

건강 칼럼

소고기의 에너지

소는 대표적인 초식동물이며 가족이다.

다른 부위에 비해서 몸통이 크다.

이는 소가 다른 에너지에 비해 토(土) 에너지를 많이 가지고 있다는 사실을 알려준다.

뿐만 아니라 소의 장부에서 토 에너지를 주관하는 위가 4개가 있어, 먹이를 되새김질하여 최대한 소화시킨다.

이 또한 토 에너지가 많이 축적되어 있음을 보여준다.

잘 살펴보면 소가 똥이나 오줌을 놓 때, 함께변에 쏟아내듯이 배출하는 것을 볼 수 있다.

이는 다른 장부에 비해 수(水) 에너지를 주관하는 신장과 방광의 힘이 약하다는 사실을 보여주는 것이다.

토 에너지가 너무 강하여 수 에너지를 위축시킨 결과이다(土克水). 이렇게 동물은 그 성상을 잘 살펴 보면 손쉽게 성질을 알 수 있다.

많은 토 에너지를 가지는 소고기는 다른 가축들의 고기에 비해 상대적으로 생고기의 식감은 다소 굳은 편이고, 맛은 고소한 단맛을 더 느낄 수 있다.

그러나 이러한 식감과 맛은 열을 가해 요리를 하면 완전히 변한다. 뜨거운 불에 직접 구어 낸 소고기는 구워질수록 더 굳어지고 질겨지는 식감을 느낄 수 있고, 고소한 단맛은 줄어들어 맛을 알 수 없다. 이는 불의 화 에너지에 의해 토 에너지가 강해지다가 금 에너지가 생성되는 과정에서 나타나는 현상이다.

사실 일상생활에서 먹는 소고기 구이는 모두 강한 양념의 작용 때문에 이러한 소고기 본연의 식감과 맛은 느낄 수가 없다.

이와 달리 찜을 한 소고기는 생살의 약간 거친 맛이 약해지고 부드러운 식감에 구수하며 담백한 맛을 준다. 이러한 식감과 맛은 우리 몸에 생

명력을 강하게 해주는 상화(相火) 에너지로서, 소고기 찜에는 보다 더 강하게 축적된다는 것을 알 수 있다.

이러한 현상으로 볼 때 수분이 상대적으로 적은 소고기는 직화 구이보다는 적당한 수분이 전해지는 찜이 보다 좋은 맛을 줄 수 있음을 알 수 있다.

우리가 좋아하는 전통적인 소고기 요리를 보면 수분 즉, 수 에너지를 보강해주는 설렁탕, 곰탕, 갈비탕 등 탕 종류가 많은 것도 이러한 이치에서 이해할 수 있다.

또한 우리 민족은 소뼈를 고아서 많이 먹어 왔다. 소를 보면 살에는 토 에너지가 많지만, 이를 지탱하는 뼈에는 금(金) 에너지가 아주 강하다.

이는 팥 속, 즉 토 에너지 속에 단단한 광물인 금 에너지가 있는 것과 같은 이치이다(土生金).

소뼈 속에 축적된 금 에너지는 소뼈를 붙여 넣고 오랜 시간 열을 가해 녹여 내면, 자연스럽게 우려나온다.

원래 금 에너지는 우리 몸의 기백 즉, 기운을 주관하는 폐와 대장에 힘을 주는 에너지이다.

이 금 에너지가 많은 소뼈에 열을 가해 우려내면, 금 에너지에서 진한 수 에너지가 나오게 된다(金生水).

그래서 곰국을 먹으면 우리 몸에 폐와 대장에 힘을 주는 금 에너지고 보충되지만, 더 좋은 사실은 우리 몸의 수 에너지를 주관하는 신장과 방광에 더 큰 에너지를 보충할 수 있다.

여기에 소금으로 간을 하면, 수 에너지가 완벽하게 발전한다.

결국 토 에너지가 강한 소고기는 우리 몸의 위장과 비장을 이롭게 하며, 소뼈는 신장과 방광을 강하게 해 준다.

우리 모두가 이러한 이치를 잘 활용한다면, 맛은 물론이고 건강한 에너지를 만끽할 수 있는 식생활을 영위할 수 있을 것이다.

김현

전주대학교 교수



독자제언

데이트 폭력, 사랑한다고 용서할건가요?

데이트폭력이란 서로 교제하는 미혼의 동반자 사이에서 발생하는 폭력의 위협 또는 실행이며, 성폭행, 성희롱, 협박, 물리적 폭력, 언어폭력, 정신적 폭력, 사회적 매장, 스토킹 등의 형태로 나타날 수 있다.

또한 모든 인종, 연령, 경제 수준, 사회 계층을 막론하고 발생한다. 예를 들어 상대방에게 폭언과 폭행은 물론이며, 비하하거나 무시하는 발언, 헤어진 이후에도 상대방에게 집착하는 행위, 사생활에 간섭을 심하게 하는 행위, 물건을 집어던져 위협을 느끼게 하는 것 등 모두 해당한다.

그렇다면 데이트폭력에 대처하려면 어떻게 해야 할까?

먼저 상대가 용서나 화해를 구하여도, 폭력은 어떤 이유로도 정당화 될 수 없다는 태도를 보인다.

그리고 가족이나 친구, 전문가 등 믿을 수 있는 사람에게 이야기한다.

특히 여성진급전화나 성폭력상담소 등 전문기관에 상담 등 주변사람이 피해자를 믿고 지지하여 적극적으로 문제를 해결해 나갈 수 있도록 도움을 받는다. 그와 동시에 자신이 안전

한 상황인지 점검하고, 안전을 확보할 수 있는 방법도 마련해놓으면 좋겠다.

단약 폭력이 발생한 경우 반드시 112, 1366, 목격자를 찾습니다 앱, 경찰서 홈페이지 등에 신고하고, 폭력의 증거(시간, 사진, 녹취, 진단서 등)를 남겨놓아야 하며 의학적인 증거는 48 시간 안에 수집이 가능하기 때문에 몸을 씻지 않고 바로 병원으로 가는 것이 중요하다.

폭력이 반복될 수 있기 때문에 초기 신고가 중요하며 이후에는 상대방과 단 떨어 만나지 않아야 한다.

이정도면 별로 문제되지 않는다?, 술만 안마시면 착하다?, 울면서 용서를 구하는 것을 보니 미안해서 헤어지지 못하겠냐?, 나는 물론, 가족이나 친구들에게까지 보복할까봐 무섭다?, 나한테도 문제가 있는 것 같냐? 이러한 생각들은 절대로 데이트 폭력을 용서하는 이유가 될 수 없다.

사랑하면 무죄라는 생각을 버리고 사랑과 폭력을 구분하여 이제 더 이상의 피해가 없도록 하자. 박별님일일경찰서

독자제언

준강간은 엄연한 성범죄

흔히들 강간이라고 하면 폭행이나 협박으로 간음하는 행위를 떠올리지만, 폭행이나 협박을 하지 않더라도 강간죄가 성립될 수 있다는 것은 잘 알려지지 않은 듯하다.

바로 심신상실이나 항거불능의 상태를 이용해 간음을 하는 준강간이 그것이다.

가령 자고 있거나 주취 상태에서 의식이 없는 상태의 상대와 간음을 하는 경우가 이에 해당한다.

준강간을 저지른 가해자들은 대개 상대가 반항하지 않아 목시적 합의가 이뤄졌기에 강간범으로 몰리는 것은 억울하다고 하소연하지만, 이는 어디까지나 가해자의 주장일 뿐 간음 당시 피해자 입장에서는 명확한 의사표현을 할 수 있는 상태가 아니었으

로 죄가 성립함에 영향을 줄 수 없다는 게 법원의 일관된 판결이다.

따라서 술자리를 함께한 상대가 과음으로 온전한 정신 상태를 유지하지 못하고 있음에도, 상대가 목시적 합의를 했다고 착각해 준강간을 저지르는 일이 없도록 주의를 기울여야 한다.

준강간은 엄연히 성범죄로 피해자에게 씻을 수 없는 상처를 주게 되며, 가해자 역시 엄중한 처벌을 받게 된다.

주취 상태에서는 더욱더 주의를 기울여 그 누구도 준강간의 가해자나 피해자가 되는 일이 없었으면 한다.

순간의 욕정이 잘못된 판단으로 이어지면 평생 후회해도 결코 돌아올 수 없게 되기 때문이다.

박재원 전북경찰청 경찰관리동대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

전북 산 탄소제품 국민 속으로 들어가야

전북도와 전주시가 키워온 탄소산업이 가시적인 성과를 내고 있다는 평가이다. 요즘 들어 연일 반가운 소식을 쏟아내고 있는 것이다. 도내에서 생산되는 탄소제품들이 도민들의 실생활에 도움을 주고 있을 뿐만 아니라 탄소시장 진출에도 탄력을 받고 있어 그 성과가 상당하다는 평가이다. 요즘 혹한기라서 하는 말이지만 전주시내 버스 승강장마다 설치되어 있는 탄소 발열의자는 시내 버스를 이용하는 시민들에게 수년 전부터 따뜻함을 주고 있다.

전북도와 전주시가 탄소산업에 꾸준한 힘을 집중해 온 것은 매우 잘한 일이다. 이번에 '2018년 탄소산업 글로벌 네트워크 구축사업'을 위한 방침을 밝힌 것도 그 일환일 터이다. 기업들을 지원하는 가운데 시장을 개척하고 매출을 증대해 일자리 창출에도 성과를 내겠다는 '카본로드사업'도 그렇다. 그 사업 구상에서 큰 욕심이 없었던다고 말한 것은 그래서이다. 그레도 전북도와 전주시는 이번의 성과에 만족할 줄 아는 안목이 있다. 작은 성과에 안주하지 말고 산업 단지에 입주할 기업 유치에 더욱 힘을 쏟아야 한다. 그러면

탄소산업단지의 위용이 더욱 달라질리라는 기대이다.

그렇다. 우리 지역의 탄소산업은 더욱 발전되지 않으면 안 된다.

전북도와 전주시는 지역 탄소산업의 영역을 계속 넓혀야 한다. 우리 지역에서 생산된 탄소제품들이 국민들 속으로 들어가야 한다는 욕심이다. 그래서 전북도와 전주시는 '부 트렉' 육성 방침을 펼쳤을 것이다. '산업용' 제품과 '생활용' 제품이 국민들 속으로 광범위하게 혜택을 주면서 먹혀 들어가야 한다. 그럴려면 글자 그대로 히트 상품을 계속해서 만들어 내야겠다.

전북도와 전주시가 탄소 소재 및 부품 분야 육성에 힘을 실어준 것은 잘한 일이다. 그레도 아쉬운 부문은 있다. 기업군 형성 말이다. 그레 안되면 탄소제품 상용화에 한계를 드러낼 수밖에 없다. 탄소산업이 백년만거리 사업이라며 240개 기업 유치와 3만5천명의 고용 창출을 처음부터 장담했던 걸 생각해야 한다. 그러므로 올해 전북도와 전주시가 할 일은 분명하다. 도내에서 생산된 탄소제품들이 국민들 속으로 들어가 더 많이 소비되도록 해야만 한다.

전북도는 3대 공공기관 신설법 위해 뛰어라

전북도가 좀 더 뛰어라였다. 지역 발전을 견인해줄 현안 심사가 코앞에 있다. 3대 공공기관 신설법 말이다. 이달 30일부터 내달 28일까지가 올 상반기 입시회의 예정 일이다. 전북도는 이번에 정말로 실력 발휘를 해줘라였다. 그것도 강하고 힘차게 실력발휘를 해줘라였다. 지금 왜 이런 말을 하느냐면 지난 연말에 특검이 수준에서 안타까움을 보여주었기 때문이다.

전북도가 익히 잘 알고 있겠지만 지역 발전을 약속한 사업들이 멈춰서면 그에 따른 후속 사업들도 때를 기다려야 한다. 그렇게 지역 발전을 위한 현안들이 거둬 해 지연되면 낙후만 예정되었다.

고장의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 도내에는 유명무실한 사업들이 적지 않다. 말로만 현안사업이고 국책사업이 정해진 사업들이 아닐 수 없다. 도민들은 탄소전용설립법이 기쁜 소식을 들려주기를 바랐지만 평탄인체로 지금 산자위에 계류해 있다. 역시나 국민연금 전문 대학원 설립법도 첫사업비 2억원을 확보했을 뿐, 복지에 계류해 있다. 새만금공사 설립법은

첫사업비 확보가 510억 원이나 돼 그 기대가 컸는데 역시나 법사위에 계류해 있다.

전북도는 힘내라 한다. 전북도가 더 힘내라 않는다면 지역 발전을 위한 현안 연재 성취의 모습을 보여줄지 전망하기가 어렵다. 청사진대로라면 진척이 완료됐어야 할 사업들이 답답한 모습만 보여 주고 있다. 이런 지적에 대해 전북도의 관계자들은 못 마땅해 할 지도 모르겠다. 예를 써도 안 되는 걸 어떻게 하느냐고 말이다.그레도 이같은 지적이 아주 틀린 것은 아니다. 뛰기는 뛰어도 낮은 자세만 보여주는 까닭에 다른 지역과 비교해 한참 낙후되었다.

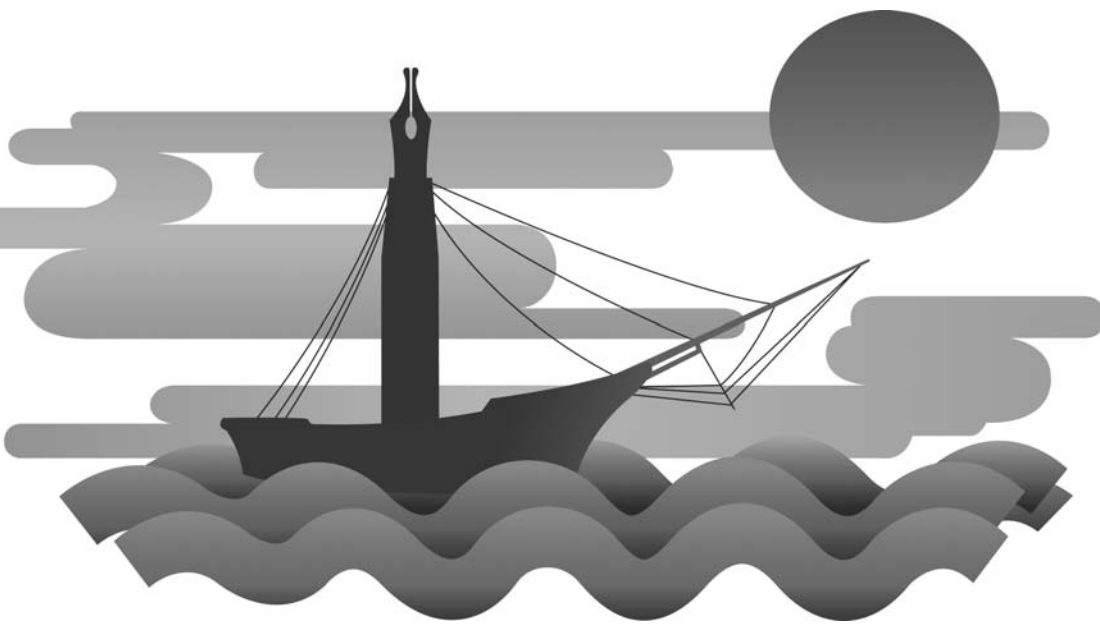
전북도는 발전 현안의 힘찬 추진을 위해서 비상한 각오가 있어야겠다. 발전 보폭이 마음에 안든다고 도민들이 여러 번 지적해 왔거니와 지역의 단편한 발전 현안들이 추진될 수 있도록 힘내라 한다. 이제 며칠 남지 않았다. 그리고 2월에는 설 연휴 기간이 있다. 그러므로 전북도는 지금부터 긴장해야 한다. 3대 공공기관이 순조롭게 들어설 수 있도록 지난해 연말 때보다 더욱더 애쓰는 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

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.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일