열어줘 지역발전에도 보탬이 되고



전문선 지방부 무주주재

록 해야 한다.

우리 속담에 "박수철 때 떠나라"는 말이 있다. 이는 후배들의 양성을 위해 자리를 비워 줄 때가 되었다는 뜻이다. 제대로 일도 하지 않고 매너리즘에 빠져 자리에 안주하는 일부 공직자는 후배의 길을 열어주는 차원에서 박수를 받을 때가 명예로운 길이라고 본다.

일도 안하"면서 자리에 안주하며 버티기를 한다면, 이는 온갖 구설수에 오르내려 위상과 명예에 흠집을 남길 수도 있다. 명예롭게 떠나는 것도 자신의 몫이고, 명예를 지키는 것도 자신이지 남들이 대신 지켜주지 않는다.

"일하지 않는 자는 밭도 먹지 말라"는 말이 있다. 공직자가 자리에 안주하며 지역발전을 저해하는 일은 없어야 한다. "세상은 넓고 할 일은 많다"

와 같이 타 지역 인이 지역발전을 위해 동분서주 할 때 갈채의 성원을 아끼지 말아야 한다.

지자체장은 지역발전에 애착심이 강하다. 그래서 남보다 한발 앞서 열심히 뛰는 것은 물론 현안사업 예산 확보를 위해 동분서주 하고 있다. 그러나 언박자를 내면서 매너리즘에 안주하는 일부 공직자는 명예롭게 자리를 비울 때 민선6기도 성공의 열매를 딸 수 있을 것이다.

어린이가 걸기 위해 끊임없이 노력하는 모습을 보여 안타깝다는 생각이 든다. 어린이가 온갖 노력 끝에 걸기 되면 부모의 기쁨은 배가 된다. 주민민원을 해결하기 위해 현장을 발로 뛰는 공직자가 있다면 지자체장은 천군만마를 얻은 기분이 들 것이다.

지자체장도 자신의 임기동안 지역발전을 위해 온갖 노력을 총 동원하고 있다. 어린이가 걸듯이 지역발전과 주민들의 삶이 운택해 지도록 동분서주하고 있다. 일부 공직자는 이런 자세를 비워 지역발전에 걸림돌이 되기보다 명예로운 선배가 되길 기대해 본다.

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. 홈페이지 www.jjmaeil.com

사설

전북 방문희 해 3500만 관광객 유치

올해 전북 관광의 신기원이 무난히 이루어질 전망이다. 전북도는 올해를 전북 방문의 해로 지정하고 많은 관광객 유치에 열을 올렸다. 그 결과 지난 11월까지 3440만 명을 유치했다는 보고이다. 전북도는 애당초 3500만 명 유치를 장담했는데 그 목표가 이루어진 셈이다. 이달 말까지 60만 명을 더 유치하는 것은 무난할 것으로 보이기 때문이다.

그런데 3440만명 유치 기록과 관련해서 짚어볼 것이 있다. 그 많은 이들이 순수하게 관광객 맞느냐는 물음이다. 그 많은 이들이 관광객 맞다면 우리 전북 지역의 관광사업이 호황을 누려 다른 모든 분야의 사업을 선도해야 마땅다는 생각이다. 그게 아니라면 그 3천4백4십만 명 모두가 순수한 관광객은 아닐 것이다. 관광객이라면 지갑을 열고 돈을 써야만 실감나게 관광객이라고 할 수가 있다. 그냥 지나쳐 가듯 한다면 솔직히 말해 관광객이라고 봐 주기 곤란하다. 하다 못해 한끼 밥이라도 전북 지역에서 먹어줘야만 관광객으로 집계할 수 있을 터이다. 그러므로 전북도는 관광객들을 집계함에 있어서 실용적이어야 한다. 눈 짐작 집계보다는 돈의 액수를 따져 정확하게 수치로 계

산해야 한다는 지적이다.

전북 관광에 대해 그 어느 때고 기대를 걸지 않은 적이 없지만 이번 관광시즌이 되면 그 의미가 각별해진다. 이제 더욱 각별한 의미를 새기려면 전북 관광이 예전과 다른 성과를 보였다는 평가가 내려져야 한다. 아직 그 평가를 내릴 때가 아니라면 지금부터라도 마음을 잡아야 한다. 사실이지 돌아켜 보면 전북도가 나서서 범도민적으로 관광 사업의 활성화를 도모했던 건 올해가 처음이 아니다. 매년 관광 시즌이 되면 도민 모두의 총역량이 얼마나 되는 지 시험해볼 수 있는 기회라고 전북도가 여러 번 독려했던 게 생각이 난다.

관광의 신기원을 여러 번 갱신해 낸만큼 전북도는 그 노하우를 심분 살려야 한다. 그리고 저번에도 당부한대로 변모해야 할 것은 변모해야 한다. 예전에는 외국인이라면 대다수가 일본인이었는데 이제 그 판도가 달라졌다. 중국인들의 입국이 일본 사람들의 그것을 훨씬 앞서고 있는 것이다. 최근에는 사드 문제로 중국 유커들의 발길이 뜸해졌지만 이제 분위기가 사뭇 달라졌다. 그러므로 전북 관광 당국은 중국 관광객들이 원하는 바가 무엇인지 면밀히 체크해야 한다.

어려운 근로자들과 함께 가자

혹독한 겨울 날씨가 근로자들을 생각나게 하는 요즘이다. 근로자들이 요구하는 바, 바람의 소리가 들리고 있다. 그래서 전북도와 각시군에 주고 싶은 말이 있다. 전북도가 노동 문제에 직접적인 관련이 없는 게 사실이지만 그래도 문제가 발생하지 않도록 책임감을 가져야겠다. 이렇게 추운 겨울철에는 전북도가 늘 말해왔던 그대로 근로자들과 함께 가자 한다는 주문이다. 도내의 어려운 세대들은 그것을 바라보고 있다.

근로자들의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 그런데 요즘 서민 증세며 물가 때문에 빈곤층의 고민이 깊어지고 있다. 전북도와 각시군이 근로자들을 살펴야 하는 이유이다. 예전에도 여러 번 들었던 거라 이골이 났다며 흘러 들었고 해선 안 된다. 근로자들을 챙기는 것은 우선순위가 왜 미망하다. 민생경제를 살려야 한다는 주문은 상투적으로 하는 말이 아니다. 민생경제 살리기는 곧바로 지역의 미래가 걸린 문제이기도 하다. 앞으로 근로자들의 요구를 포함해 민생 경제를 잘 살리려면

종으려나와 그게 희망사항에 그치고 만다면 발전을 기약할 수가 없다.

전북도와 각 시군은 그동안 민생 경제를 살리기 위해서 꾸준히 노력했다. 그래도 못했던 만큼 성과를 거두지 못한 것이 사실이다. 민생경제에 초점을 맞추겠다고 여러 번 말했지만 생각을 해보면 그 성취라는 게 결코 쉬운 게 아니다. 그러면 민생 경제를 살리기 위해서라면 그에 대한 답은 명백하다. 관청은 일자리도 고용 안정이다. 관청은 일자리도 아닌데 그 일자리마저 불안정하다면 희망이 없다. 그러나 시장에서 가장 많은 근로자들의 소비 심리가 위축될 수밖에 없다.

민생 안정은 앞으로도 우선순위가 왜 미망하다. 전북 지역은 다른 고장보다 근로 빈곤층의 비율이 높다. 어음부도를 또한 그렇다는 보도이다. 국가 전체의 가계부채가 뇌관이고 있는 중에 전북의 부채자 비율 또한 만만치 않다는 보고다. 전북도와 각 시군은 추운 겨울 날씨가 근로자들의 살림살이를 생각해 그들의 목소리를 들어줘야 한다.

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.

Large graphic illustration of a sailboat on waves with a sun/moon in the background. Text at the bottom right: 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일