

건강 칼럼

돼지고기의 에너지

돼지는 가축 중에서 상대적으로 수(水) 에너지가 많은 가축이다.
우리가 어린 시절 시골 살림을 기억해 보면, 돼지에게는 늘 국물이 많은 먹이를 주었던 기억을 모두 가지고 있을 것이다.
풀을 좋아하는 소에 비해 돼지는 물이 가득한 먹이를 좋아한다. 때문에 돼지는 수분 즉, 수 에너지가 많이 축적되어 있다.
수 에너지는 동물의 장부 중에서 신장과 방광에 힘을 준다.
신장과 방광의 에너지는 남성에게는 정력을, 여성에게는 출산력을 뜻한다.
그래서 신장과 방광의 에너지가 강한 돼지는 한배에 여러 마리의 새끼를 낳을 수 있는 것이다.
이러한 성질을 가지는 돼지에서 얻어지는 돼지고기는 당연히 수 에너지가 강하다.
그래서 생고기는 상대적으로 부드러움이 강하고 간간한 맛을 느낄 수가 있다.
즉, 육미(六味) 중에서 상대적으로 짠맛이 강하다.
이러한 돼지고기를 먹고 나면, 다른 고기에 비해 상대적으로 더 갈증이 나는 것으로 보이도 알



김현
전주대학교 교수

수 있다.
이렇게 수 에너지가 많은 돼지고기는 구이를 하더라도 오랜 시간 열 에너지를 주어야 고기의 부드러움을 유지할 수 있다.
이는 돼지고기 바비큐를 생각해 보면 이해가 쉬울 것이다.
오랜 시간 동안 기름과 같은 수 에너지가 제거된 돼지고기는 적당히 부드러운 식감과 구수하면서도 고소한 맛이 담백함과 함께 묻어난다.
생고기의 거친 느낌과 특성이 제거되고, 부드럽고 구수하며 단백한 생명력의 상화(相火) 에너지가 강하게 발현되는 것이다.
이런 상화의 에너지는 돼지고기를 물에 푹 삶아 내거나 혹은 찌내면, 더 강하게 얻어 낼 수 있다.
한편, 돼지고기의 요리도 지역에

따라 전통적으로 구이와 찜 등으로 먹는 방법은 각기 다르다.
바비큐 같은 구이는 주로 열대 지방에서 선호도가 높고, 찜은 온대 지방에서 주로 이용한다.
이러한 차이는 열대 지방에서 자라는 돼지는 수 에너지가 상대적으로 많아 구이에 알맞고, 온대 지방의 돼지는 수 에너지가 적기 때문에 수 에너지를 보충해 주면서 익히는 찜이 어울린 것이라 생각된다.
세계적으로 유일하게 우리나라에서 선호도가 가장 높은 삼겹살에 대해 살펴보자.
삼겹살이 우리나라에서 유행하게 된 연유를 찾아보면 국민들의 건강보다는 상업적인 이익에 의한 것임을 알 수 있다.
사실 수 에너지가 강한 돼지고기 중에서 비계가 많은 삼겹살을 먹는

다는 것은 우리 몸에 너무 강한 수 에너지를 공급한다는 것이다.
강한 수 에너지는 몸의 화(火) 에너지를 약화시킴으로서, 몸을 차게 만들어 비만을 조장하는 등으로 건강을 해치게 한다.
삼겹살의 강한 수 에너지에 많이 마시는 소주는 몸에 일시적으로 열을 내게 하여, 화 에너지를 공급하여 아주 좋은 증합을 가지는 것 같다.
하지만 일종의 화주(火酒)인 소주는 마시고 나서 시간이 흐를수록 몸을 차게 하는 효과를 낸다.
결국 삼겹살에 소주를 마시면 우리 몸을 아주 차게 만들어, 비만을 비롯하여 다양한 악 영향을 줄 수 있다는 점을 알아야 한다.
그러므로 돼지고기 중에서 비계 즉, 지방은 다른 용도로 이용하고, 삼겹살을 중심으로 먹어야 할 것이다.
살코기도 급한 열에너지에 의해 거친 금(金) 에너지가 많이 생기는 지화(地火)보다 상화(相火) 에너지가 많이 생기는 찜으로 먹는 것이 좋다.
원래 우리 민족이 돼지고기를 먹는 방법엔 주로 찜을 이용한 것도 이런 이치에 따른 것이다.

사설

전북도는 구직자들에게 희망의 근거가 돼야

전북도는 구직자들에게 희망의 근거가 돼야 한다. 지역의 돌아가는 상황을 볼 때 이같은 말을 아나할 수 없다. 일자리를 구하려 해도 도내에서 일자리 구하기가 지극히 어려운데 실상가상으로 군산시의 몰락과 남원시의 혼돈을 목도하고 있는 판이다. 특히 군산 지역의 문제가 어떻게 해결이 될지 초미의 관심사로 떠오르고 있는데 전북도의 역할이 매우 중요한 자립이다.
전북도는 군산 GM의 폐쇄를 일자리 문제로 접근해야 한다. 전북도는 군산 경제 살리기 쪽으로 행동해야 한다. 군산 지역의 일자리 상황을 고려하지 않으면 안 된다. 현대중공업 군산조선소 가동 중단으로 도내 2만 여명이 취직의 기회를 상실한 것을 마음에 두어야 한다. 그러므로 제네럴 모터스가 공장을 폐쇄하고 철수할 경우, 그에 따른 약영향이 어떻게 번질지를 생각해야 한다. 물론 제네럴 모터스가 정부를 시험하고 전북도를 갖고 노는 듯한 행태를 보이는 것은 단호히 배격해야 한다. 그러므로 군산 GM 문제의 해결은 많은 것을 계산하는 치열한 머리 싸움이 되지 않으면 안 된다.

전북도는 구직자들에게 희망의 근거가 돼야 한다. 오래 전부터 취업과 고용안정이 매년 희망사항에 그치고 있는데 전북도가 고민할 부분이다. 정부는 일자리 창출 방침을 말하면서 각 지역에 맞는 일자리를 찾아줄 것을 독려한 바 있다. 그러므로 전북도는 취업자들의 눈높이에 맞는 전북형 일자리 창출에 마음을 써야 한다. 도내 근로자 중에 비정규직 종사자가 40%를 넘고 있으니 말이다. 요즘 젊은이들은 일자리 환경이 더 어려워졌다는 호소이다. 새로운 일자리 창출과 관련하여 전북도가 그 수준을 냉정하게 평가해야 한다는 지적이다.
일자리 창출이며 고용환경이 전국에서 매년 꼴찌 수준이니 답답한 노릇이다. 도내 젊은이들이 일자리를 찾아서 수도권으로 가고 있는 현실을 직시해야 한다. 도내에 일자리다운 일자리가 부족한 중에 최저 임금제의 역설이 가난한 이들을 괴롭히고 있는 지금이다. 취업 현실이며 고용 현실이 전국의 밑바닥 수준인 지금 전북도는 더욱 분발해야겠다. 전북도는 구직자들에게 희망의 근거가 돼야만 한다.

농촌의 여전한 부익부 빈익빈 현상

전북도는 도내 농촌의 현실을 면밀히 보아야겠다. 실락농정을 펼쳐온지 그 역사가 짧지 않음에도 그 이상을 실현하기에는 현실이 녹록치 않다. 농가 소득의 양극화로 부익부 빈익빈 현상이 심화되고 있는 까닭이다. 소득증대의 평준화가 있어야 함에도 불구하고 시간이 흐를수록 반대로 가고 있으니 답답한 세월이다. 상위 20%는 2482만 원 가까이 늘었는데 하위 20%는 동일한 기간에 겨우 81만 원 정도의 증가에 그쳤다는 저번의 보도가 다시 생각나는 것이다.
전북도는 도내 농촌의 부익부 빈익빈 현상의 심화를 막아야 한다. 전북도는 기회가 있을 때마다 농가의 소득 증대를 말해왔다. 그런데 농촌의 실상을 보니 소득 증대는 상위 부농들에게만 해당되는 거였다. 농민들 중에 소득이 증대됐다고 말하는 이가 별로 없었던 이유를 알만하다. 전북도가 농가를 위해서 노력을 안 한 것은 아닐테지만 여전히 농민들의 기대에 못 미치고 있는 것이다. 그래서 전북도가 펼쳐온 삼락농정이 품퐁한 것 돼야 맞지 않느냐고 말하고 싶은 오늘날이다.

전북도는 농가를 위해서 삼락농정 비전을 여러번 제시했다. 삼락농정은 주요한 도정 현안이라고 여러 번 강조해 말하기도 했다. 전북도의 관계자들은 농생명 산업으로 농가소득을 올리라는 주문에 귀를 기울일 이유가 충분하다. 도내 농민 대다수는 우리 전북지역이 농도가 맞나며 물어보고 있고 있다. 그동안 농가를 위하여 이런저런 방침을 발표하면서 농민과 함께함을 알렸다. 전북도는 농가들간에 존재하는 부익부 빈익빈 현상의 격차를 좁혀가면서 삼락농정의 이상을 실현시켜야 할 의무가 있다. 그제 농업 살리고 농촌을 살리는 길이다.
전북도는 추진의 모양새를 바로 잡아야 한다. 농촌의 환경이 변해야 하고 농업의 성격이 변해야 하는데 아직도 예전처럼 부익부 빈익빈 현상 같은 걸 보고 들어야 하니 세월이 답답하다. 전북도는 이제 가난한 농가들을 위해서 뭔가를 보여주어야 한다. 오래전에 말했던 바, 농생명 산업의 확대 소득 증대를 도모해야 한다. 전북도는 농업 발전이 도정의 최고 우선순위로 말했으므로 그 실천에 힘찬 모습을 보여야겠다.

독자제언

범죄의 표적이 된 가출청소년

매년 집을 나와 거리를 떠도는 청소년들은 20만 명 이상으로 심각한 사회문제를 야기하고 있다.
경찰청 통계에 따르면 여름방학 기간인 7~8월에 청소년 범죄 및 비행에 노출된 청소년은 6,916명으로 학기 중인 3~6월보다 6.7% 증가하는 것으로 나타났다.
가정과 학교의 통제가 느슨해지고 외부 활동이 많아진다는 점이 요인으로 분석되고 있다.
가출청소년들은 주로 밤늦은 시간에 유흥가 밀집지역이나 노래방, 오락실 등 청소년 유해업소 주변을 떠돈다.
일정한 주거지가 없고 생활비가 부족해 포래들과 '가출캠' (가출한 청소년들이 모여 가족처럼 함께 거주하

나 물러다니는 것을 의미)를 결성하여 모텔이나 원룸 등에서 모여 살면서 음주, 절도 등 범죄에 손을 대기도 하고 여학생의 경우 성매매에 연루되는 사례도 늘고 있다.
따라서 이러한 환경 속에 있는 청소년들이 왜, 어떻게 비행에 가담하고 있는지를 살펴보고, 편견으로 가출청소년들을 평가해서는 안 된다.
또한 가출청소년을 비롯한 학생 및 학교 밖 청소년을 대상으로 가정 북귀를 유도하거나 전국 청소년 캠프 등을 연계하는 선도·보호활동, 민·관 합동 캠페인 실시와 합동 단속반 구성 등 '사회적인 시스템'이 만들어져야 할 것이다.
최혜진 고창경찰서 흥덕파출소 순경

사와고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

학대받는 아이들에게 관심과 사랑을

자식은 부모의 소유물이 아니고 가정폭력의 대상이 되어서도 안된다.
부모의 사랑과 관심 속에 올바르게 성장해야 할 아동들이 가장 밟고 지해야 할 부모가 나를 해하는 존재가 될 수 있다는 불안감은 얼마나 클까?
국가와 사회, 그리고 가족들로부터 보호를 받아야 할 사회적 약자 아동, 청소년, 노인, 장애인들이 현실은 범죄의 대상으로 무차별 폭행과 심리적 학대로 안타깝게 목숨을 잃고 있다.
중앙아동보호전문기관 통계에 따르

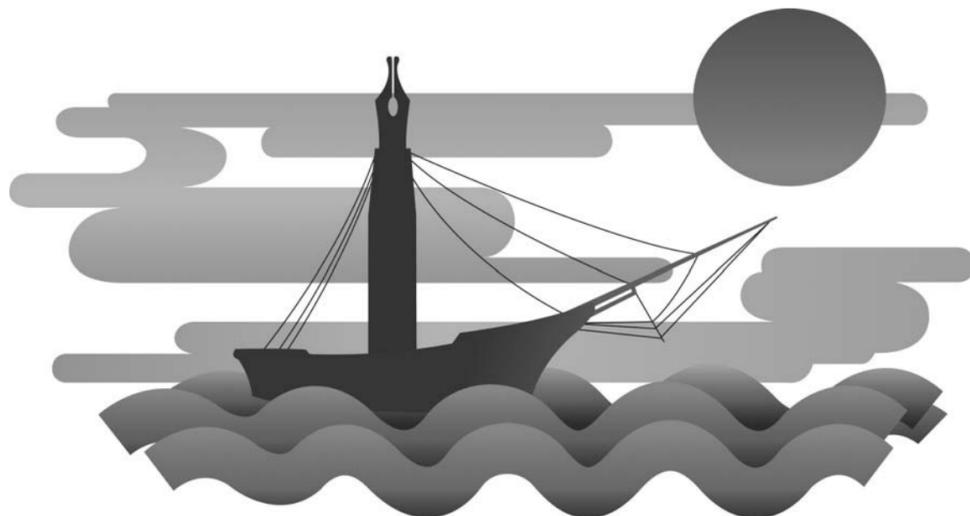
면, 아동학대의 가해자 중 약 71% 이상이 부모이고 발생장소 중 약 82%가 피해아동 가정 내에서 발생한다.
아동학대는 대부분 가정 내에서 발생되고 있어 잘 드러나지 않는다.
하지만 이웃과 사회 구성원들 간의 적극적인 관심과 신고가 아동학대 범죄를 예방할 수 있다는 점을 명심해야 할 것이다.
이제는 아동학대를 더 이상 가정 내의 문제로만 할 것이 아니라, 사회 구성원 모두가 감시자가 되어 지켜보아야 할 것이다.
김수미 진안경찰서 여성청소년계 경장

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.