

건강 칼럼

미역의 에너지

미역은 우리가 이용하는 대표적인 해초류이다. 특히 산모들이 애를 낳고 난 후 톱조리 혹은 보신용으로 먹는 식재료로 널리 알려져 있다.

미역은 원래 바다의 바위 위에서 자라지만, 요즘은 양식으로 대량생산한다. 미역 중에서도 바다 속 바위 위에서 자라는 자연산 미역은 대량생산의 틀에서 자라는 양식 미역에 비해, 아무래도 미역 본연의 성질을 더 많이 가지고 있다고 봐야 한다.

미역 특유의 끈적이는 점액질이 더 많이 함유되어 있고 줄기도 강할 수밖에 없을 것이다. 때문에 모든 식재료가 그렇듯이 미역을 이용하는 목적을 달성하는 데에 자연산 미역이 좀 더 효과적인 것이다.

미역은 바닷물 속의 바위 위에 부착하여 살기 때문에 뿌리가 거의 없다. 그래서 외부와의 교류를 육상 식물의 줄기와 잎의 역할을 하는 엽상체 전체로 한다.

이 엽상체는 짙 바닷물에 완전히 잠겨 있어서 외부의 염기를 막는 점액질로 덮여있다. 이 점액질은 아주 걸쭉하여 마르면 끈 끈한 성질로서, 금(金) 에너지와 아주 가까운



김현
전주대학교 교수

성향을 가지고 있다.

점액질로 덮인 표면이 미역의 안쪽은 외부의 강한 수분 즉, 수(水) 에너지와 반대되는 성질로서 건조한 토(土) 에너지가 많다.

그래서 생미역의 식감은 미끄럽지만, 꼬들꼬들한 느낌을 주고 맛 또한 구수한 단맛이 든다.

뿐만 아니라, 미역은 외부의 수 에너지에 반대되는 성질로서 건조한 성향을 가지고 있다. 때문에 햇볕에 말리면 단단하게 잘 마른다.

이 생물이 생존을 하려면 항상 외부의 조건과 내부의 조건이 반대의 성향을 가져야 하는 자연의 이치에 따른 것이다. 즉, 생물과 자연은 서로 음양의 조화와 같은 이치에 따른다는 것이다.

이러한 점에서 미역은 차가운 물

속에서 자라기 때문에 상대적으로 따뜻한 성향을 가지고 있다는 것은 자연의 순리를 따르는 아주 당연한 것이다. 더 나아가 민물 속의 수초처럼 건조한 성질도 가지고 있어서 햇볕에 말리면 아주 잘 마른다.

시중에 판매되는 마른 미역의 맛이 짜다는 것 때문에 성질을 오해할 수 있는데, 이는 바닷물이 물은 미역을 말려서 소금기도 말라 붙어 있어서 그렇다.

미역을 잘 말리면 햇볕의 열에너지와 빛에너지에 의해서 건조되면서, 구수하면서도 단백한 생명력의 상화(相火) 에너지가 발현되어 축적된다. 즉, 미역에 있는 수 에너지가 열에너지에 합입어, 수화기제(水火既濟)의 이치에 따라 상화 에너지가 발현된다는 것이다.

결국, 건조된 미역의 성질은 표면에 말라붙은 소금기의 수 에너지, 점액질의 금 에너지 그리고 내부의 토 에너지가 어우러져 따뜻한 에너지를 품고 있다고 볼 수 있다.

이러한 성질 때문에 미역을 물에 풀고서 열에너지를 주어 쪄낸 미역국은 다른 국에 비해 상대적으로 더 진하고 뜨거우며 간간한 느낌을 준다. 그래서 미역국을 먹으면 속이 뜨거워지면서도, 수 에너지가 보충된다. 이 수 에너지는 산모가 출산 후 급격하게 약해진 신장과 방광의 수 에너지를 보충하는데 제격이다.

반면에 시중에서 유통되는 가공 미역은 간간하지도 않고 물에 풀었을 때 구수한 단맛만을 느낄 수 있다. 이는 우리가 미역을 먹고 얻으려고 하는 효과 즉, 물에 수 에너지를 보충해 주어 기력을 회복하고자 하는 목적을 이루기 위해서는 약한 에너지를 가지고 있다는 의미가 된다.

다만 염기 즉, 수 에너지가 제거되고 약간의 토 에너지와 금 에너지가 보존된 가공 미역은 피부에 축적한 느낌을 주는 화장품에 이용되면 아주 좋은 품질의 상품을 만들 수 있을 것이라는 생각이 든다.

독자제언

신체장애자용 의자차 도로운행시 위험성

농촌의 고령화가 급속도로 진행되면서 마을마다 몸이 불편한 노인들이 이용하는 신체장애자용 의자차가 급격히 증가하고 있다.

신체장애자용 의자차는 원동기가 아닌 배터리를 충전해서 전기장치로 모터를 구동시켜 움직이게 하는 방식이라 노인들이 사용하는데 무리는 없지만 속도 조절을 스위치가 민감해서 가끔씩 논두렁에 빠지는 등 사고가 발생한다.

그런데 그보다 더 큰 문제는 노인들이 이 의자차를 끌고 자동차가 질주하는 간선도로까지 진출하는데 있다.

청력과 시력이 떨어진 노인들이 도로의 갖걸을 운행한다해도 사고의 위험성이 너무나 크며 사고발생시 바로 생명과 직결되는 문제다.

영하의 강추위 날씨에는 배터리의 출력이 미약해서 운행중 시동이 꺼지기도 하는 등 갑자기 노상에서 움직이지 못하고 경찰에 신고해서 귀가하는 사례도 발생하고 있다. 신체장애자용 의자차는 거동이 불편하신 노인들에게 요긴한 교통수단이지만 간선도로에 나오면 교통사고의 위험하다는 크다는 것을 꼭 알아야 한다.

서상근 진안경찰서 백은파출소장

독자제언

청렴한 대한민국을 꿈꾸며

요즘 인터넷이나 TV를 보면 정치인들이나 관료들의 부정부패에 관한 뉴스들이 온통 넘쳐나고 있다. 인간이 살아가는 이 세상은 그럴 수밖에 없는 구조적인 문제를 가지고 있는 것일까? 인류 역사가 진행되는 동안 셀 수 없이 많은 부패와의 싸움이 계속되었지만, 그 싸움에서 승리하기보다는 오히려 패배로 끝난 사례가 훨씬 더 많았다.

청렴한 대한민국을 만들기 위해서는 사람이 바뀌어야 한다. 결국은 사람이 다. 혹자는 우리 사회의 비정상상의 원인이 '제도의 불비' 때문이라고 주장한다. 물론 제도적 시스템도 중요하다. 그러나 그것이 전부는 아니다. 도로에 신호등이 없어서 신호를 안 지키는 것이 아니다. 아무리 곳곳에 CCTV를 달고 치안을 강화해도 불법사건, 강력사건은 끊이지 않는다. 무법자들 앞에서 수많은 법규, 처벌 조항들은 무용지물이다. 법과 제도만으로는 한계가 있다. 사람이 바뀌지 않는 한 근본적인 해결책은 없다. '좋은 자리 보내달라고', '형량을 줄여 달라고', '단속하지 말아 달라고' 뇌물 주고 친지

주어 부패하게 만들어 버린 끊이지 않는 비리는 바로 우리가 만든 것이다.

청탁금지법은 부정청탁과 금품 등 수수를 금지하여 대한민국의 새로운 청렴문화를 조성해 나가기 위해 만들어졌다. 2018년 1월 17일부터 부정청탁 및 금품 등 수수의 금지에 관한 법률(이하 부정청탁금지법)이 개정되었다.

수수를 금지하는 금품 등에 해당하지 아니하는 경조사비의 가액 범위를 세분화하여 축의금·조의금은 10만원에서 5만원으로 낮추되, 화해 농가를 배려하여 화환·조화의 경우에는 10만원을 유지하도록 하였다. 농수산물을 배려하기 위하여 수수를 금지하는 금품 등에 해당하지 아니하는 선물의 가액 범위를 세분화하여 농수산물 및 농수산물을 원료 또는 재료의 5퍼센트를 넘게 사용하여 가공한 농수산물공품은 5만원에서 10만원으로 높이고, 그 밖의 선물은 5만원을 유지하도록 하였다.

위와 같은 내용을 숙지하여 청렴한 대한민국을 만들기 위해 자신의 소신에 맞게 행동할 수 있는 강인한 자세를 가졌으면 하는 바람이다.

이진재 완산경찰서 화산지구대 경장

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

국가 균형발전은 동서발전을 축으로

도지사가 국가균형발전 비전선 포식에서 했던 말의 울림이 지금도 진동하고 있다. 국가의 발전의 틀을 이제는 동서를 축으로 해야 한다고 했기 때문이다. 그것은 요구는 당연한 것이 아닐 수 없다. 분단 이후 한국은 수십년 동안 남북을 축으로 발전의 관도를 그려온 것이 사실이다. 그래서 상대적으로 서울과 대구와 부산이 비대해졌고 중간 지점의 신도시 대전이 광역시로 급성장 했다. 1949년에 전주가 시로 승격되었을 때 대전은 전북의 태인과 함께 읍이 되었던 것을 생각하면 용납하기가 힘든 역사다.

그렇다. 지금은 동서 발전을 축으로 지방 발전을 도모할 때이다. 우리 전북의 경우는 동쪽이 경북이다. 전북이 발전하기 위해서는 경북의 협력이 필수적이다. 경북도 공감할 만한 사업들을 발굴해서 함께 추진하는 게 전북 발전의 첩경이다. 그러려면 자연에 누누히 말했던 동서 철도 건설 현안을 두고서 머리를 맞대는 기회를 지극히 가져야 한다. 그런 점에서 이번에 도지사가 무주와 대구간 고속도로 건설안이며 전주와 김천간 복합 전철 구상안을 밝힌 것은 그 의미가 크다.

전북도는 익히 잘 알고 있을 것

이다.도민의 숙원은 그 언제나 전북 발전이다. 국가의 균형 발전을 논할 때마다 우리 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거나 그 실상을 보자면 아쉬운 게 하나들이 아니다. 그러므로 여기 다시 말하거니와 지금은 한 마음 한 뜻으로 지역 발전을 위해 매진할 때이다. 지역 발전을 위해서는 어디에 소속돼 있는지는 크게 중요하지 않다. 예전에 도세가 전북보다 못했던 지역들이 앞서 나가고 있는데 당리당락을 먼저 계산하는 분열된 생각을 갖고 있다면 안될 말이다. 다른 광역 지자체 지역은 거주 인구가 나날이 늘어나고 있는데 이쪽은 감소 상태라서 여간 서운한 게 아니다.

전북도는 동서발전 축의 성취를 위해서 뛰어야 한다. 그리고 전북도는 도내 14개 시군이 함께해야 한다는 '스크럼 행정'을 먼저 말했다. 동서발전을 축으로 하는 사업들이 성공하려면 전북도는 무주군에 보다 많은 힘을 실어주어야 할 것이다. 무주 군민들은 지역의 오랜 낙후 때문에 마음의 상처가 깊다. 그러므로 전북도는 무주군을 챙겨주는 세심함을 보여야 했다. 동서발전을 축으로 하는 현안이 추진되게 하려면 반드시 그래야 한다.

국토교통부에 SOC 확충 계속 말해야

국토교통부에 SOC 확충을 계속 말해야 했다. 역대 정부들은 전북도의 균형발전 요구에 귀를 닫았던 것이 사실이다. 일부러 그랬다고는 할 수 없으나 결과를 놓고 볼 때 그렇다. 그래서 전북의 낙후는 다른 광역시도와 비교해 크게 포나고 있다. 낙후를 말하고 있는 지자체들과 비교해도 전북의 경우는 더욱 포가 나고 있다. 이런 모습은 국토의 균형 발전 정신과 맞지 않다.

전북 지역이 오래도록 홀대를 당했는데 이제 문재인 정부로부터는 다른 대우를 받아야 한다. 전북도민의 정서를 헤아려 달라고 말하면서 말이다. 영남과 호남이 확연히 비교 구분된 지는 오래됐다. 지금은 충청 지역과 비교해도 한참 뒤쳐져 있다. 수십년 동안 차별을 받아온 까닭에 전북의 낙후가 크게 포나고 있다. 본보가 예전에 언급했던 그대로 역대 정부는 전북을 챙겨주지 않았다. 대구와 경북 지역 쪽은 예산을 넉넉히 하면서도 호남은 핏줄거리듯 인색하게 대했으니 말이다. 동서 철도 건설 건도 그렇다. 그 필요성을 말한지 수십 년인데 현실은

요지부동이다.

전북도는 이런 모습이 국토의 균형발전을 위한 정신에 반하고 있음을 잘 알 것이다. 그러므로 이의를 제기하지 않으면 안 된다. 전북도는 국토교통부에 할 말은 해야 한다. 국토의 고른 균형발전은 국민의 오래된 열원이고 이상이다. 그런데 전북 지역이 그 열원과 이상에서 배제되고 있다. 전북의 낙후된 모습을 목도할 때 도민들은 불만을 토로하지 않을 수 없다.

전북도는 SOC 확충 사업이 오래 터덕거리왔음을 구체적으로 적시해 말해야 한다. 애초고 있다고 해도 변화가 미미하다면 도민들이 불 때 직무를 소홀히 한 것으로 여겨질 뿐이다. 전북도는 도민들이 더 이상 유감을 말하지 않도록 해야 한다. 동부권에 구체적으로 보여주는 변화가 있어야겠다는 지적이다. 지역 발전을 위해 전북도는 국토교통부에 이쪽의 필요를 절기차게 말해야 한다. 우리 전북 출신이 국토교통부장관으로 임명됐을 때 도민들이 얼마나 기뻐했는가. 전북도는 SOC 확충을 계속 말해야 했다.

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.

