테마칼럼

생명과 밥상 | 여성과 소비 | 교단일기 | 스토리텔링 파워

요리가 즐거운 주방

국령애

요즘 신문, 잡지, 텔레비전, 라디오에는 온갖 건강정보가 넘쳐난다. 특히 음식에 관한 정보는 단골메뉴다. 무슨 음식은 어디에 좋고, 무슨 음식은 어디에 나쁘다는 식의 정보가 쏟아지고 있다.

건강하게 오래 살고 싶은 것은 인간의 원초적 본능이기 때문이다. 그러나 온갖 매스컴의 지나친 건강정보는 자칫 '건강신드롬'을 초래할 위험이 있다. 아니 우리 사회는 이미 건강신드롬이 넘쳐나고 있다.

게다가 발달한 생명공학과 의학은 인간에게 장밋빛 꿈을 안겨 주고 있다. '인간의 영생은 불가능한 것이 아니라, 과학기술의 성과를 감안하면 시간문제일 뿐이다'고 단언하는 학자들이 있다. 또 '노화는 숙명이 아니라 치료할 수 있는 만성질환이다'라고 확신하는 학자도 있다. 앞으로 '늙지도 죽지도 않는 신인류'가 출현한다는 것이다.

그러나 이는 어디까지나 꿈이길 바랄 뿐이다. 늙지도 죽지도 않는 인간들로 가득한 지구를 상상해 보자. 얼마나 끔찍한가. 태어나서 성장하다가 노쇠해 소멸하고, 또 다른 생명이 태어나는 순환이 자연의 질서가 아니던가.

질병 없이 건강하게 사는 것은 참으로 좋은 일이다. 그러나 건강을 위해서 쏟아내는 정보 자체에 문제가 많다. 모두가 100% 검증된 정보는 아니라는 점이다. 녹차의 강력한 항산화 작용이 위암이나 직장암 발생을 줄인다는 보고가 있는가 하면, 녹차를 많이 마시면 위염이 생기기 쉽다는 보고도 있다.

이렇게 검증되지 않은 정보에 따라 사람들은 건강신드롬의 대열에 끼어든다. 그러나 정작 중요한 것은 어디에 좋은 지가 아니라 '무엇이 가장 안심할 수 있는가'이다. 정체불명의 식품을 소비자들과 합의 없이 생산자들이 일방적으로 강압하고 있는 것이 문제이다.

생산 제일주의적인 산업화의 흐름에 따라 화학물질을 사용하여 수많은 식품들을 제조해 내고 있다. 인간의 건강에 미칠 영향은 충분히 고려하지 않고 있는 것이다. 그런데도 이러한 사태를 반성하거나 사회적 행동으로 나타내는 일은 좀처럼 일어나지 않고 있다.

또한 지금까지 현대의학자들은 병원균의 퇴치에 목적을 두고 연구에 주력했다. 그렇지만 병원균은 우리 몸에 저항력만 있으면 활동할 수 없기 때문에 중요한 문제는 신체조건이라 할 수 있다. 이제는 신체조건을 만드는 음식과 영양에 관심을 가져야 한다.

이런 맥락에서 중국에는 식의(食醫)라는 제도가 있다. 음식으로 병을 고치는 의사를 말한다. 예를 들어 정신질환은 영양불균형 때문에 생길 수 있다는 사실이 밝혀졌다. 뇌세포가 영양의 불균형 때문에 변한다는 것이다. 이때는 향정신성 의약품을 사용하는 것보다 식사를 바꾸는 것이 훨씬 효과가 좋다는 것이다. 정신병이 이 정도니 다른 질병은 더 말할 나위가 없다.

부엌일이 이제 더 이상 하찮고 귀찮은 일이어서는 안 된다. 우리의 생명을 다루는 중요하고도 고귀한 일로 인식되어야 한다. 의사의 도움을 받기 전에 약이 되고 생명이 되는 음식을 만들고 먹는 과정을 통해서 스스로가 내 몸을 잘 보살필 수 있어야 한다.

그러기 위해서는 '부엌에 오래 있는 아낙치고 음식솜씨 좋은 이 없다'는 옛말처럼 부엌일과 요리과정이 쉽고 간결해야 한다. 조리법을 간단하게 하는 대신 한가지 요리에 다양한 채소를 골고루 사용하고, 밥도 여러 알곡을 섞어 지으면 된다. 반찬 역시 서너가지 이상 놓지 않으며, 조리된 음식은 하루 반 안에 먹을 정도만 하고 남기거나 버리지 않아야 한다.

이렇게 밥상을 바꾸면 화석연료는 물론 물과 세제의 사용도 현저히 줄일 수 있고, 쓸데없는 일손과 조리하는 시간도 줄어 부엌일을 즐겁게 할 수 있다. 요즘은 만들기 쉽고 차리기 쉬운 요리, 소박하고 간결하지만 완전한 영양과 생명의 기운을 담은 음식, 어른 아이 모두 건강하게 맛있게 먹을 수 있는 밥상 꾸미기에 푹 빠져 있다.

음식의 가짓수가 얼마이든 그것이 생명력을 더해 주는 밥상이라는데 마음을 모은다면 음식 만드는 일이 즐겁고 감사한 일이 될 것이다.

〈사회적기업 '콩새미' 대표·행정학박사〉

※ 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

종교칼럼

어변성룡(魚變成龍)

박덕규

용은 우리 인간의 상상 속에서만 존재하는 동물이지만 실제로 존재하는 것 같이 친근하면서도 무섭고 또한 신비롭고 권능을 마음대로 부리는 동물이다. 그러기에 임금을 용과 같은 존재로 부각시키기 위하여 임금이 앉는 자리를 용상이라 하고, 입는 옷은 용포라 하는 등 최고의 지위에 있는 인물을 용에 비유하고 있다.

예로부터 '개천에서 용 났다'는 말이 있다. 이는 여러 여건이나 환경이 열악하여 큰 인물이 나기가 어려워 기대하지 않았던 장소에서 태어난 사람이 크게 성공하게 되면 이런 말을 하게 되는데 용의 상징성을 잘 드러내는 속담이라 하겠다.

원불교에는 용과 관련된 '어변성룡'이란 말이 있다. 어변성룡이란 고기가 변하여 용이 된다는 뜻으로 원불교 교조이신 소태산 대종사의 언행록인 대종경 전망품에 실린 법문이다. 고기는 가난하고 힘없어 일제치하의 조선을 지칭하는데 이 고기가 앞으로 점진적으로 성장 발전하여 용이 되듯 우리나라가 강대국이 된다는 뜻이 담겨 있다. 이 말이 나온 시기는 암울한 일제 식민지 시절이다. 원불교의 교조인 박중빈은 우리나라가 앞으로 세계의 용이 된다는 희망의 메시지를 던진 것이다.

얼마 전에 평창이 동계 올림픽 개최지로 결정되는 반갑고도 놀라운 소식을 접했다. 이때 나는 이 말씀을 떠올린 것이다. 88년 서울 올림픽 개막식과 폐막식을 직접 보면서도 이 말씀을 생각하였는데 24년이 지난 오늘날에는 정말로 어변성룡이 실감이 난다. 우리나라가 점점 여러 국가들 중에 용이 되어가고 있음을 가시적으로 보게 되고 피부로 느끼고 있다.

우리나라가 1960년대 초반에는 아프리카의 가나와 국민소득이 같았다고 한다. 그런데 2005년 발표된 세계적인 투자은행인 골드만삭스가 만든 경제보고서에 세계 170개국의 장기 성장 시나리오를 분석한 결과 2050년에는 한국이 미국 다음으로 두 번째로 잘 사는 나라가 된다는 주장이 있다. 최근 통계청 자료 중에 세계 229개국 중 대한민국이 차지하는 위치에 관한 통계자료를 보면 경제, 국방, 문화 등 여러 부문에서 세계 10위권 안에 드는 것이 한 둘이 아님을 볼 수 있다. 이렇듯 물고기가 용이 되듯 반도의 작은 나라가 점진적으로 큰 나라가 되어가고 있다.

그런데 신통을 부릴 수 있는 진정한 용이 되려면 용에게 여의주가 필요하듯, 한 국가도 진정한 강대국이 되고자 한다면 여의주가 필요하다. 어떤 여의주가 필요한 것일까? 소득이 높아 물질적으로 풍족하다고 하여 진정한 강대국이 되는 것은 아니다. 역사적으로 볼 때 대제국을 형성한 여러 나라들이 사라진 경우를 알 수 있다. 우리가 가져야 할 여의주는 다름 아닌 대다수 국민이 훌륭한 도덕의 품성을 지니고, 정신적인 면에서 지도할 만한 자격을 갖추어야 할 것이다.

우리보다 먼저 선진국이 되고 강대국이라는 미국과 유럽의 여러 나라 사람들이 우리나라의 대가족제도와 효정신에 놀라워하고 부러워하며, 다종교 국가이지만 어떤 국가보다 분쟁과 갈등이 없음을 보고 신기해하기까지 한다. 사실 알고 보면 놀랄 일도 아니다. 일찍부터 우리의 선조들이 그러한 토양을 마련했기에 가능한 일이다. 홍익정신에 근본하여 불교의 자비와 유교의 인(仁)과 효 정신이 맥맥히 전해져 우리의 정신세계 속에 살아 있고, 근세 들어서는 기독교의 정신까지 가미되어 우리 민족의 정신세계는 다른 어떤 민족보다 폭 넓고 풍부하며 깊고 우수하다고 볼 수 있다.

요즘 우리는 눈에 보이는 물질세계에 너무나 빠져드는 경향이 짙다. 소위 황금에 집착하고 있음을 부인할 수 없다. 물질이 너무 풍족하면 물질의 노예가 되어 정신이 피폐해지고 타락하기 쉽다. 이제는 우리의 관심과 시선을 도덕세계와 정신세계에 돌리자.

〈원불교 서광주교당 교무〉

기고

폭염 예방 수칙 아십니까

오광록

지구온난화 등 기후변화로 올해는 5월 말부터 낮 기온이 30도에 육박한 데 이어 전국적으로 많은 피해를 주었던 장마가 끝나고 본격적인 무더위와 함께 폭염이 8월 중순까지 기승을 부리고 폭염일수와 강도도 증가할 전망이다.

폭염주의보란 하루 최고기온이 33도 이상이거나, 열지수가 최고 32도 이상인 날이 이틀 이상 지속될 것으로 전망될 때 발령되는 특보로 기상청에서 발표한 전국의 폭염특보를 살펴보면 2009년 170회, 2010년 736회로 2009년 대비 폭염일수가 4.3배 증가했다.

전남의 폭염 일수도 지난해 10.5일보다 증가할 것으로 예상됨에 따라 폭염종합대책을 수립하고 도 및 시·군 재난안전대책본부에 상황관리반과 건강관리지원반 등 2개반, 70명으로 T/F팀을 구성하여 본격적인 운영에 들어갔다.

폭염특보 발령시 노약자, 독거노인 등 취약계층에 대한 보호를 위해 어르신들이 쉽게 이동할 수 있는 마을단위 무더위 쉼터 4547개소를 지정하였고, 폭염특보 예견시 5969명의 재난 도우미가 취약계층 가정을 방문하여 건강상태 점검과 안부전화 실시 등 인명피해 예방을 위해 종합적인 상황관리체계도 유지한다.

정부에서는 무더위에 노출이 많은 농민, 학생, 근로자들의 건강 보호를 위해 가장 무더운 오후 2시부터 5시 사이에 휴식을 유도하는 '무더위 휴식 시간제(Heat Break)'를 운영하여 이 시간에는 농사일은 물론 체육활동 등 야외활동을 자제하고 시원한 곳에서 휴식하도록 홍보하고 있다.

또한 폭염 예방을 위한 9대 건강 수칙을 지키도록 권장하고 있는데 주요 수칙을 살펴보면 식사는 가볍게 하고 충분한 양의 물을 섭취하며, 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충하고, 헐렁하고 가벼운 옷을 입는다.

무더운 날은 야외활동을 삼가고 햇볕을 차단하며 실내에서 활동한다. 이때 실내온도는 26~28℃로 유지한다. 그리고 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절하며, 주변 사람의 건강을 살피고 주정차 된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 말아야 한다. 응급환자가 발생하면 응급처치와 함께 119나 1339에 전화하여 적정한 치료를 받도록 조치해야 한다.

이러한 노력에도 불구하고 직사광선에 오래 노출돼 일사병이 발생하면 서늘한 곳을 찾아 환자를 눕힌 후 옷을 느슨하게 하고 물이나 이온음료로 충분한 수분섭취를 할 수 있도록 조치해야 한다. 무덥고 밀폐된 공간에서 일하거나 운동할 때, 심신 허약자나 노인, 심장병이나 당뇨병 등 질환이 있는 환자들에게 잘 발생하는 열사병 환자는 옷을 벗기고 찬물로 온몸을 적시거나 얼음 마사지로 환자의 체온을 낮춘 후 신속히 병원으로 후송해야 한다.

타지역보다 노령인구와 농업 종사자가 많은 전남은 농작물을 수확하다 사망하는 사례가 해마다 발생하고 있다. 소중한 인명피해 예방을 위해 폭염 특보가 발령되면 한낮의 뜨거운 햇볕은 최대한 피하는 등 개개인의 실천이 무엇보다 중요하다.

〈전남도 방재과장〉

농기계 경광등 부착 법에 명시, 안전사고 줄여야

농촌에서는 여전히 농기계 안전사고로 많은 사람이 다치고 있다.

자동차에 부착할 수 있는 경광등이 있다. 경찰차에는 모두 달려 있다. 그 밖에도 소방차, 구급차 등 긴급 차량에 달려있어 급할 때 사이렌 소리를 내며 달린다.

이 경광등은 불빛과 사이렌 소리를 이용해 길을 비켜달라고 양해를 구하는 효과도 있지만 야간에는 그 불빛을 이용해 다른 차량에게 내 차의 존재를 알려주는 역할도 한다.

농기계 안전사고를 예방하기 위해서 좀 더 적극적으로 경광등 부착을 도로교통법에 명시해야 한다고 생각한다.

농기계 교통사고 실태 분석 결과 전체 사고 99%를 경운기, 트랙터가 차지하고 있다. 이중 자동차 운전자 과실사고가 66%이고 오후 6시~10시에 사고의 34%가 발생했다. 특히 자동차 운전자 과실 교통사고 추돌사고가 64% 내외로 높고 경운기 피해자 교통사고 치사율은 12.5%로 자동차 평균 2.9%에 비해 4.3배로 매우 치명적이다. 이는 자동차 운전자가 야간에 저속 농기계를 자동차로 오인해 속도를 제대로 줄이지 못해 교통사고가 자주 발생하기 때문이다.

어떤 지방에서는 경운기 같은 저속 농기계의 안전한 도로주행을 위해 경광등 부착 지원하고 있으나 도로교통법상 불법부착물로 규정하고 있어 확대에 어려움을 겪고 있다. 현재 도로교통법에는 경광등과 사이렌 부착은 긴급 차량에 국한돼 부착할 수 있다.

지자체의 농기계 경광등 부착을 확대하기 위해서는 도로교통법을 개정해야 한다. 농기계 사고를 획기적으로 줄이기 위해서는 반드시 도로교통법에 저속차량표시등 부착 조항이 신설돼야 하는 만큼 경찰청에서 적극적으로 검토해 주기 바란다.

▲박나영·광주시 남구 구소동

◇ 독자투고 환영합니다

독자투고를 기다립니다. 주변의 작은 이야기들, 생활의 경험 등 어떤 내용의 원고나 사진, 만화, 만평도 환영합니다. 채택된 원고는 고료를 지급합니다. 원고를 보내실 때는 이름, 주소, 전화번호를 함께 적어 주십시오.

501-711 광주광역시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보 오피니언 담당자

전화 062-2200-628 팩스 062-222-4918

e메일 opinion@kwangju.co.kr

사설

광주·전남지역도 '기습폭우' 대책 시급하다

국지성 기습폭우가 중부지방을 강타하면서 많은 인명과 재산 피해는 물론 도시 기능이 마비될 정도의 혼란상을 연출했다. 광주와 전남지역도 시간당 50㎜의 폭우가 쏟아질 경우 완전 침수에 따른 피해와 혼란이 불가피하다고 하니 우려가 크다.

기상청에 따르면 시간당 20㎜의 비가 오면 재해 발생 가능성이 50%에 이르고, 시간당 40㎜의 폭우가 쏟아지면 재해 확률은 무려 80% 이상 올라간다고 한다. 광주에 시간당 30㎜의 폭우가 내릴 경우 서구와 남구, 광산구에 설치된 4개 배수펌프나 하수도를 활용하더라도 침수 피해는 막기 어렵다는 것이다.

전남지역은 과거 태풍과 폭우로 엄청난 피해를 입었던 만큼 상황은 더 심각하다. 실제로 지난 9일 전남 동부지역에 시간당 50~60㎜의 폭우가 쏟아지면서 3명이 사망하고, 주택 40여채와 농경지 6800여ha가 침수되는 등 피해가 속출했던 것도 전남이 국지성 기습폭우에 그만큼 취약한 때문이다.

광주시와 전남도는 우선 도로와 상하수도 등 기반시설의 처리 능력을 전면 재점검해 폭우피해를 최소화해야 한다. 기후변화와 도시환경에 맞는 새로운 방제시스템과 대응 매뉴얼 마련도 서둘러야 할 것이다.

산사태 방지를 위한 근본 대책도 시급하다. 이번에 서울과 강원지역에 수십명의 인명 피해를 낸 산사태 위험지역이 광주와 전남지역도 상당수에 달한다고 하니 걱정이 앞선다. 특히 광주에는 인공절개지와 산 경사지 인근에 아파트와 일반 주택 등이 밀집돼 있어 폭우에 따른 산사태 가능성도 배제할 수 없는 상황이다.

산사태는 많은 인명피해를 동반할 수 밖에 없는 만큼 사전 관리 강화에 함께 인근 건축물에 대한 안전기준을 전면 재검토할 필요가 있다. 다시금 산사태와 같은 재해가 발생한다면 인재(人災)나 관재(官災)라는 비판을 면키 어려울 것이다.

기아차 노조 임협 부결은 이기주의의 극치

기아자동차 노조가 노사가 잠정합의한 임금협약안을 부결시켰다. 보통 월급쟁이의 연봉에 해당하는 성과금과 격려금 등 사상 최대 임금인상안마저 거부한 기아차 노조원들의 배포(?)에 말문이 막힌다. 취업난과 물가고 등으로 허리가 휘는 서민들을 생각하면 기아차 노조원들의 이번 행태는 이기주의의 극치가 아닐 수 없다.

기아차 노조는 27일 올해 임금협약 잠정 합의안에 대한 조합원 투표에서 찬성 47%로 부결시켰다. 이에 따라 기아차는 임금 재협상이 불가피하게 됐다. 재협상 과정에서 노-사, 노-노 간 갈등이 불거질 수 있어 모처럼 조성된 노사 화합 무드가 깨질 수 있다는 우려가 커지고 있다.

기아차 임협안 부결은 오는 9월 노조 지부장 선거를 앞두고 계파 간 갈등이 크게 작용했다는 관측이 나오고 있다. 차기 집행부를 노리는 계파들이 올 임협에 교섭위원으로 참석해 잠정합의안에 동의해 놓고 교섭이 끝나자마자 이를 부정하고 부결을 선동했다는 것이다. 또한, 노조가 요구한 주간 2연속 교대가 받아들이지 않는 데 대한 노조원의 불만도 컸다고 한다.

이유야 어떻든 기아차 노조가 사상 최대의 임금 인상과 성과금을 받아들이지 않은 것은 설득력이 떨어진다. 더욱이 계파 간의 자리다툼이라는 내부문제로 임협안을 거부한 것은 '노조 이기주의'라 할 수밖에 없다. 이러니 '귀족 노조'라는 따가운 시선을 받지 않은가.

기아차는 글로벌 경제위기로 고전을 면치 못하고 있는 경쟁업체와는 달리 국내는 물론 세계 주요 시장에서 성장 가도를 달리고 있다. 모처럼 도약의 기회를 맞고 있는 것이다. 이런 판에 노사관계의 불안은 상승세에 찬물을 끼얹을 게 뻔하다.

기아차가 진정한 글로벌 강자로의 도약을 위해서는 노사관계 안정이 뒷받침돼야 한다. 노조의 합리적 판단과 자세가 요구된다.

無等鼓

파워블로거

사람들이 자신의 관심사에 따라 자유롭게 글을 올릴 수 있는 웹 사이트를 가르켜 블로그(blog)라고 한다. 1997년 미국에서 처음 등장한 이후 이젠 사회 전분야에 막대한 영향력을 끼칠 정도로 성장했다.

우리나라만 해도 1300만개 이상의 블로그가 존재한다고 하니 그 수를 짐작할만 하다. 20대 젊은이의 70%와 직장인 3명 중 1명이 블로그를 직접 운영하고 이들이 쏟아내는 글이 월 50만개에 육박한다.

하지만 대다수의 블로그는 방문자가 거의 없는 실정이다. 블로그를 운영하는 사람을 블로거라고 하는데 네이버와 다음 등 포털에서 영향력이 큰 블로그를 운영하는 사람을 특별히 파워블로거라고 한다. 주식시장의 슈퍼개미처럼 파워블로거의 영향력은 막강하다. 이들의 글 하나에 제품의 매출이 급증하기도 하고 악평에 급락하기도 한다. 푸드, IT, 화장품 등 분야별 전문 블로거도 등장해 업계에 영향력을 행사하고 있다.

이렇다보니 기업과 자치단체들도 파워블로거를 마케팅에 적극 활용하고 있다. 전남도의 경우 지난해 처음으로 치른 F1 국제자동차경주대회를 앞두고 하루 평균 방문자 수가 5000명이 넘는 파워블로거들을 영암 현지로 초청해 팸투어를 실시했고 올해도 이들을 관객몰이에 동원할 계획이다.

파워블로거의 권력이 커지다보니 최근에는 상업성 논란이 일고 있다. 일부 파워블로거들이 기업에서 원고료를 받고 해당 기업 제품이나 브랜드를 미화하는 글을 올리는 사례가 빈번하다.

국세청이 파워블로거 1300명에 대한 대대적인 실태조사에 착수했다고 한다. 국내에서는 처음있는 일로, 차제에 1인 미디어라는 온라인 권력의 폐해를 파헤쳐 보겠다는 심사다. 그렇지만 왠지 찜찜한 마음을 떨치기 힘들다. 검은 돈을 준 기업이나 이들이 기생하도록 공간을 제공하는 포털에 대한 책임은 묻지 않기 때문이다.

/장필수 사회부차장 bungy@kwangju.co.kr

光州日報 The Kwangju Ilbo

회장 金鐘宅 사장·발행·편집·인쇄인 柳濟喆 논설주간 申港樂 편집국장 曺庚完

1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주가1(일간) | 광주광역시 동구 금남로 2가 20-2(우편번호 501-711)

대표전화 222-8111·2200-551〈지사·지국(구독신청·배달안내)〉 광고문의 062-227-9600

편집국안내
〈대표 FAX 222-4918〉 문화생활부 2200-661
편 집 부 2200-649 여론매체부 2200-621
정 경 부 2200-612 체 육 팀 2200-697
〈대표 FAX 222-4918〉 사 진 부 2200-693
사 회 부 2200-616 조 사 부 2200-571
〈대표 FAX 222-4267〉 전 산 팀 2200-685

경영지원국 2200-515 문화홍보국 2200-541
〈FAX 222-8005〉 〈FAX 222-0195〉
광고마케팅국 227-9600 독자서비스국 2200-551
〈FAX 227-9500〉 〈FAX 227-9500〉
디 자 인 2200-536 서 울 지 사 02-773-9331
기획사업국 2200-555 〈FAX 02-773-9335〉

※구독료 월정 10,000원 1부 500원

본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다