

건강 칼럼

요리의 기본 요소 - 물과 불

이 이 세상 어디를 가도 물과 불이 없으면 요리를 할 수 없다. 즉, 음식을 만드는 데에 있어서 물과 불은 필수 요소이다. 물은 자연 속에서 아래로 흐르는 성질을 가지고 있다. 물에 열에너지를 주면 기화가 되면서 허공 속으로 흩어져 존재를 찾을 수 없다. 반대로 물의 온도를 낮추어주면 단단한 얼음이 된다.

그래서 물은 여름철에는 수증기로 기화가 많이 되고, 겨울철에는 얼음으로 변한다.

불철의 물은 얼음이 녹아서 흐르므로 가장 부드럽고 유연하지만, 가을철의 물은 흐름이 차고 무거울 수밖에 없다.

물은 이렇게 온도 즉 열에 의해서 액체, 기체 그리고 고체 상태로 잘 변한다. 물이 열을 만나 새로운 상태로 변화할 때에는 생명체에 새로운 에너지를 발현시키는 매개자 역할을 한다. 모든 생명체는 물을 흡수하고 그 물에 열을 주어 생명현상을 일으켜 살아간다. 이와 같이 열에 의해 잘 변하는 물의 성질은 요리를 살리는 아주 중요한 역할을 한다. 물, 즉 수(水) 에너지에는 크게

두 가지 종류가 있다. 육지에 있는 민물과 바다에 있는 바닷물이 있다.

민물이 다양한 땅 위를 흘러 바닷물이 되는 과정에는 민물에 땅의 여러 요소들이 더해진다. 그러므로 흘러 들어가면서 수많은 땅 에너지를 받아드리는 민물은 상대적으로 음(陰) 에너지를 가지고 있고, 섞여진 바닷물은 양(陽) 에너지를 가지고 있다고 볼 수 있다.

상대적으로 음에너지를 가지고 있는 민물 보다 양 에너지를 가지고 있는 바닷물이 더 쉽게 기화 즉 에너지 화 된다.

그래서 염전에 바닷물을 가두고 민물을 증발시키면, 섞여있던 땅의 요소들 중 기화되지 않은 요소들만 남아 맛으로는 짠맛을 내는 소금으로

로 뭉쳐진다. 바닷물의 주 구성은 민물과 소금으로 이루어진 것이다. 땅의 요소를 담고 있는 소금은 땅에서 배태된 금(金) 에너지를 많이 가지고 있어 잘 변하지 않는다(土生金). 그래서 민물은 색을 수 있지만 바닷물은 색이 없다.

한편, 불도 두 가지 요소로 구성되어 있다. 그 하나는 뜨겁게 달구어 주는 열에너지이고 다른 하나는 온 누리를 비추어주는 빛에너지이다. 즉, 불은 열과 빛으로 구성되어 있다.

여기서 열은 화(火) 에너지라고 하고, 빛은 상화(相火) 에너지라고 한다. 빛이 생명력을 주는 상화 에너지라는 것은 모든 생물이 빛이 없으면 살 수 없다는 사실로 잘 알

수 있다. 특히 식물은 빛을 받아야만 살 수 있고, 모든 곡식과 과일들은 햇볕에 익는 이치를 보면 절로 이해가 된다.

화 에너지는 수 에너지를 만날 때 즉, 양과 음에너지가 만날 때 생명력의 상화 에너지를 발현한다. 이는 자연에서 음에너지와 양 에너지가 만날 때 생기는 번개라는 빛이 생기는 이치와 같다.

다만 생물체 내에서 수화기제(水火(氤濟))의 원리에 의해 이루어지는 음과 양 에너지의 만남은 적당한 수분과 적절한 열에 의해 오랜 시간에 걸쳐 생기는 것이다. 그래서 우리의 눈으로는 그 빛 에너지 즉 상화 에너지를 감지하지 못하는 것이다.

요리에 이용하는 불은 주로 열에너지이다. 우리가 먹을 수 있는 식재료에 적당한 수분을 넣고 열에너지를 주면, 수 에너지와 화 에너지가 만나면서 생명력의 상화 에너지가 발현되는 것이다.

우리는 이런 상화에너지를 먹고 생명을 유지하는 것이다. 요리는 생명력을 만드는 것이어서, 음식은 곧 생명이라는 것이다.



김 현 전주대학교 교수

사설

인구 감소 해결책 있어야

전북도는 올해 생각해야 할 것이 많다. 그런데 그 많은 것들 중 우선 생각해야 할 것은 인구 감소의 문제이다. 지난해 1만 명 이상이 줄었다는 보도인데 보통 일이 아니다. 재작년에는 전국의 광역 지자체 중에서 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸다. 전북도는 인구의 감소와 관련하여 대책을 세우지 않으면 안 된다. 인구 유출 현상이 계속되고 있는데 속수무책으로 있어선 곤란하다.

저번에도 언급한 바 있지만 행정자치부가 발간한 '행정자치연보'의 내용을 보면 전북의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 매년 전년도에 비해서 인구가 감소하고 있는 것이다. 전북의 인구가 매년 감소하고 있는 이유는 뚜렷하다. 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다. 그것도 한두 해 전부터 그런 게 아니고 수십 년 전부터 그러고 있다. 본보가 인구 감소 현상을 심각하게 보는 근거가 있다. 혁신도시의 발전같은 인구 증가 요인이 있음에도 그 약발이 없다는 것이다.

전북도는 인구 감소 현상을 막기 위해 이마를 짚어야 한다. 인구가

줄고 있음이 목도된 지 오래인데 혁신도시 발전 측면만 매달린 채로 대책이 없다는 것은 말이 안 된다. 우리 전북이 늙어가고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다. 이제 전북은 고령자들의 고장이 돼버렸다. 생산 능력이 떨어지는 늙은이만 늘고 있으니 지역의 현실이 딱하다. 전북도는 청년 일자리 창출을 위해서 보다 분발해야 한다. 고용안정을 위해서도 그래야 한다. 지금 중요한 것은 당면한 문제를 어떻게 헤쳐 나가는 것이다. 전북도는 먼 미래의 이상보다 오늘의 현실에 주목해야 한다.

전북도는 올해 인구 감소 해결책을 내놓아야겠다. 그렇지만 현재의 185만 명 인구가 줄어들 것이라는 것은 예상된 것이나 마찬가지다. 새해 최저임금제 실시로 귀가 시끄럽다. 젊은이들의 고민만 깊어지고 있다. 갑의 위치에 있는 고용주들이 최저임금제 요구에 순응하는 척하며 다른 쪽 편법을 구사하고 있는 까닭이다. 정발이지 이 한심스러운 악순환의 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속 될 터이다. 전북도는 관청은 일자리 창출로 돌파구를 열어주어야 한다.

4대현안 통과 위해 더 뛰어야 한다

올해는 전북도가 좀 더 뛰어아왔다. 지역 발전을 견인해줄 현안들이 터져서 나오고 있는데 정발이지 실력 발휘를 해야겠다. 그것도 강하고 힘차게 실력발휘를 해야겠다. 지금 왜 이런 말을 하느냐면 지난 연말에 탁발이 수준에서 안 타까움을 보여주었기 때문이다. 지역 발전을 약속한 사업들이 멈춰버린 그에 따른 후속 사업들도 때를 기다려야 한다. 그렇게 지역 발전을 위한 현안들이 해를 거듭해 지연되면 지역은 낙후만 예정돼 있다.

전북도는 힘내야 한다. 뭔가 잘 안 풀린다는 식으로 매번 같은 말만 되뇌어서는 안 된다. 고장의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 도내에는 유명무실한 사업들이 적지 않다. 말로만 현안 사업이지 정채된 사업들이 아닐 수 없다. 도민의 바람은 탄소산업의 빠른 발전을 위해서 탄소진흥원 설립법이 기쁜 소식을 들려주기를 바랐다. 역시나 국민연금 대학원 설립법도 그렇다. 오랜 국책 사업인 새만금 개발의 경우, 새만금공사 설립법이 여간 별 다른 이점이 없다가 밝은 소식을 기대했는데 그렇게 되지 않았다.

이대로 세월만 가면 지역 발전은 요원하다. 전북도가 더 힘내지 않는다면 지역 발전을 위한 현안 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기가 어렵다. 예전에도 여러 번 지적했거니와 청사진대로라면 진작에 완료됐어야 할 사업이 아직도 답답한 모습만 보여주고 있다. 이런 지적에 대해 전북도의 관계자들은 못 마땅해 할 지도 모른다. 예를 써도 안 되는 걸 어떻게 하느냐고 말이다. 그래도 이같은 지적이 아주 틀린 것은 아니다. 뛰기는 뛰어도 낮은 자세만 보여 주는 까닭에 다른 지역과 비교해 한참 낙후돼 있다.

전북도는 발전 현안의 힘찬 추진을 위해서 비상한 각오가 있어야겠다. 발전 보폭이 마음에 안든다고 여러 번 지적해 왔거나와 전북도는 4대 현안이 성취될 수 있도록 힘내야 한다. 짙바리 특별법 요구는 지난해 짙바리 대화를 유치한 이후 나온 것이니 그렇다쳐도 새만금특별법이나 탄소소재법은 진작에 통과됐어야 했다. 국민연금법도 그 시일을 생각하면 마땅한 기분이 아니다. 전북도는 더욱더 애쓰는 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

독자제언

성적표 조작은 공문서위조행사회 처벌

2018학년도 수능이 끝나고 학생들에게 성적표 교부해 끝나고 정시 모집 및 학생들의 합인 혜택을 받기 위한 잘못된 판단으로 성적표를 조작하는 사례가 있어 학교와 부모님의 관심이 필요하다.

가짜 대학수학능력시험 성적표지표가 온라인에서 버젓이 거래되고 있다고 보도된바, 단돈 1만원이면 한국교육과정평가원장 직인까지 찍힌 성적표를 만드는 게 가능해지고 있다. 구입 방법도 아주 쉽다. 온라인에서 문화상품권을 쓸 수 있도록 해주는 편 번호를 보내주면 중·고등학교 성적표 양식을 보내준다는 블로그도 있다. 모바일 중고거래 애플리케이션에서 수능 성적표 양식이 판매되는 모습, 실제 거래해보니 판매자에게 문자메시지로 연락하고 계좌이체로 돈을 보낸 뒤 한글파일로 된 성적표 양식을 메일로 전송받는 데까지 불과 10분밖에 안 걸렸다.

양식 가격은 판매자마다 조금씩 다르지만 파일당 1만~3만원이 소요되며, 특히, 수능 성적표 양식을 1만원, 교육청 주관 전국연합학력평가 성적표 양식은 3만원에 구입할 수 있으며,

구매했던 양식으로 만든 가짜 수능 성적표는 꼼꼼히 뜯어보지 않으면 실제 성적표와 구별하기 어렵다. 교육과정평가원 로고와 원장 직인은 실제와 같은 자리에 이미지 파일로 삽입돼 있었고 표준점수와 백분위 등에 대한 설명을 적어 놓은 것도 실제와 같으며, 학력평가 성적표는 가짜와 진짜를 분간할 수 없을 정도다. 가짜 성적표 거래는 대부분 부모에게 보여주기 위한 것으로 추정되지만, 수능이나 모의고사에서 부모를 속여 재수를 허락받는 용도로 많이 쓰이는 것으로 알려지고 있다.

수능 성적표 위조가 법에 처벌을 받을 수 있다는 것을 모르는 청소년들에게 다시 한 번 주지 시켜 주어야 하며, 이를 위반시 공문서위조와 공문서위조행사회를 적용받을 수 있다는 것을 알려 주어야 한다.

청소년들의 잘못된 생각으로 남을 속여 영리를 추구하려는 청소년들의 탈선을 막기 위해 관계기관에서는 세심한 관리가 필요하며, 이를 이용하려는 청소년들에게는 범죄에 해당함을 알려 주어야 할 것이다. 공평옹 남원경찰서 문봉피호소

독자제언

관대한 음주문화 범죄를 부른다

경제난으로부터 벗어나고자 성장위주의 정책으로 반세기 넘게 달려온 우리나라는 별다른 놀이문화가 없다는 이유로 음주 문화가 성인 남녀의 유일한 놀이라고 생각돼 왔으며, 술에 취해 한 잘못된 행동에 대해서는 매우 관대한 태도를 보이는 것이 바로 우리나라였다.

퇴근 후 시간이나 비용에 크게 연연하지 않고, 그날 하루 피로를 풀수 있는 막걸리 한잔, 소주 한잔은 고단한 노동자의 하루를 날려줄 피로회복제였던 것이다. 그랬던 것이 현재까지 이어져 주취상태에서의 범죄가 우리 사회의 큰 우환거리가 됐다.

최근 발생한 범죄의 약 25%가 주취 상태에서 발생한 범죄이며, 특히 강간·강제추행 등 성범죄의 경우 전체 범죄 범죄자의 절반이 주취상태에서 범죄를 저질렀다.

이름만 들어도 금세 회상이 되는

‘조두순 사건’을 위시로 한 수 많은 강령범죄가 주취상태에서 이뤄지고 있다.

음주문화가 성인 남녀의 유일한 놀이문화라는 공백한 변명이 이전 그 당위성이 없다. 사실 이제 우리 사회에는 건전한 취미문화가 많이 있다.

산으로 가면 일족달록 등산복을 입은 인파가 있고, 바다로 가면 방파제에 고기를 잡는 강태공이 늘어서 있고, 강변엔 자전거가 가을바람을 즐기고 있어 가르고 있다. 이러한 현실임을 감안할 때 술에 취해 한 나쁜 행위에 대한 관대한 시선을 거두고 이제는 중범죄로써 다스려야 한다. 이제는 우리 사회에서 술 때문에 실수를 했다는 말이 통용되지 않도록 해야 한다. 그러기 위해선 술에 관대한 사회 분위기를 하루빨리 바꿔 나가야 할 것이다.

김영규 군산경찰서 경장

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일