

건강 칼럼

두부의 에너지

두부의 원재료는 콩이다. 콩은 곡식 중에서 단단한 종자이므로 금(金) 에너지가 많고 또 열을 가해 볶아서 짜면 기름이 많이 나와 수(水) 에너지도 적지 않게 가지고 있다.

두부를 만들려면 우선 콩을 물과 함께 잘 갈아서 콩물을 만든 다음 콩물에 열을 주어 끓인다. 이렇게 수분이 많은 콩물에 열에너지를 주면 수분의 수 에너지와 열의 화(火) 에너지가 융합을 하면서, 생명력을 주는 상화(相火) 에너지가 발현된다.

이렇게 창출되는 상화 에너지와 함께 새로운 물질도 생성이 된다. 콩물을 끓이면 비지가 들끓는 표면에 뜨는데 이것이 바로 그것이다. 이러한 과정을 수화기제(水火既濟) 혹은 수승화강(水昇火降)의 이치라 한다.

비지는 콩 껍질과 같은 금 에너지가 많은 물질들로 이루어져 있다. 때문에 식용으로 하기는 다소 거칠고 부담스럽다.

그럼에도 불구하고 요즘에는 별미로 먹는다.

이 비지를 걸러내고 남은 콩물에

간수를 넣고 다시 끓이면 단백질이 응축된다. 이때 콩물에 간수를 넣는 것은 비지를 추출하기 위해 가열되면서 이미 상화 에너지 화 되어 버린 많은 수 에너지를 보충해 주기도 하며, 또한 수 에너지의 내재된 성질인 동치게 하는 에너지를 얻기 위한 것이다.

즉, 물을 넣지 않고 간수를 넣는 것은 수분과 간수가 음(陰)과 양(陽) 에너지로서 조화를 이루어 단백질들이 빨리 그리고 잘 응축되도록 유도하기 위한 것이다.

간수를 넣고 끓이면 두 번째로 수 에너지와 화 에너지가 융합되면서, 다시 상화 에너지가 발현되어 축적이 된다.

이렇게 상화 에너지가 더 강해지

면서, 마지막으로 단백질 덩어리들이 생성된다. 이렇게 두 번째 수화기제 혹은 수승화강의 이치가 이루어진 것이다.

마지막으로 이 단백질 덩어리들을 모아 문쳐서 물을 짜면 두부가 된다. 그러므로 두부는 우리 몸에 생명력을 주는 상화 에너지가 가득 차 있는 아주 좋은 음식이다.

완성된 두부는 아주 부드러운 식감을 가지며 담백한 감칠맛을 가지고 있어, 상화 에너지의 식품으로서의 더없이 완벽한 성질을 가지고 있다.

두부를 만드는 이러한 과정은 서양의 발효식품인 치즈와 요구르트를 만드는 법과 유사하다.

다만, 재료가 두부는 식물성이고,

치즈와 요구르트는 동물성이라는 것이다. 그래서 전자는 두 번에 걸쳐 수화기제의 이치가 이루어진 것이고 후자는 한번 이루어진 것이다. 이는 식물의 종자를 먹어서 동물에 내놓은 것이 젓이기 때문이다.

여기서 알 수 있는 것은 두부를 만들거나 치즈를 만들 때처럼, 수분이 충분한 상태에서 열에너지를 강하게 해주면 빠르게 숙성되어, 생명력의 상화 에너지가 가득한 식품이 만들어진다는 것이다.

이와는 다르게 김치와 황태처럼 적은 수분과 약한 열에너지에서는 오랜 기간을 거쳐 숙성되어야 상화 에너지가 가득한 식품이 만들어지는 것도 있다.

이는 우리가 쉽게 알고 있는 발효 과정에 대한, 새로운 인식이 필요하다는 점을 알려 주고 있는 것이다.

사실 자연에서 일어나는 수분과 열에너지 즉, 음과 양 에너지의 만남은 발효 즉 부패를 목표로 진행되고 있다는 점이다.

더 나아가 사람도 음과 양 에너지의 만남으로 태어나 죽음으로 가는 것과 똑같은 이치이다.



김현 전주대학교 교수

독자제언

음주운전과 방조행위의 위험성

뉴스를 보면 음주운전으로 인한 사상 사고를 많이 보게 된다. 목숨을 건 음주운전의 위험성은 아무리 강조해도 지나치지 않는다.

실제로 대부분의 운전자는 자신이 마신 음주량을 지나치게 과소평가하는 경향이 강하다.

실제 마신 양보다 적게 마셨다고 생각하거나 운전이 지장이 없을 정도로만 마셨다고 착각을 하게 된다.

그러나 마신 술의 양과 관계없이 음주 후 핸들을 잡는 행위는 목숨을 담보로 한 자살행위나 마한가(마)므로 절대 해서는 안 된다.

실제 있었던 일이다. 후배와 같이 술을 마시다가 후배가 집에 잠깐 갔다 오겠다고 하자 자신의 자동차열쇠를 빌려줬다.

후배는 혈중알코올농도 0.147%의 만취 상태에서 운전을 하여 차량 두 대를 들이받는 교통사고를 냈고 무심코 자동차열쇠를 빌려준 선배는 음주운전 방조혐의로 약식 기소된 일이 있었다.

이처럼 자신도 모르는 사이에 음주운전 공범이 되는 경우가 많다.

술 취한 일행에게 자동차열쇠를 건

네주는 행위가 범죄라는 인식이 부족하지만, 이 같은 행위는 형법상 방조범 규정에 따라 처벌되는 범죄행위를 알아야 한다.

신체에 알코올이 흡수되면 안전운전을 위한 능력이 떨어지게 된다.

두뇌 작용이 느려져 신속하고 정확한 판단을 내릴 수 없게 되며, 잘못된 자신감을 갖게 하여 실제보다 운전을 잘한다는 착각을 불러 일으켜 더 위험한 운전을 하게 만든다.

또한 눈의 기능이 저하되면서 자신의 주행 속도와 다른 차량의 속도 및 다른 자동차, 보행자, 장애물 등을 판단하는 능력이 떨어지게 되고 핸들 조작과 동시에 교통신호를 보고 다른 차량의 움직임을 확인하는 등 운전에만 필요한 동시다발적인 행동을 정상적으로 하기 어렵게 만든다.

가장 위험한 건 자칫 졸음운전으로 이어질 수 있어 큰 사고가 난다는 것이다.

아무리 강조해도 지나치지 않는 음주운전, 그리고 방조행위는 절대 해서는 안 되는 행동임을 다시 한 번 명심했으면 하는 바람이다.

이진제 원산경찰서 화산지구대 경장

독자제언

보이지 않는 '사이버 학교폭력' 근절

괴롭히고 때리는 물리적 학교폭력보다 휴대전화 문자메세지, 카카오톡과 같은 모바일 메신저, SNS 등 사이버 공간에서 특정 학생을 집단적으로 따돌리거나 괴롭히는 사이버 폭력이 더 무서운 시대이다.

단체 채팅방에서 피해 학생에게 집단으로 조롱과 욕설을 하며 괴롭히는 '떼까', 단체 채팅방에 피해 학생만 남겨두고 모두 퇴장하는 따돌림을 지칭하는 '방폭' 그리고 이러한 괴롭힘으로 피해 학생이 채팅방을 나가면 다시 초대하고 이를 반복해 빠져나가지 못하게 하는 '카톡감옥' 등 신종 사이버 학교폭력 유형이 생겨나 유행하면서 그 피해가 날로 커지고 있다.

사이버 상에서 그치지 않고 사이버 폭력은 스마트폰으로 현금 대신 사용할 수 있는 기프트콘을 강제로 선물하게 하는 등 물리적 폭력으로 이어지기도 해 심각성이 크다. 특히 중·고등학교의 경우 다른 폭력 유형보다 사이버폭력이 차지하는 비율이 각각 41%, 69%로 가장 많이 차지한다.

김소정 고경경찰서 여성청소년계 순경

사이버 폭력은 학교 친구들 사이에서 이뤄지는 경우가 많아 피해 학생들이 침묵하는 경우가 많은데 이를 고려한다면 실제 사이버 폭력은 이보다 더 많을 것이다.

문제는 청소년들 사이에 스마트폰 보급률이 높아지며 사이버 폭력 또한 날로 늘어나고 있지만 물리적 폭력과 달리 사이버 폭력은 폭력행위가 눈에 보이지 않고 뒤에서 은밀히 이루어지기 때문에 적발하기가 어렵다는 것이다.

사이버 폭력을 신체적 피해나 금전적 감취가 없다고 해서 학생들의 장난으로만 여겨서는 안되는 게 피해 학생들이 입은 정신적 피해는 신체적 피해보다 더 깊은 상처로 남을 수 있기 때문이다.

겨울방학을 앞둔 지금, 적극적인 사이버 폭력 예방 교육과 피해 학생들이 신고할 수 있는 방안 모색 등의 노력으로 사이버 폭력으로 고통 받는 학생들 없이 안전한 방학을 보낼 수 있길 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북도의회와 전주시의회의 청렴도 추락

전북도의회와 전주시의회의 청렴도가 추락했다는 보도이다. 이번에 국민권익위원회가 평가한 내용이 그렇다. 그래서 저번에 했던 말을 또 다시 하게 돼 유감이다. 의원은 공인다워야 한다고 당부했지만 또 귀 시끄러운 충고를 할 수밖에 없게 됐다. 부정 청탁과 연고 관계에 따른 업무 처리 방식이 도마에 오른 것이다. 예전 몇몇 의원들 때문에 도매금으로 육을 먹고 있으니가 다들 조심하라고 반복해 당부했는데 그게 소귀에 경 읽기였던 모양이다.

국민권익위가 조사한 바에 따르면 전국 47개 지방의회의 청렴도가 10점 만점에 전국 평균 6.11점이다. 그런데 전북의 경우는 5.58점이다. 수치로 보면 별 차이가 없는 것 같지만 실상은 그렇지 않다. 17개 광역 시의회중 서울시의 회 다음으로 전북도의회가 16위에 그쳐 부패의 온상으로 평가되고 있는 것이다. 도민들이 시위하듯 일일이 이래라 저래라 할 수도 없는 일이고 보면 많이 방혹스럽고 불쾌한 문제가 아닐 수 없다. 전주시의회의 경우는 더욱 심하다. 5.34 점으로 청렴도가 전국 꼴찌다. 사정이 이러니 그 누가 신뢰를 말하겠는가.

저번에도 말했지만 전북도민과 전주시민이 바라는 바는 한결같다. 의원이 공인다워야 한다는 것은 기본적인 상식이다. 그런데 도내에 그 상식을 무시하고 자기 맘대로 설치하는 의원들이 적지 않다. 저번에 지적했던 바 갑질 논란만 해도 그렇다. 그 갑질 논란 때문에 전북 전체의 명예가 땅바닥에 떨어져 버렸던 적이 있다. 그때 그게 전국적인 뉴스로 떠올라 도민들은 창피함을 견뎌야만 했다. 그런데 아직도 부정 청탁과 연고 관계를 따져가며 별짓을 하고 있으니 얼마나 한심한 일인가.

의원은 본래의 자리로 돌아가야 한다. 지역 주민의 입장을 대변하고 지역 주민의 공익을 도모해야 한다. 그런데 그렇게 하기는 고사하고 무슨 완장이라도 찬 양 거드름을 피우며 사익을 챙기거나 개인적이고 영리하게 하는 고사 선랑은 공인 중에서도 공인이다. 그러므로 주민의 뜻에 반하는 처세는 곤란하다. 다시 말하거니와 공인은 일할 행위를 해서 안 된다. 선랑은 선랑답게 지역 발전을 위해서 사심없이 일해야 한다. 앞으로 잘못된 관행은 과감히 척결하고 쇄신해 나가야겠다는 지적이다.

혁신도시의 지역 인재 채용 증가 기대

혁신도시에 대한 발전 기대가 커지고 있는 중에 그 역할에도 관심이 쏠리고 있다. 그 역할이란 다른 것이 아니다. 예전에도 말했던 것인데 지역 인재를 채용하는 문제이다. 이번에는 보다 증가된 인원이었으면 한다. 문재인 정부는 출범 초기 일자리 창출 81만 개를 천명했고 그 기초는 계속 유효할 것으로 보인다. 그래서 당부 하는데 혁신도시로 입주한 기관들이 적극 부응했으면 한다. 이게 도내 모든 젊은이들의 한결같은 바람이다.

내년에 6개 기관에서 671명을 채용할 예정이었는데 보다 증원했으면 한다. 671명도 적은 수는 아니지만 그래도 지역 사회를 위해서는 다나익션을 말하고 싶다. 혁신도시의 각 기관들은 미취업자로 있거나 비정규직에 매달려 있는 도내 젊은이들의 입장을 헤아려야 한다. 지역 인재 우선 채용 쪽에도 관심을 가져야 한다는 이야기다. 이것은 시급한 문제이다. 지역 인재 우선채용의 제도가 아직 정립되지 않았지만 말이다.

혁신도시에 입주한 공공기관들

에게 지역인재 채용을 적극 추천하는 주체는 바로 전라북도이다. 그러므로 전북도는 먼저 다짐해야 할 것이 있다. 지방대학을 나온 지역인재들을 위한 우선 채용에 대한 전의가 중요하기는 않은 것 같지만 실상은 그렇지 않다. 수준이었던 곤란하다. 먼저 앞장 서서 실천하는 모습을 보여줬으면 해서 하는 주문이다. 전북도는 지역인재 우선 채용 제도와화 관련해 힘을 실어야 한다.

혁신도시의 지역인재 증가 채용은 도민들의 바람이고 기대이다. 다시 반복해 말하거나 혁신도시에 대한 발전 관심사가 커지고 있는 지금이다. 지역인재 증가 채용의 문제는 혁신도시의 도민 친화적 정서와도 무관하지 않다. 정부는 2022년까지 5단계에 걸쳐 지역 인재 채용의 비율을 30%까지 끌어올린다는 방침이다. 그러므로 혁신도시 관계자들은 수도권과의 인재물건을 선호할 일이 아니다. 지역 인재 우선 채용은 전북 지역 사회가 해결해야 할 당면 문제이다. 혁신도시 쪽에서 지역 발전 동력의 모범을 먼저 보여줬으면 하는 것이다.



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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**