

건강 칼럼

콩의 에너지

우리 민족은 콩과의 인연이 참 많다.

이는 사람들이 알겠지만, 두만강(豆滿江)의 두자는 콩 두자이다. 풀어보면, 콩이 강에 가득 있다는 뜻이다. 옛날에는 만주가 거대한 콩밭을 이루고 있었고, 이 콩들을 나르는 배들이 두만강에 가득하였다는 것이다.

생각해 보면 우리만큼 콩을 잘 이용하는 민족도 세계적으로 찾기 힘들다. 음식의 기본인 장과 된장에 콩이 빠질 수가 없다는 것을 보아도 잘 알 수 있다.

콩을 쪄보면 두 개로 갈라지고, 그 가운데에 새싹이 될 눈이 달려 있음을 알 수 있다. 즉 콩 껍질로 싸인 하나가 태극 문양과 같이 두 개로 나누어져 있다는 것이다.

음(陰) 에너지와 양(陽) 에너지가 조화를 이루는 이 태극 속에는 새로운 눈, 즉 생명이 탄생을 준비하고 있다. 이는 마치 하늘과 땅 사이에 인간이 존재하는 모습을 보여주고 있는 것 같다.

좀 더 나아가면 콩을 삶은 우리 머리는 얼굴과 머리카락이 자라는 부분이 태극을 이루고 있다. 아무튼 우리는 콩과 떨어질 수 없는 인연

을 맺고 있음을 알 수 있다.

일반적인 콩의 형태를 보면 겉 표면도 아주 매끈하고, 전체적으로 아주 단단하다. 이 단단함은 금(金) 에너지가 강하다는 뜻이고, 열에너지를 주면 기름을 짤 수 있는 것으로 보아 수(水) 에너지도 가득하다는 것을 알 수 있다(金生水).

이러한 성질은 우리 몸의 수 에너지를 관장하는 신장과 방광에 힘을 줄 수 있다는 것을 보여 준다.

콩은 종류가 참으로 많다. 콩, 팥, 녹두, 그리고 결명자 등 옛날에는 수백 가지가 있었다고 한다.

우선 콩의 대표 격이라 할 수 있는 대두를 보면 콩의 기본적인 성질, 즉 단단한 금 에너지와 수 에너지가 가득하여 음 에너지가 약간 더 강하다.

대두를 이용하여 전통적으로 만드는 음식은 된장이다.

팥은 색깔도 진보라 색으로 화(火) 에너지를 표현하고 있듯이, 콩 종류 중에서 화 에너지가 가장 강하다. 팥에 열에너지를 주면 다른 어떤 콩 종류보다 빨리 익고, 뜨겁다는 것을 느낄 수 있다.

특히 팥으로 만든 음식은 다른 음식에 비해 쉽게 찬다는 것 또한 경험으로 알고 있는 사실이다.

녹두의 진한 녹색은 자연에서 따뜻한 봄철의 부드러운 생명력이 솟아나는 목(木) 에너지를 상징한다. 녹두를 갈아서 맛을 보면 뽕고 단 백현맛이 아주 강하다.

즉 상화(相火) 에너지가 아주 많이 축적되어 있다는 것이다. 녹두전이든 녹두죽이든 어떤 요리

를 하더라도 전체적으로 따뜻하고 더운 양 에너지가 강하다는 것을 알 수 있다.

이는 콩나물에 비해 숙주나물이 열에 아주 약하다는 것을 보아도 잘 알 수 있다.

이러한 녹두의 성질은 우리 몸에 생명력과 면역력을 아주 강하게 해준다.

반면에 이러한 녹두의 따뜻한 목 에너지와 상화 에너지는 약 특이 한약과 같은 식물성 치료약의 성질을 완화시킬 수도 있다.

식용보다는 약용으로 많이 이용되는 결명자는 팥이나 녹두에 비하여, 차가운 성질을 가지고 있다. 때문에 우리 몸에 열이 많이 날 때 수 에너지를 주관하는 신장에 힘을 주어 해열에 도움을 준다. 그래서 오관 중에서 열에 가장 약한 눈에 도움을 주게 되므로 시증에서는 눈에 좋다고 하는 것이다.

이렇게 팥은 화 에너지가 강하고, 녹두는 목에너지와 상화 에너지가 강하며, 결명자는 음 에너지가 강함을 알 수 있다. 이러한 이치로 많은 콩들의 성질을 잘 이해하여, 식재료로 이용함으로써 건강한 삶이 되려면 한다.

김 현

전주대학교 교수



독자제언

가상화폐에 대해 아시나요?

최근, 지인들과 대화를 하다보면 '가상화폐, 비트코인...' 이런 단어가 자주 등장하곤 한다. 20~30대를 중심으로 순식간에 큰돈을 번 성공담에 자극받아 거래열기가 뜨겁지만, 정작 가상화폐의 실체도 모른 채 거래에 뛰어드는 사람이 태반이다.

가상화폐란 지폐, 동전 등 실물 없이 네트워크로 연결된 가상공간에서 거래된다는 의미에서 'ảo 화폐'라고도 불린다. 정부나 중앙은행이 발행하는 일반화폐와 달리, 처음 고안한 사람이 정한 규칙에 따라 가치가 매겨지고 거래내역도 블록체인을 기술 기반으로 유통되어 정부가 보장하지 않는다.

장점으로는 화폐를 발행하는 생산비용과 컴퓨터 하드디스크 저장으로 보관비용이 들지 않고, 이체비용 등 거래비용을 대폭 절감, 도난·분실 우려가 없다는 것이고, 단점으로는 거래비밀성이 보장되어 마약거래나 도박, 비자금 조성을 위한 돈세탁에 악용될 수 있고 현재 현금·주식과 달리 공직자 재산등록에 제외되어 과세의 어

려움과 탈세 수단으로 이용되는 문제와 가상화폐 거래소가 해킹되어 고객 돈이 도난당하고 각종 투자사기 및 거품붕괴에 따른 사회·경제적 피해가 잇따라 발생하고 있다. 이러한 가상화폐에 대하여 전문가들 사이에서도 '투자냐 투기냐'며 서로 의견이 극명히 엇갈리고 있는 가운데, 특히 10대 청소년들까지 무분별하게 빠져들고 있다니 더욱더 큰 문제가 되고 있다.

청와대 고위관계자는 "대표적인 가상화폐인 비트코인의 88%를 1%가 독점하고 있는데 이 물량 중 10%만 시장에 풀려도 폭락할 수밖에 없다."며 "300만 명이 여기에 몰려 있는데 이른바 '폭박'을 할 경우 경제적 손실도 손실이지만 그들이 겪을 실감감과 그에 따른 사회에서의 행태를 생각하면 너무나 위험한 단면"이라며 지적했다.

개인적인 생각으로 가상화폐에 대하여 제대로 알고 대처하여 각종 불법 등 범죄에 노출되지 말아야겠다. 정해인 군산경찰서 중앙파출소

독자제언

겨울철 블랙아이스 각별히 주의해야

블랙아이스(black ice)는 겨울철 폭설 뒤 장기간 나타나는 현상으로 낮에 녹아 내린 눈으로 인한 물기가 도로에 스며들어 기온이 급강하시 형성되는 얇은 얼음막으로 겨울철 교통사고의 원인이 되기도 하며 주로 교량, 고가도로, 터널입구 등에 두드러지게 나타난다. 운전자들을 위협하곤 한다.

아스팔트위에 형성된 블랙아이스(black ice)는 시야에 드러나지 않기 때문에 일반 도로보다 14배 눈길보다 6 배 더 미끄럽고 급제동시 브레이크를 작동이 되지않아 교통사고로 이어질 확률이 매우 높기 때문이다.

겨울철 일상에서 블랙아이스로 인한 교통사고를 미연에 방지하기 위한 운전습관 몇 가지를 소개해 볼까 한다.

가장 먼저 스노우 타이어로 교체해야 한다. 스노우 타이어는 일반 타이어 보다 표면 트레드 패턴이 깊고 넓어 비교적 안전하기 때문이다.

다음 내리막길이나 커브길에서는 기어변속을 삼가고 감속운행을 하고 급제동을 하지 말고 브레이크를 2~3 번 더블로 밟아 타이어가 미끄러지지 않게 하는 것도 하나의 방법이다.

만약 운행중차가 미끄러진다면 미끄러지는 방향으로 핸들을 꺾어야 한다. 반대방향으로 핸들을 돌리면 흔들림이 더 심해진다고 한다.

무엇보다 중요한 것은 운전자가 감속운행 등 안전수칙을 준수한다면 교통사고예방에 도움이 될 것이다.

김병기덕진경찰서 교통안전계 경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

5년 연속 인구 감소의 막막한 현실

전북도가 성장 동력을 말하고 있음에도 그 약발이 전혀 먹히지 않고 있는 작금이다. 5년 연속으로 인구가 줄고 있는데 감소세가 둔화했다는 말만 되풀이해선 안 되겠다. 그보다는 능동적으로 문제의 해결책을 찾아야 한다. 지난 해 1만 명 이상 줄었다는 보도가 얼마 전에 있었는데 보통 일이 아니다. 그리고 재작년에는 전국의 광역 지자체 중에서 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸는데 말이다.

전북도는 인구의 감소와 관련해 서 대책을 세우지 않으면 안 된다. 그리고 그 대책을 실현 가능한 대책이어야 한다. '민선 6기 인구 3백만' 운운하는 허황한 이야기는 곤란하다. 저출산에다 인구 유출 현상이 계속되고 있는데 인구 유출을 막는 이야기를 해선 안 된다. 허남주 도의원이 지적해서 민이 아니다. 저번에도 언급한 바 있거니와 행정자치부가 발간한 '행정자치연보'의 내용을 보고서 전북의 현실이 어떠한지 직시해야 한다. 매년 전년도에 비해서 인구가 감소하고 있는데 그 이유를 전북도가 모르지는 않을 것이다. 인구가 줄고 있음이 목도된

지 오래인데 혁신도시 발전 쪽에 만 매달린 채로 별다른 대책이 없다는 것은 말이 안 된다.

정말이지 5년 연속 인구 감소에 대하여 진지하게 고민하지 않으면 안 된다. 이제 우리 전북 지역은 고령자들의 고장이 돼버렸다. 생산 능력이 떨어지는 늙은이만 늘고 있으니 지역의 현실이 딱하다. 답답하고도 안타까운 일이 아닐 수 없다. 전북도는 출산 장려와 청년 일자리 창출을 위해서 보다 분발해야 한다. 지금 중요한 것은 거창한 미래 비전 제시가 아니다. 당면한 문제를 어떻게 해서 나가느냐가 훨씬 더 절실하다.

전북도는 먼 미래의 이상보다 오늘의 현실에 주목해야겠다. 올해 인구 감소 해결책을 반드시 내놓아야 한다는 주문이다. 그렇지 않으면 185만 명 선이 무너지는 것도 시간 문제다. 전국에서 5년 연속 인구 감소를 기록한 지역이 전북 말고 또 어디가 있었는가. 이 한심스러운 악순환의 현실이 개선되지 않는다면 막막함은 앞으로 계속 될 터이다. 다시 강조해 말하거니와 전북도는 인구 감소 해결책을 찾아야 한다.

전주시의 좋은 일자리 창출 의지

전주시가 야심찬 포부를 밝혔다. 좋은 일자리 창출로 전주를 활기찬 경제도시로 만들겠다고 한다. 탄소국가산업단지예 우량 기업을 유치하고 중소기업들의 경쟁력을 강화시키며 청년 창업을 지원하겠다는 발언이 그것이다. 여전히 우리 지역에는 괜찮은 일자리가 부족하다. 예나 지금이나 일자리라는 게 기간제 같은 비정규 일자리만 양산되고 있는 게 까닭이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 현실은 그게 아니라서 유감이다.

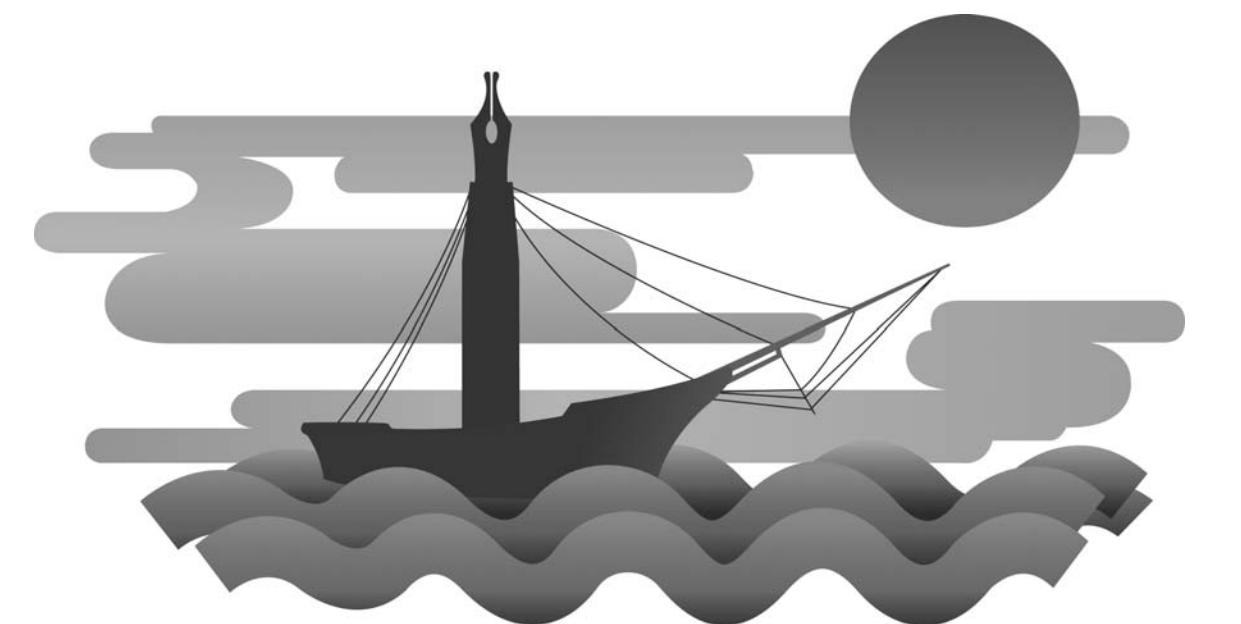
본래 탄소산업은 도시사가 전주시장으로 있을 때부터 '백년 먹거리'로 키워온 대형 프로젝트이다. 그러므로 전북도와 전주시는 쌍두마차가 되어 괜찮은 일자리 창출에 열정을 보여야겠다. 탄소산업 프로젝트는 새만금이나 혁신도시에 버금가는 것이니 말이다. 또 탄소산업 쪽에서 정말로 괜찮은 일자리 창출이 가능한지 궁극하다. 그 일자리 창출이 라는 게 나중에 희망사항으로 끝나서는 곤란하니까 미리 열려서 물어보는 것이다.

전주시는 전북도와 힘을 합쳐

탄소산업 쪽에서 괜찮은 일자리를 많이 만들어내야 한다. 노력을 전혀 안 한 것은 아닐 터인데 피부에 와 닿는 실감이 미미했다. 그것은 부인할 수 없는 사실이다. 전반적으로 도내 근로자의 40%가 비정규직이라 했는데 탄소산업계나 중소기업계도 그럴 거라는 짐작이다. 그러므로 전주시는 일자리 구하기에 목마른 젊은이들을 늘 생각해야 한다. 약간의 성과를 두고서 일자리 창출이 순조롭다는 식의 발표는 이제 합당치 않다.

전주시가 좋은 일자리 창출을 도모하는 이때, 각 시군 지자체도 어떻게 하면 그런 일자리를 더 늘릴 수 있을까 고민해야 한다. 건설업종이며 서비스업종 외에도 도내의 거의 모든 업종이 고전을 면치 못하고 있는 작금이다. 일자리다운 일자리가 줄고 있는 판에 고용의 질도 갈수록 열악해지고 있다는 호소는 그래서 나오고 있다. 전주시를 비롯해 각 시군 지자체는 분발해야 한다. 활기찬 경제 도시를 건설하려면 예년과 달라진 모습을 올리는 반드시 보여야겠다.

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