

건강 칼럼

음식의 맛과 정신건강

우리 문화에서 음식의 맛은 신맛(酸), 쓴맛(苦), 단맛(甘), 매운맛(辛), 짠맛(鹹), 그리고 짙은맛(澁) 등 육미(六味)이다.

이 육미는 각각 간장과 담, 심장과 소장 비장과 위장, 폐와 대장 신장과 방광 그리고 심포와 삼초 등의 장부(臟腑)에 힘을 주는 에너지로 작용한다.

오운육기론(五運六氣論)에 의하면, 심신일체(心身一體)로 장부의 건강상태에 따라 정신상태도 달라진다.

간담에 건강한 에너지가 강하면 인자하고 온화한 성품(仁)을 보여준다.

평소에 굳어있는 사람도 신맛이 강한 레몬을 먹으면 온화하고 부드러워지는 것을 알 수 있다.

하지만 간담의 힘이 약해지면 부르짖기(嗔)를 좋아하게 되며, 화(怒)를 잘 내게 된다.

평소에 작은 일로도 화를 잘 내는 사람은 간담에 힘을 주는 신맛의 음식을 많이 섭취할 일이다.

그러면, 인자하고 온화한 본래의 성품을 찾을 수 있다.

심장과 소장에 건강한 에너지가 강하면, 쾌활한 성격으로 예의를 잘 지키는 성품(禮)을 보여준다.

평소에 움직이지 않는 사람도 쓴맛이 강한 커피를 마시면 보다 더 적극적으로 변하는 것을 알 수 있다.

하지만 심장과 소장의 힘이 약해지면 가벼운 일에도 너무 잘 웃고(笑), 기쁨(喜)이 과도하게 넘치는 행동을 한다.

이렇게 웃음과 기쁨이 과도한 사람은 심장과 소장에 힘을 주는 쓴맛의 음식을 많이 섭취해서 보다 진중해 질 일이다.

이러면 쾌활하고 예의바른 본래의 성품을 찾을 수 있다.

비와 위장에 건강한 에너지가 강하면, 굳은 심지를 가져 신의가 깊은 성품(信)을 보여준다.

평소에 온화하고 부드러운 사람도 단맛이 강한 꿀 차를 한 잔하면 마음이 단단해지는 것을 느낄 수 있다.

하지만 비와 위장의 힘이 약해지

면 생각(思)이 과도하게 많아져 늘 고민만 하게 된다

이렇게 생각이 과도하게 많은 사람은 비와 위장에 힘을 주는 단맛의 음식을 많이 섭취할 일이다.

이러면 안정적인 신의가 깊은 본래의 성품을 찾을 수 있다.

폐와 대장에 건강한 에너지가 강하면 기민하고 의리가 강한 성품(義)을 보여준다.

평소에 아주 쾌활한 사람이 매운맛이 강한 음식을 먹으면 행동이 경직되고, 약간 굳어지는 것을 알 수 있다.

하지만 폐와 대장의 힘이 약해지면 잘 울고(哭) 비관적인 성향(悲)을 보여준다.

그러므로 평소에 우울하고 비관적인 사람은 폐와 대장에 힘을 주는 매운맛의 음식을 많이 섭취할 일이다.

그러면 의리가 강한 본래의 성품

을 찾을 수 있다. 신장과 방광에 건강한 에너지가 강하면, 유연하고 부드러운 성품(軟)을 보여준다.

평소에 생각이 단단하고 움직이지 않는 사람도 짠맛의 음식을 먹으면 사고가 유연해지고 부드러워 지는 것을 볼 수 있다.

하지만 신장과 방광이 약해지면 않는 소리(呻)를 잘 내고 공포심(震)을 많이 가지게 된다.

그러므로 엄살이 심하고 잘 놀래는 사람은 신장과 방광에 힘을 주는 짠맛의 음식을 많이 섭취할 일이다.

이러면 유연하고 부드러운 본래의 성품을 찾을 수 있다.

무형의 장부로서 현대의학의 생명력과 면역력이라고 볼 수 있는 심포와 삼초에 건강한 에너지가 강하면 매사에 긍정적이고 활기찬 힘이 가득하여 감함을 보여준다.

평소에 불안감이 많고 호느끼기를 잘하거나 혹은 반대로 자제력을 잃고 과성을 잘 지르는 사람은 짙은맛을 내는 음식을 많이 섭취할 일이다.

이러면 강한 생명력과 면역력을 가진 본래의 성품을 찾을 수 있다.

이제 이러한 음식의 맛, 장부 그리고 정신건강과의 관계를 잘 이해하여 신심이 모두 건강한 삶을 영위하면 된다.

김현 전주대학교 교수



독자제언

나이·성별 불문한 보이스포싱 대처가 중요

흔히들 노인층에서 보이스포싱 피해를 많이 입는다고 생각하지만 최근 들어 2·30대 여성을 대상으로 한 보이스포싱 피해가 급증하고 있어 각별한 주의가 필요해 보인다.

피해를 당한 뺨한 20대 여성 지인의 말에 의하면 범죄에 연루됐다는 말에 덜컥 겁이나 이성적 판단을 할 수가 없었다고 한다.

지인은 당황한 상태에서 상대방이 자신의 신상은 물론 하는 일까지 알고 있어 의심 없이 돈을 이체 할 뻔했으나 다행히 사무실 옆 직원의 도움으로 빠져나올 수 있었다.

경찰청에 따르면 2·30대 여성이 지난해 수사기관이나 금감원을 사칭한 보이스포싱에 피해를 입은 일이 전체 피해의 70% 이상이었다.

피해액도 같은 연령대 남성의 피해액에 비하면 10배 가까이 크다.

여성들은 주로 결혼자금 등을 위해 모이던 목돈을 피해당하고 있고, 계좌이체가 아닌 현금 전달 사례가 많아 실제 피해금액은 통계보다 훨씬 더

많을 것이다. 이전에는 노인층의 보이스포싱 사례가 많았으나 2·30대 여성들이 보이스포싱에 대한 인식이 부족해 쉽게 범죄에 노출될 수 있다.

요즘에도 보이스포싱 홍보 시 대수롭지 않게 생각하고 귀담아 듣지 않는 젊은 분들이 많다.

보이스포싱 수법을 비롯하여 '그런 말에 누가 속냐고 하지만 보이스포싱 피해자들 대부분은 '내가 당할 줄 몰랐다'라고 하신다.

즉, 알면서도 당한다는 것이다. 얼마 전 딸이 납치됐다는 보이스포싱 전화에 속아 흥분한 여성이 주변의 만류에도 불구하고 돈을 보내겠다는 것을 경찰관이 필사적으로 막아 적극적으로 피해를 예방한 일이 있었다.

이처럼 보이스포싱 피해는 나이·성별을 불문하고 누구에게나 발생할 수 있으므로 평소 현명한 대처법을 미리 숙지하는 것이 무엇보다 중요하다. 김소정 고창경찰서 흥덕파출소

독자제언

봄나들이 관광버스 내 음주가무는 자살행위

긴 겨울에서 깨어나 기지개를 켜듯 만개한 꽃들과 봄 햇살이 내뿜는 에너지가 반갑게 문을 두드리고 있다. 봄을 맞는다는 설렘에도 잊지 말고 반드시 실천해야 하는 한 가지 일이 있다.

나들이 등의 야외활동이 많아지는 계절, 나와 우리 모두의 안전과 행복을 보장하는 교통안전이다.

요즘엔 단체 여행을 위해서 대형 관광버스를 대절하는 경우가 많다.

관광버스 안에서 나들이객들이 흥을 이기지 못하고 자리에서 일어나 술을 마시며 노래방 기계의 음악소리에 맞춰 노래를 부르고 춤을 추는 장면을 심심치 않게 볼 수 있다.

위험하다 느낀 적이 한두 번이 아니다. 관광버스의 대형사고 원인은 여러 가지가 있겠지만, 그 중 관광객들과 운전자의 안전의식 미비로 일어나는 대표적인 원인은 버스 내 음주가무 행위와 안전띠 미착용이라고 할 수 있다.

버스 내 음주가무 행위는 도로교통법으로 금지하고 있으며 운전자는 관광객들의 이러한 행위를 제지해야 한다.

그러나 그보다 먼저 관광객들이 음주가무 행위가 대형 사고를 유발할 수 있다는 것을 알고 버스가 이동하는 시간만큼은 자제를 해야 한다.

우리 경찰은 봄 행락철을 맞이하여 관광버스 운전자들에게 안전교육을 실시한 물론, 초·중·고등학교에서 소풍이나 수학여행을 위해 관광버스를 대절하는 경우 관광버스 운전자를 상대로 음주감지를 실시하는 등 대형사고 예방을 위해 다각도로 노력을 하고 있다.

단체여행객들은 순간의 즐거움이 나 자신 뿐 아니라 타인의 불행을 야기할 수도 있다는 경각심을 가지고 운행 중인 버스 안에서는 교통안전을 준수하여 더욱 즐겁고 안전하게 봄을 즐길 수 있기를 바란다. 박재원 전북지방경찰청 기동대순경

사설

전북의 몫 대외적으로 공표하라

도민들이 재류 찾기를 열망하는 지금이다. 그래서 그렇지 도내 모든 언론사들이 전북 몫 공표하기를 위한 대선 공약을 주문하고 있다. 전북도는 재 몫을 지키는 열정을 가져야겠다. 그러려면 먼저 할 일이 있다. 그것은 다른 게 아니라 전북의 몫을 대외적으로 공표해야 한다는 것이다. 이같은 주문은 물론 전북의 발전을 위해서이다. 지난해 전북의 발전을 위해서이다. 지난해 전북의 발전을 위해서이다. 지난해 전북의 발전을 위해서이다.

예전에 했던 말을 또 하거나 전북도는 지역 발전과 관련해 무한 책임을 져야 한다. 보다 발전하기 위해서는 재 몫을 온전히 행해야 한다는 주문이다. 우리 지역의 발전상을 보자면 미미하다. 전북 지역이 조금은 발전했구나 싶을 때, 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 전국 도단위 광역지자체의 인구 변동 상황을 보면 지난해 전국에서 유일하게 우리 전북 지역만 인구가 감소했다. 다른 지역은 인구가 늘어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못한 이유가 무엇 때문이겠는가.

전북도는 재 몫 확보를 위해 끈질긴 모습을 보여야 한다. 우리 전북이 최근 들어서 광주와 전남에 묻어가는 양상이 잦아졌기 때문이다. 광주와 전남이 전북보다 인구가 많고 경제권이 크다고 해서 그래야 할 이유는 없다. 전북은 독립된 지자체이기 광주와 전남에 예측된 게 아니다. 국가 예산을 보아도 영남권과 비교해 호남권이 추대점을 받고 있는데 그중에서도 우리 전북은 광주나 전남보다 못한 대우를 받고 있다. 그런 데다 공공기관이 광주와 전남쪽으로 통폐합 되기 일수이다.

전북도는 고장의 낙후와 관련하여 도민의 마음 고생이 심함을 알아야겠다. 지역의 현실을 똑바로 보고 도민들이 무슨 생각을 하고 있는지 헤아려야 한다는 지적이다. 영남에 치이고 광주 전남에 밀려온 세월이 한 두 해도 아니다. 이같은 불평등을 용납해선 안 된다. 전북의 오랜 낙후는 도민들이 바라는 바가 결코 아니다. 그러므로 지역 발전을 위해서는 재 몫을 챙기는 역척스러운이 필요하다. 거듭 말하거니와 전북도는 이번에 전북의 몫을 대외적으로 공표하는 강단을 보여야겠다.

공채 선발 활성화 꾸준히 해야 한다

전북도에게 주고 싶은 말이 있다. 공채 선발 활성화에 계속 공을 들여야겠다. 젊은 인재들을 적극 채용하겠다고 했던 말이 생각나서다. 그런데 시일이 지난 후 실적을 보니 좀 뜻밖이다. 전북도 이하 모든 시군이 지역 인재를 등용하겠다고 이구동성으로 말했던 것을 생각하면 그 실적이 미미하다. 취업을 희망하는 인재들이 매우 많은 것에 비하면 아직은 약소하다.

로 공채 선발 인원을 더 늘려 잡아야 한다. 고용 활성화 분위기를 띄우기 위해서는 전북도가 나서야 한다는 것이다. 많은 젊은이들이 미취업자로 있는 오늘날 청년고용문제가 더욱 마음을 써 달라는 당부이다. 지난해 우리 지역은 고용률이 전국의 밑바닥 수준이었다. 다시 당부해 말하거니와 전북도는 젊은이들을 생각해야 한다. 일자리가 없는 젊은이들은 희망을 가질 수 없다. 일자리와 관련해 전북도는 청년들의 입장을 역지사지해야 한다.

전북도는 공채 선발을 활성화시켜야 한다. 고용 활성화를 한 때의 행사처럼해서는 안 된다. 도내 취업률이 형편없는 지금 전북도에 촉구할 것은 분명하다. 고용 활성화에 열과 성을 다해야 한다. 언론사들이 마이크를 들이대고 카메라의 포커스를 맞출 때만 협조하는 척 하는 것은 그 모양이 좋지 않다. 현재 도내의 비정규직 비율이 40%가 넘어선 현실을 똑바로 보아야 한다.

공채 선발 활성화는 전주시와 익산시도 관심을 가져 마땅하다. 일자리 창출과 관련해 뭔가 구체적으로 실적을 보여야겠다는 각오를 다져야 한다. 공채 일자리 창출은 한두 번 해보고 말 성질의 것이 아니다. 관심을 가지고 지속적으로 활성화 분위기를 살려야 한다. 큰 자치단체가 먼저 모범을 보여 다른 시군들의 분발을 이끌어나가야겠다. 거듭 당부하거니와 공채 선발 활성화는 꾸준히 전개해야 할 미덕이다. 다들 공채 일자리 창출을 위해서 한마음으로 나서야겠다.

전북도는 저번에 8급 9급 공무원 공채 선발한 바 있다. 그런데 그 숫자가 많지 않아 만족스럽지는 않았다. 81명 채용이라니 그게 어디나 싶었던 것이다. 앞으로

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