

박상현의 '맛있는 이야기'



김치와 김장

채소를 채집에 의존하던 시절 이후 수 천 년 동안 인류에게는 한 가지 과제가 있었다. 겨울을 대비해야 했다. 땅이 얼어 더 이상 작물을 거둘 수 없는 시기에라도 인간은 채소를 섭취할 필요가 있었다. 경험을 통해 두 가지 해법을 찾았다. 첫째는 갈무리한 채소를 말리는 방법이고 둘째는 소금에 절이는 방법이다.

채소의 저장성을 높이는 인류의 보편적 방식은 한반도에서도 행해졌다. 봄부터 거둔 푸성귀를 말려 이듬해 정월대보름에 나물을 만들어 먹거나 가을에 거둔 시래기나 우거지를 말려 국과 찌개의 재료로 활용하는 방식은 원형 그대로 지금까지 답습되고 있다.

그런데 소금에 절이는 방식에서는 변이가 생겼다. 채소에 묻어 있던 미생물의 활동으로 예기치 못한 변화가 일어났다. 더러는 군내가 나고 식초처럼 시어 버리기도 했지만 더러는 감칠맛과 개운한 향이 한층 나아졌다. 우리 선조들은 정확한 이유를 알 수 없었던 이 자연의 원리를 통제하고 관리하기 시작한다. 김치의 탄생이다.

그러 시대까지 김치는 '지(漬) 혹은 '저(漬)라고 표기했고 조선 초기에 와서 '침채'(沈菜) 혹은 '담채'라고 표기하기 시작한다. 이후 담채는 구개음화해 김치가 되었다. 정확한 시기는 알 수 없지만 발효의 원리를 헤아리고 이를 통제하기 시작한 것은 지와 담채 사이 어디쯤으로 짐작된다. 부패가 되지 않도록 온도 관리를 하

고 유산균의 번식을 돕기 위해 멧살이나 찹쌀로 풀을 쑤어 곁들이거나 젓감을 사용했다. 단순한 채소 절임에 발효의 원리를 활용함으로써 점점 김치다워졌다. 이후 김치는 두 번의 혁신을 거듭한다.

첫 번째 혁신은 고추의 수용이다. 임진왜란을 전후로 도입된 고추를 받아들임으로써 붉고 매운 김치의 이미지가 만들어진다. 두 번째 혁신은 결구배추의 개발이다. 한반도 토착 품종인 재래 배추는 줄기가 얇고 잎이 넓게 펼쳐져 있어 장기 보관에 적합하지 않았다. 이를 바꾼 사람은 우장준 박사다. 온대식물인 중국 배추와 한대식물인 양배추를 육종해 결구배추를 개발한다. 잎과 줄기가 두껍고 속이 딱끈결 구배추는 소금에 절여도 장기 보관을 해도 그 아삭한 식감이 유지되었다. 더욱이 여름부터 서늘한 고랭지에서 재배해 가을 이면 수확이 가능했다. 결구배추의 개발로 이전까지 김장의 조연에 불과했던 배추는 겨울 김장의 주연으로 탈바꿈한다.

이처럼 오늘날 우리가 먹는 배추김치는 절임이라는 원형에 머무르지 않고 발효의 원리를 깨치고 외래의 것을 수용하고 적극적으로 혁신을 거듭한 결과물이다. 원형을 고수하는 데 머물렀더라면 우리는 여전히 소금에 절인 채소에 만족하고 있을지도 모를 일이다.

김장은 김치가 혁신을 거듭하는 과정에서 만들어진 문화적 산물이다. 겨울에 대비해 채소를 절이는 과정이 김장이라

는 풍습으로 굳어졌다. '동국세시기'에는 "봄의 장 담그기와 겨울의 김장 담그기는 가정의 중요한 일 년 계획이다"라는 대목이 나온다. '농가월령가'에는 "시월은 맹동이라 입동 소설 절기로다. 무 배추 캐어 들어 김장을 하오리라"라고 기록되어 있다. 조선 시대부터 김장은 모든 가정의 연례행사였음을 짐작할 수 있는 대목이다.

음식 그 자체뿐만 아니라 음식을 만드는 일련의 과정이 각 가정을 통해 전승되고 있는 현상은 우리가 자부심을 가져도 충분할 만한 문화유산이다. 덕분에 김장은 2013년 유네스코위원회에서 인류무형유산으로 등재되었다. 그런데 최근 들어 이 찬란한 문화유산이 오히려 김치의 발목을 잡고 있다는 생각이 지을 수 없다.

나는 직업적인 호기심 때문에 사람들이 음식점에서 식사를 끝낸 테이블을 습관적으로 관찰한다. 그때마다 예외 없이 김치가 남아 있음을 본다. 한국인이 그렇게 좋아한다는 김치가 왜 남을까? 음식이 남는 이유는 의외로 단순하다. 맛이 없기 때문이다.

극히 일부 음식점을 제외하고 우리나라 대중음식점에서 제공되는 김치는 공짜다. 그리고 그 대부분은 공장에서 만들어진 김치이다. 전문점이 아닌 다음에야 음식점의 입장에서는 김치를 직접 담그고 적당히 익을 때까지 기다릴 여유가 없다. 심지어 공짜로 제공하는 음식이니 원가도 고려해야 한다. 그렇다고 한국에서 음식 장사를 하면서 김치를 반전에서 뵈 수도, 김

치 값을 따로 받을 수도 없는 노릇이다. 결국 우리가 대중음식점에서 먹는 대부분의 김치는 중국의 어느 공장에서 만들어진 것이다.

한국인이 그토록 자랑스러워하는 김치가 중국 땅에서 자란 배추로 중국인의 손맛으로 버무려지는 현실, 백반 양배워서 그 현실을 받아들인다 치자. 과연 이것은 김치로 불려도 마땅한 음식일까? 시중에서 유통되는 중국산 김치의 가격은 10Kg에 1만 원~1만5천 원 수준. 중국산 고춧가루 1Kg과 같은 가격이다. 아무리 공장에서 대규모로 생산된다고 한들, 상식적으로 이 가격으로는 김치다운 김치가 만들어질 수 없다. 유산균이 살아 있는 고유의 맛은커녕 그저 값싼 양념에 버무린 배추일 따를 것이다.

상황이 이 지경에 이르렀음에도 문제의식이 별로 없다. 김장이라는 찬란한 문화유산을 지켜 나가는 한, 김치는 보존되고 있다는 착시 효과 때문이다. 공장에서 만들어지는 김치 따위는 어찌 되든 상관없다는 인식 속에 김치 맛은 뿌리부터 흔들리고 있다. 무관심은 필연적으로 비극적인 결말을 낳는다.

내 집 김장 김치만 안전하면 된다는 착각에서 벗어나야 한다. 김치 맛에 더 민감하고 까다로워져야 한다. 유산균이 살아 있는 아삭하고 알싸한 김치 맛을 잃으면 김장은 그저 번거로운 연례행사로 그칠 뿐이다. <맛 칼럼니스트>

의료칼럼

장수인들은 무엇을 먹는가



김 동 구 한국건강관리협회 건강증진의원 원장

렇지 못한 지역 등 식단 조사를 통한 장수 요인 분석은 매우 어려운 일이다.

그러나 이러한 지역별 장수인들의 식단 구성에서 커다란 차이가 있음에도, 거의 대부분의 장수 지역에서는 채소류의 섭취와 식품의 조리법에서 공통점을 찾을 수 있다.

장수지역으로 잘 알려진 일본의 오키나와나 최근 장수 지역으로 급부상한 나가는 채소류 섭취가 매우 높다. 서양의 장수 지역인 지중해 지역의 그리스나 이탈리아의 경우에도 채소류와 과일류의 섭취가 높다.

채소류에 함유된 다양한 영양소 효과 이외에도 이들 채소류가 가지는 특별한 효능에 대해 살펴보면, 1980년대 초 필자는 채소류의 강한 돌연변이 억제 기능을 보고한 적이 있다. 그 기능이 높은 채소류로는 생강·마늘·기장·돌미나리·속·깻잎·냉이·메밀·시금치·상추 등이 있음을 알 수 있었다. 바로 우리 조상이 흔하게 전통적으로 즐겨왔던 종류들로 항산화 효과도 매우 높았으며, 고산화지질 제거 효과와 면역증진 기능까지 함께 가지고 있었다.

흥미로운 사실은 우리나라 장수인들이 외국의 장수인들에 비해 과일의 섭취량이 적어 의외하게 생각해 왔는데 과일과 채소를 대비해 비교 분석해본 결과 과일

에는 항산화 기능은 매우 높으나 돌연변이 억제 기능은 높지 않다는 사실이 밝혀졌다. 즉 굳이 과일을 즐겨먹지 않아도 우리나라 100세인들은 채소의 소비를 높여 그 효과를 충분히게 보상에 왔음을 알 수 있었다.

이와 함께 생명을 지켜나가는 과정에 단백질 공급이 중요함은 두말할 필요가 없다. 특히 단백질 공급원으로 식물성보다 동물성을 중요하게 생각하는 이유는 동물성 단백질에 철분이라든가 비타민 B12 또는 엽산의 함량이 높기 때문이다.

따라서 국민의 영양상태가 좋지 못했던 시절에는 동물성 단백질을 어떻게 하면 보다 많이 공급할 수 있는가가 가장 중요한 영양대책의 하나였다. 그런데 최근 경제적 상황의 호전으로 사회 전반적인 개선이 이루어지면서 식품영양학적 측면에서도 커다란 변화가 초래됐다. 육류 소모량이 최근 20년 사이에 10여 배 이상 증가하게 된 것이다.

특히 육류는 조리 방법에 따라 발암 물질 생성에서 중요한 차이를 보이고 있다. 일본 국립암센터의 스기무라 박사는 암 발생에 가장 중요한 요인으로 일본인의 전통 식습관인 절인 음식에 함유된 소금과 고기를 태워 먹는 과정에 생성되는 발암성 물질을 지목했다.

소금은 위점막을 손상시켜 발암 물질의 접근을 용이하게 하고 육류를 태우는 과정에 생성된 발암 물질이 위세포를 공격해 암이 발생한다는 것이다.

그래서 필자는 식습관 변화에 대한 문제점 분석을 해봤다. 먼저, 갑자기 많이 소비하게 된 소고기의 조리 방법에 따른 발암 물질의 생성을 분석했다. 신선한 육류 자체의 발암 가능성을 조사한 결과 전혀 검출되지 않았다. 조리 방법에 따른 육류의 발암 물질 생성을 분석하기 위해 숯불에 굽는 경우, 돌판에 굽는 경우, 찰판에 굽는 경우, 불고기판에 굽는 경우, 그리고 찜을 한 경우, 또는 전자레인지에서 익힌 경우를 비교해 이들 시료에서 발암성 물질을 추출해 돌연변이 유발 기능을 비교했다.

각 시료의 돌연변이 유발 기능을 단위 무게 당으로 환산해 본 결과 돌연변이 유발 기능은 숯불구이, 돌판구이, 찰판구이, 불고기구이, 찜, 전자레인지의 순으로 감소했다. 바로 이러한 변이 기능의 차이는 가열 온도가 높아짐에 따라 증가한다는 간단한 사실을 알게 됐다.

따라서 올해부터는 육류를 섭취할 때는 조리를 가능한 낮은 온도에서 하고, 모든 육류를 삶거나 찌 먹는 방법을 선택할 것을 제안한다.

기 고

청년이 살아야 대한민국이 산다



양 성 관 동강대 교수

졸업생 취업시기가 갈수록 힘들다. 그래서 오늘은 청년들의 이야기를 해보고자 한다. 청년이 살아야 대한민국이 산다. 청년이 대한민국의 미래이다. 그런데 우리나라의 출산율은 1.25명으로 OECD 국가 가운데 가장 낮다. 한 TV프로그램에서 지구상에서 가장 먼저 인구가 0명이 되는 나라가 대한민국이라고 전망한 것을 보았다. 즉, 이대로 가면 대한민국은 인구가 없어 지구상에서 가장 먼저 소멸될 것이라고 한다.

지난해 말부터 졸업생을 취업시기가 아주 어렵다. 예전에 2~3명 졸업생 취업을 받아주던 중소기업에 학생 1명을 취업시키기도 힘들어졌다. 기업에서 신입 사원 채용을 꺼려한다. 이유는 올해부터 최저임금이 인상되고, 여기에 따라 4대 보험까지 인상이 회사에 경제적 부담이 증가한다는 것이다.

그래서 금년에는 신입 사원을 예년처럼 받아들이기 어렵다고 고민한다. 정부에서는 청년 일자리 창출을 위해 노력하고 있는데도 지금 산업 현장에서는 임금 인상으로 인해 신입 사원 충원을 꺼려하

고 있으니 정부에서 중소기업의 인력 충원에 대한 재정적 지원이 이루어져야 신입 사원을 뽑을 것이고, 청년의 일자리가 늘어날 것이다.

이처럼 정부의 중소기업에 대한 신입 사원 채용 시 혜택을 주어 청년들의 일자리가 늘어나 청년들이 원하는 대로 취업을 한다 고 하자. 취업을 하면 출산율이 늘어날까, 아니다. 취업을 해도 결혼을 해야 아이를 낳을 수 있는데, 대한민국의 현실은 청년들이 쉽게 결혼할 집 마련이 어렵다. 결혼을 미루거나 포기하는 대부분의 젊은이들은 살아갈 집 마련이 어렵기 때문이다.

요즘 거리는 온통 아파트 분양에 대한 현수막으로 도배를 했다고 해도 과언이 아니다. 이러한 현상이 비단 이 지역 광주 의 현상뿐일까? 저렇게 아파트를 많이 지어 분양을 기다리고 있지만 정작 사회 초년생인 청년들이 쉽게 아파트를 구매하기에는 가격이 너무 비싼 것이 현실이다. 그렇다면 어떻게 해야 할까. 정부에서는 아파트 업체에게 시혼부부를 위한 임대 아파트를 짓도록 제도적으로 권장해야 할 것이다. 청년들이 결혼하면 저렴한 비

용으로 장기 할부나 임대로 사용할 수 있는 아파트가 제공이 된다면 청년들은 집 걱정하지 않게 되어 결혼을 빨리 할 수도 있을 것이다.

취업하고 결혼했다고 젊은이들이 아이 출산을 마음 놓고 할 것인가. 청년들이 결혼을 포기하는 또 다른 이유는 양육비 때문이다. 아이를 낳으면 정부에서 책임지고 키워줄 수 있는 확실한 제도가 마련되어야 한다. 자녀의 양육비뿐만 아니라, 어린이집이나 유치원부터 초·중·고등학교 졸업까지 어려움이 없도록 경제·제도적 뒷받침이 이루어져야 할 것이다.

이렇게 취업과 집 마련, 자녀 양육까지 제도적 뒷받침이 시스템화되어 잘 이루어진다면 우리나라의 출산 문제가 해결 될까? 그 외에도 더 고려해야 할 내용이 많다. 양질의 일자리, 일자리를 찾는 구직자와 인력을 원하는 기업의 업무에 대한 일치 등 세부적으로 많다. 공공부문 81만 개 일자리 창출을 약속한 현 정부의 약속이 올해에는 꼭 이루어져서 청년들이 웃는 대한민국, 출산율이 증가하여 희망이 있는 대한민국이 되었으면 좋겠다.

社 說

남해안 해수면 상승 선제적 대응 필요하다

여수와 완도를 비롯한 남해안 해수면이 매년 상승하고 있는데다 그 속도도 점차 빨라지고 있는 것으로 나타났다. 이로 인해 생태계의 보고인 갯벌이 줄어드는 것은 물론 해안 침식에 따라 태풍과 해일 피해가 급증할 가능성이 커지고 있다.

해양수산부 국립해양조사원에 따르면 지난 1989년부터 2016년까지 해수면 변동 추이를 분석한 결과 남해안은 매년 평균 2.48mm 상승하고 있다. 지역별로는 완도 바다가 매년 1.84mm, 여수는 1.06mm 높아졌다. 특히 거문도 인근은 해마다 4.43mm씩 상승하고 있는 것으로 나타나 남해안에서 가장 높은 상승 폭을 보였다.

남해안 해수면 상승은 연간 0.13mm의 가속도가 붙을 만큼 속도 또한 가팔라지고 있다. 이에 따라 평균 해수면 높이는 지난해 말 167.5cm로, 최근 10년간 평균보다 2.2cm 높게 나타났다. 폭포와 흑산도 등 서해안도 매년 1.47mm

높아져 예외는 아니었다. 우리나라 전체로 봤을 때 해수면은 연평균 2.96mm 상승했다. 이는 전 세계 평균값인 연간 2.0mm보다 높은 수준이다.

바닷물의 표면이 급격히 상승하는 데는 산업화에 따른 온실가스의 증가로 지구 온난화가 심화되는 것이 큰 원인으로 꼽힌다. 대기 중 이산화탄소 농도가 증가해 수온이 상승하면서 바닷물 부피가 늘어난 것이다. 이에 따른 피해는 이미 현실화되고 있다. 전국 갯벌의 60%를 차지하는 전남 갯벌 면적은 1987년 1179.1㎢에서 2013년 1044.4㎢으로 11.4% 감소했다. 해안 침식으로 저지대 주민들의 안전도 위협받고 있다.

해수면 상승에 대비하지 않을 경우 태풍이나 해일이 발생할 때 피해가 커질 수밖에 없다. 장기 관측 자료를 토대로 원인을 규명하고 대책을 선제적으로 수립해야 한다. 시민들도 온실가스 배출을 줄이기 위한 노력을 기울여야 할 것이다.

판문점 연락 채널 개통 남북 경색 풀리나

꽤 막혔던 남북 대화 분위기가 고조되고 있다. 북한이 3일 평창 동계올림픽 참가 의사를 밝힌 데 이어 남북 판문점 연락관 간에 통화가 이뤄지는 등 대화 채널이 복원되면서 고위급 회담 성사마저 점쳐지는 해빙 분위기가 무르익고 있다. 냉랭했던 남북 관계가 새해 들어 사흘 만에 급변하자, 화해 무드를 동계올림픽 성공을 넘어 평화 구축의 계기로 삼자는 목소리가 높다.

말 그대로 급물살이었다. 김정은 북한 노동당위원장의 1일 신년사에서 정부가 다음날 즉각 화답하자, 북한 역시 어제 곧바로 대화의 제스처를 취한 것이다.

김정은 위원장은 신년사에서 평창 동계올림픽에 대표단을 파견할 용의가 있다고 밝혔다. 이에 정부는 환영의 뜻을 표하며, 오는 9일 고위급 남북 회담을 열자고 북한에 제의했다. 북한의 화답도 즉각적이었다. 북한은 평창 동계올림픽 대표단 파견과 남북 회담 개최

문제를 논의하기 위해 김정은 노동당위원장의 지시로 3일 오후 3시30분 판문점 연락 채널을 다시 개통하겠다고 밝혔다.

이후 북한이 먼저 전화를 걸어와 판문점 연락관 간에 통화가 이뤄졌으며, 양측은 전화·팩스의 가동 여부를 점검했다. 청와대는 또다시 “(남북이) 상시 동계올림픽 성공을 넘어 평화 구축의 계기로 삼자는 목소리가 높다.”

북한의 동계올림픽 참가와 남북 대화 의지 표명은 국제 사회의 대북 제재에 따른 난국을 해결하려는 국면 전환을 구상할 수도 있다. 하지만 그렇더라도 우리는 어렵게 마련된 대화의 자리를 남북 관계 개선의 기회로 삼고, 북핵 문제 해결의 실마리를 찾아야 할 것이다. 더불어 남북 대화 과정에서 대북 제재 해제, 한미 연합군사훈련 중단, 미군 전략자산 순환배치 중단 등 올림픽 동참을 조건으로 북한이 요구할 가능성이 높은 사안에 대해서도 철저히 대비해야 한다.

無 等 鼓

1975년 석유 파동 당시 프랑스·미국·영국·독일·일본·이탈리아·캐나다 등 선진국 7개 나라가 프랑스에 모여 대책 회의를 가졌다. 이것이 G7(Group of Seven)의 시작이다. 이후 러시아가 포함되며 G8이 됐다. 초강대국 미국과 중국만을 묶어 G2라고 하지만, G7의 명성만은 40년 넘게 유지되고 있다.

G7에 속한 나라의 수도(首都)인 파리·워싱턴·런던·베를린·도쿄·로마·오타와 등도 당연히 세계 대표 도시로서의 위상을 갖고 있다. 정치·경제·문화 등 각 분야에서 이들 도시가 갖는 상징성은 절대적

지방 분권 개헌

고위공직자 대부분이 아니다. 하지만 이들 국가에 유명한 도시는 수도만 있는 게 아니다. 프랑스에는 스트라스부르·리옹·상파뉴·니스, 미국에는 뉴욕·시카고·샌프란시스코·로스앤젤레스·보스턴, 영국에는 에든버러·맨체스터·버밍엄·케임브리지, 독일에는 뮌헨·함부르크·프랑크푸르트 등이 있다. 일본·이탈리아·캐나다 등에도 수도 못지않게, 아니 특정 분야에서는 수도보다 훨씬 앞서가는 도시들이 존재한다. 아마도 이들 국가가 오랜 시간 선진국일 수 있었던 이유는 지방 도시와 지역이 수도를 뒷받침하며, 그 기능과 역

할을 해 오고 있기 때문일 것이다. 인위적인 집중의 산물인 수도와는 달리 역사성과 독특함을 유지하면서 각각의 매력을 발산해 국가 전체를 이끄는 동력을 만들어 냈다는 것이다.

지방 분권 개헌이 지방 선거와 함께 올해의 화두로 등장했다. 하지만 수도권에만 인재·권력·자본 등이 몰리고, 수도권에 진출하지 못하면 이류나 삼류가 돼 버리는 우리나라의 현실에서 과연 가능할지 걱정부터 앞선다. 더군

다나 개헌의 밑그림을 짜야 하는 정치인·지방자치단체장·고위공직자 대부분이 수도권에 집·건물·토지를 소유하고, 가족도 그곳에 거주하는 등 수도권에 삶의 뿌리를 두고 있기 때문이다.

그러나 '나눠 주기'를 기다리기보다는 지방 스스로 나서 분권을 요구하고 이를 실천해 갈 방안을 강구해야 할 때다. 지방 분권 개헌이 쇠락하고 있는 지방을 되살리고 이를 통해 국가 발전의 획기적인 전환점이 될 수 있도록 지방의 힘을 모아 야 한다. 지방 선거에서도 지방의 과거·현재는 물론 미래를 함께할 수 있는 진정한 '지방인'을 뽑았으면 하는 바람이다. /윤현석 정치부 부장chadol@

光 州 日 報		The Kwangju Ilbo	
사장·발행·편집·인쇄인 金汝松		주필 李洪載	편집국장 金日煥
1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주7가1(일간) 061 61482 광주광역시 동구 금남로 238			
대표전화 222-8111·220-0551(지사·지국(구독신청·배달안내)) 광고문의 062-227-9600			
편집국인내 (대표 FAX 222-4918)	경 제 부 220-0663 (FAX 222-4938)	경영지원국 (FAX 222-8005)	문화사업국 220-0541 (FAX 222-0195)
편 집 부 220-0649	문 화 부 220-0661 (FAX 227-9500)	기획관리국 227-9600	업 무 국 220-0551 (FAX 222-0195)
정 치 부 220-0632	문화미디어부 220-0664	다 자 인 실 220-0536	서 울 지 사 02-773-9331 (FAX 02-773-9335)
사 회 부 220-0642	체 육 부 220-0697	*구독료 월정 10,000원 1부 500원	
사 회 2부 220-0652	사 진 부 220-0693		

본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다