

박상현의 맛있는 이야기



쌀밥의 서사

수확의 계절이다. 일 년 내내 다양한 작물이 수확됨에도 불구하고 굳이 가을에 '수확의 계절'이란 관용구가 붙는 것은 쌀이 수확되기 때문이다. 쌀은 한반도의 농업에서 언제나 중심에 있었다. 봄의 시작과 함께 못자리에 모를 키우고, 늦봄이 되면 모내기를 한다. 지루한 장마와 한여름의 뜨거운 태양 속에서 벼는 성장하고, 사나운 태풍을 이겨 냄으로써 비로소 나락으로 결실을 맺는다.

쌀을 일 년에 한 번밖에 수확할 수 없는 한반도의 기후는 우리 민족의 숙명이었다. 그 숙명으로 인해 쌀은 굶주림과 풍요를 동시에 상징했다. 지난해 수확한 쌀이 떨어지고 보리를 수확하기까지의 한두 달은 더디고 고통스러웠다. 하얀 쌀밥 한반 원 없이 먹는 것이 우리의 소원이었다. 오죽했으면 인사를 할 때도 밥을 먹었는지부터 묻고, 하얀 쌀알처럼 수북이 꽃을 피우는 나무에 이팝나무라는 이름을 붙였을까. 그래서 가을이 되어 맞이하는 쌀의 수확은 더없이 각별했다. 누렇게 익은 벼에서 떨어져 나오는 나락이 그렇게 예뻐 보일 수 없었고, 곳곳에 쌓인 쌀가마를 보면 마치 세상을 다 가진 양 행복했을 것이다.

풍요와 굶주림은 해마다 반복되었다. 이 땅에 살았던 대다수 민중의 삶은 그 반복 속에서 끊임없이 변주되어왔다. 우리 민족이 쌀과 함께해 온 세월을 100년으로 환산하면 쌀의 절대량 부족이 해결된 것은 최근 몇 년에 불과하다. 이것은 쌀이 가진 첫 번째 서사다.

인류의 모든 문명은 곡물을 재배하면 서부터 시작되었다. 유프라테스강과 티그리스강 하류의 퇴적층에서 밀을 재배하던 수메르인들은 메소포타미아 문명을 건설했다. 남아메리카대륙 북부가 원산지인 옥수수나 쌀과 같은 잉카 문명의 영양분은 양조장 하류를 거쳐 황하와 한반도로 전래된 벼농사는 동북아시아 고대 국가 형성을 가능케 했다.

처음 곡식을 거둔 인류가 선택한 방식은 낱알을 분쇄해 가루를 만든 뒤 이를 가공해서 먹는 분식(粉食)이었다. 알곡을 그대로 익혀 먹는 입식(粒食)을 위해서는 낱알에서 겉껍질을 분리해야 하는데, 이는 보다 진보된 기술이었다. 분식은 빵과 면으로, 입식은 밥으로 정착했다.

그런데 곡식은 맛과 영양 면에서 홀로 설 수 없었다. 소금과 향신료, 채소와 고기가 결합되어야 비로소 온전한 음식이 되었다. 이 과정에서 교란과 거래가 정착되고 전쟁과 침략이 반복되었다. 따라서 인류가 거쳐 온 식문화의 역사는 곡물을 보다 맛있게 균형적으로 먹기 위한 치열한 투쟁의 과정이라 할 수 있다.

우리 민족은 쌀을 수확해 분식인 떡의 단계를 거쳐 입식인 밥을 주식으로 선택했다. 밥을 온전하게 먹기 위해 콩을 발효시켜 간장·된장을 만들고 이를 조미료 삼아 국과 찌개를 끓였다. 콩 발효 이전에는 생선 발효가 있었는데, 이는 젓갈이 되었다. 야채를 오래 두고 먹기 위한 방법으로 말리거나 소금에 절이는 방법을 선택했다. 말린 야채는 갖가지 나물의 재료가 되었고, 소금에 절인 야채는 김치로 진화했다. 그 외에 생선과 육류를 활용해 전이나 구이·찜 등의 요리를 고안했다. 이것이 한국 음식의 본질이고 핵심이다. 그리고 이것은 쌀이 가진 두 번째 서사다.

우리 민족에게 쌀의 절대량 확보는 영원한 숙제였다. 해결의 단초가 된 것은 1972년 탄생한 통일벼였다. 제한된 농지, 그리고 인간의 노력으로는 불가능한 적인 기후를 제외하면, 가능한 방법은 단위 면적당 수확량을 극대화하는 수밖에 없었다. 다수확 품종을 개발하는 것만이 유일한 해답이었다.

정부는 농촌진흥청의 직원들을 필리핀에 있는 국제미작연구소(IRRI)에 파견해 우리가 먹는 '자포니카' 품종과 동남아시아에서 먹는 '인디카' 품종을 교잡했다. 이렇게 해서 1972년 탄생한 것이 '통일벼'다. 통일벼는 기존의 품종에 비해 단위 면적당 수확량을 40%나 늘리

며 '기적의 벼씨'로 불렸다. 개발된지 5년이 지난 1977년 우리는 비로소 쌀의 완전 자급을 달성하게 되었다. 이후 정부는 품종 개발에 박차를 가했다. 1990년대까지는 수확량, 내재해성, 내병성 등에 초점을 맞춘 생산자 중심의 품종을, 2000년대 들어서는 쌀의 외관, 밥맛, 완전미 비율 등에 초점을 맞춘 소비자 중심의 품종을 개발했다. 심지어 최근에는 쌀의 용도별 맞춤형 품종과 각종 기능성이 강화된 품종까지 개발되고 있다.

덕분에 지금 우리는 무려 170여 종이 넘는 쌀 품종을 보유하고 있다. 하지만 지난 36년 동안 쌀 소비량은 지속적으로 감소하고 있다. 해마다 쌀이 남아돌아 단순히 쌀을 보관하는 비용으로 연간 수천억 원의 예산을 쓰고 있다. 역사상 가장 다양하고 맛있는 품종의 쌀을 갖고 있으면서 역사상 가장 많은 양의 쌀이 재고로 쌓이는 모순. 이것은 쌀이 가진 세 번째 서사다.

한 공기의 밥에는 이처럼 만만찮은 서사가 녹아 있다. 수확의 계절인 지금은 그 쌀이 가장 맛있는 시기다. 부디 이때를 놓치지 마시고 마음껏 즐기시길 당부 드린다.

〈맛칼럼니스트〉

의료칼럼



김지용 청원한병병원 병원장

명절 증후군 한 방에 날리기

명절에는 고향으로 가기 위해 장시간 이동하면서 피로가 쌓이기 시작해서 과식이나 과음, 불규칙한 수면 시간 등으로 인해 기력이 떨어지고 스트레스가 쌓이기 쉽다. 장시간 차를 타고 이동 중에 피로를 줄이려면 최대한 편안한 옷차림을 하는 것이 좋다. 특히 몸을 압박하는 불편한 옷차림은 기혈의 순환을 둔화시켜서 소화 불량, 두통, 피로 등을 유발할 수 있기 때문에 딱 맞은 옷보다는 여유가 있는 옷을 입는 게 좋다.

또한 밀폐된 차 안에서 지나치게 냉난방을 할 경우 눈이 뻑뻑해지고 피부가 건조해지는 것은 물론, 다양한 호흡기 질환이 나타날 수도 있다. 이때는 환기를 자주 시키고 중간 중간 휴식을 취하는 것이 좋다.

아울러 이동 중에 멀미를 한다면 복사뼈 안쪽과 아킬레스건 사이 움푹 들어간 곳에서 위로 손가락 다섯 마디 정도 되는 지점에서 '축근'을 지압하면 도움이 된다. 이 부분을 세계 놀러주면 멀미 때문에 나타나는 구토, 메스꺼움, 어지러움, 설사 등을 가라앉힐 수 있다. 또 손바닥을 위

로 하고 손목을 굽혔을 때 손목 주름의 중심에서 팔 쪽으로 손가락 두 마디 정도 올라온 지점인 '내관' 역시 불편한 속을 편안히 다스려 주며 멀미를 완화하는 데 효과적이다. 특히 운전 시간이 길어질 때는 1시간 간격으로 잠시 쉬어 스트레칭을 하는 것도 졸음과 피로 예방에 큰 도움이 된다.

기름지고 칼로리가 높은 명절 음식은 소화 불량을 일으키기 쉽다. 속이 불편하다면 마를 갈아서 즙을 마시면 좋다. 마는 소화를 튼튼하게 만들어주는 효과가 크기 때문에 소화 불량으로 불편한 속을 다스려주며, 원기 회복에도 좋다.

명절 기간에는 사람들이 많이 모이다 보니 스트레스가 쌓이기도 쉽다. 뒷목이나 어깨가 빠근하고 머리가 확 조이는 듯한 긴장성 두통으로 고생하기 쉬운데, 이런 경우에 머리와 목을 따뜻하게 해주면 효과가 있다.

따뜻한 물로 샤워를 하거나 간단하게 스팀 타월을 목이나 어깨 부위에 올려서 혈액 순환을 촉진해주는 것도 좋다. 여기에 따뜻한 국화차 한 잔을 곁들이면 심장

에 쌓인 열을 내릴 수 있으며, 두통이나 가슴의 답답함을 해소하는 데도 좋다.

명절에는 숙취로 고생하기 쉬운데 콩나물이나 바지락, 배, 쪄 등의 음식으로 숙취를 제거해주는 것이 좋다. 술을 많이 마셔 속이 쓰리고 아플 때는 손등을 위로 했을 때 엄지와 검지의 뿌리 뼈가 겹치는 부분 중 오른쪽에 들어간 '합곡혈'을 지압해주는 것이 좋다.

술을 마셔서 뜨거운 열이 올라 목이 타고 머리가 아플 때는 무릎 뼈에서 네 손가락의 폭만큼 내려간 부위에서 바깥쪽 부분에 위치한 '족삼리'를 지압해주면 좋다. 위로 상승하는 열기를 가라앉혀주고 답답한 속을 풀어주는 등 숙취로 인한 증상 완화에 효과적이다.

다이어트 중인 사람이라면 명절에 적당한 식사 조절이 필요하기 때문에 포만감을 주는 채소를 충분히 섭취한 뒤, 다른 음식을 먹어서 식사량을 줄여주는 것이 좋다. 머가족이 한자리에 모이는 명절, 휴유증 없이 효과적으로 보내기 위해서는 사소한 일은 서로 이해하고, 도와주는 미덕이 필요하다.

기고



윤진보 서남해안기업도시개발 사장

전남형 스마트 시티에 청년의 미래가 있다

현 연구원도 이 행사에 참가했다. 바쁜 학과 시간에도 청년들이 이 행사에 참여한 것은 미래에 대한 희망을 스마트 시티에서 찾기 위해서라고 한다.

올해로 두 번 째인 '스마트 시티 서밋 아시아'는 국토교통부가 주관하는 국내 최대의 스마트 시티 관련 포럼이자 전시회다. 정부는 지난해 세종과 부산을 스마트 시티 국가 시범 도시로 선정하고, 우리나라 도시는 물론이고 세계로 수출할 수 있는 스마트 시티 비전을 선보이기로 했다. 이런 흐름에 솔라시도 구성지구 시행자인 서남해안기업도시개발도 적극적으로 대응했다. 지난해부터 스마트 시티 등 4차 산업 혁명 전문가들을 초청해 강의를 듣고, 전문 연구 기관의 용역을 통해 그 비전을 설계해 왔다.

이번에 전라남도도 대표해 스마트 시티 서밋 아시아에 참여하면서 작으나마 그 비전을 선보인다. 전남형 스마트 시티가 선택이 아니라 필수라는 것을 알기 때문이다. 500개 주요 도시를 스마트 시티로 만드는 중국이나 100개 도시를 스마트

시티로 만드는 인도 등을 보면 이제 스마트 시티는 대세라는 것을 부인할 수 없다.

우리 정부나 지자체도 이런 흐름을 외면할 수 없다. 우리나라가 과거에 전자 산업이나 자동차 산업의 흐름에서 가능성을 확인하고 과감하게 뛰어들어 입지를 다진 것처럼 이제 전남이 가진 농업, 관광자원 등을 활용해 전남형 스마트 시티를 조성할 필요가 있다.

전남에서 소비형 스마트 시티가 아닌 생산형 스마트 시티를 만들어내고 그 시스템을 개발한다면 중국, 인도는 물론이고 베트남, 태국 등 후발 주자들에게 수출할 길도 열 수 있다.

혁신자는 이런 흐름을 남의 일로 치부할 수도 있다. 하지만 대세가 된 스마트 시티 현실을 무시한다면 경쟁에서 도태될 수밖에 없다. "늦었는데 굳이 해야 하나"라든가 "늦은 만큼 다른 대안을 찾는 게 좋지 않을까?"하는 주장도 있다. 하지만 스마트 시티 시장은 자존심을 내세우거나 다른 대안을 찾기에는 맞지 않을 정도로 거부할 수 없는 현대의 흐름이자 말

그대로 대세이다. 다소 늦었지만 충분히 따라갈 수 있고, 나아가 앞서갈 수 있는 역량을 우리는 갖추고 있다.

다른 나라들이 스마트 시티 시스템을 선점한다면 우리나라 전남이 갈 수 있는 길은 영원히 막힐 수 있다. 이 같은 치열한 현실속에 전남의 청년들이 스마트 시티의 최신 흐름과 살아있는 현장을 보고 자신의 미래를 설계해 갈 수 있기를 진심으로 기원한다. 어떤 일들이 늦었을 때를 한탄하는 만시지탄(晩時之歎)이라는 말이 있다. 문제는 이런 탄식을 한 후에도 변화되지 않는 것이다.

전남은 우리나라가 근대화되는 과정에서 농업업을 고수하면서 소외감을 느껴야 했다. 하지만 다가오는 스마트 시티 시대에 적극 대응해간다면 전남은 소외감이 아닌 자부심의 지역으로 거듭날 수 있다. 이번 행사에 참여한 젊은 청년들의 밝은 모습에서 그 희망을 읽을 수 있다. 많은 사람들이 그 희망을 만날 수 있길 소망한다.

社說

영구적인 한반도 평화, 그날이 오고 있다

문재인 대통령과 김정은 북한 국무위원장이 19일 평양 공동 선언을 통해 '핵무기 없는 한반도'를 기반으로 평화와 번영의 시대를 열어 갈 것을 천명했다. 동창리 엔진시험장 및 미사일 발사대의 영구 폐기 등 비핵화 구상과 함께 군사적 긴장 완화, 남북 관계 개선의 실질적 방안을 밝힌 것이다. 또 김 위원장이 연내 서울을 방문하기로 하면서 이를 계기로 종전 선언이 이뤄질지도 주목된다.

남북 정상은 이날 백화원 영빈관에서 이틀째 정상 회담을 마치고 서명한 공동 선언에서 "한반도를 핵무기와 핵 위협이 없는 평화의 터전으로 만들어야 하며 이를 위해 필요한 실질적인 진전을 조속히 이뤄 나가야 한다는 데 인식을 같이 했다"고 발표했다. 선언문에는 "북측은 동창리 엔진 시험장과 미사일 발사대를 유관국 전문가들의 참관 하에 우선 영구적으로 폐기하는 등의 추가 조치를 계속 취할 용의가 있음을 표명했다"는 내용이 담겼다. 또 북측은 미국이 6·12 북미 공동성명의 정신에 따라 상응 조치를 취하면 영변 핵시설의 영구 폐기 등 추가 조치에 나설 뜻도 밝혔다.

이와 관련 문 대통령은 기자회견에서 "남과 북은 처음으로 비핵화 방안도 합의했다"며 "매우 의미 있는 성과"라고 평가했고, 김 위원장도 "조선반도를 핵무기도 핵 위협도 없는 평화의 땅으로 만들기 위해 적극 노력해 나가기로 약속했다"고 밝혔다. 남북 정상은 또 '김 위원장이 문 대통령 초청에 따라 가까운 시일 내로 서울을 방문하기로' 합의했다.

공동 선언에는 한반도에 확고한 평화와 번영을 가져오기 위한 다양한 조항들이 담겼다. 군사적 긴장 완화와 경제 협력이 양대 축이다. 군사적 긴장 완화와 관련해서는 비무장지대(DMZ)를 비롯한 대치 지역에서의 군사적 적대 관계 종식을 한반도 전 지역에서의 실질적인 전쟁 위험 제거와 근본적인 적대 관계 해소로 이어 나가기로 했다. 특히 남북 군사 공동위원회를 조속히 가동해 우발적 무력 충돌 방지를 위한 긴밀한 협의를 진행하기로 했다.

경제 협력 분야에선 판문점선언에 담

긴 동해선·경의선 철도·도로 연결 현대화 사업의 착공식을 연내 갖기로 합의했다. '조건의 마련되는 데 따라'라는 단서가 붙긴 했지만 남북 경제의 상징이었던 개성공단과 금강산 관광 사업의 정상화를 추진하기로 한 것도 눈에 띄는 대목이다.

아울러 이산가족 문제의 근본적인 해결을 위해 금강산 지역의 '이산가족 상설 면회소'를 이르면 시일 내 개소하기로 했고, 적십자 회담을 통해 화상 상봉과 영상 편지 교환을 우선 추진하기로 했다. 2020년 하계올림픽을 비롯한 국제 경기의 공동 출전을 추진하는 동시에 2032년 하계올림픽을 남북 공동으로 유치하는 데 협력하기로 의견을 모으고 있다.

양 정상은 지난 4월 판문점에서 열린 첫 정상회담에서 단절됐던 남북 관계를 정상화하는 데 집중했다면, 이번 회담을 통해서도 되돌릴 수 없는 수준으로 발전 시키겠다는 의지를 과시했다는 평가가 나온다. 진보 진영에서는 이번 선언으로 한반도 평화와 번영의 동력이 마련됐으며 기대감을 나타내고 있다. 그럼에도 보수 진영이 여전히 '북한 비핵화를 위한 실질적인 내용이 빠져'다며 의구심을 감추지 않고 있는 것은 아쉬운 대목이다.

관련은 남북 정상이 절충한 비핵화 방안을 도널드 트럼프 미국 대통령이 수용할 것이냐 여부다. 이에 대해 트럼프 대통령이 남북 정상의 합의문 공개 직후 트위터에 올린 글에서 "북한 김정은 국무위원장이 핵 사찰을 허용하는데 합의했다"며 "매우 흥분된다"(very exciting)라는 표현을 사용한 것은 고무적이라 하겠다.

북한이 진정으로 핵을 포기할 것이냐에 대해 국내외에서 회의적인 시각이 있는 것도 사실이다.

하지만 북한이 비핵화를 위한 되돌릴 수 없는 여건을 조성하고 이를 토대로 한반도 평화와 공동 번영을 추구하는 것이 지금으로서의 최선이라는 사실도 분명하다. 오는 24일 유엔 총회를 계기로 뉴욕에서 트럼프 대통령과 만날 예정인 문 대통령의 적극적인 중재자 역할로 영구적인 한반도 평화 정착이 이뤄질 수 있기를 기원한다.

無等鼓

개성 있는 카페와 맛집들이 들어선 동명동은 양림동과 함께 요즘 광주에서 가장 '핫한' 동네다. 하지만 사람들로 북적이는 그곳을 찾을 때면, 문화 공간을 거의 찾아볼 수 없다는 점이 늘 아쉽다. 그럴 때 떠오르는 장소가 있다. 바로 금호아시아나그룹이 소유했던 옛 금호문화관이다.

학창 시절 이곳에서 배우 손승권의 모노드라마를 봤던 기억이 있다. 친구 또한 이곳에서 '일어나라 알버트'를 공연했던 송승환과 악수를 하고

금호시민문화관

행복해했다는 이야기가 떠오른다. 무엇보다 푸른 잔디밭과 울창한 나무, 한옥 건물이 인상적이었다. 지금은 한 건설회사 사옥으로 사용되고 있는 금호문화관 앞을 지날 때마다 '이곳이 동명동의 문화 랜드마크가 되면 좋았을 텐데'하는 생각이 들곤 한다.

최근 고(故) 박인천 금호아시아나그룹 창업주의 광주 자택(금남로 5가 212번지)이 '금호시민문화관'이라는 이름을 달고 시민들에게 무료 개방되고 있다. 주역 본체와 사랑채(2층 양옥), 조각 공원으로 구성돼 있는데, 넓은 잔디밭 곳곳에 자리한 조각들, 수련이 피어 있는 작은 연못과 분수대, 그리고 편히 쉬어 갈 수 있는 벤치와 정자까지. 빌딩 숲 도심 한복판에 등장한 멋진 문화 공간이다.

문화관 앞으로 들어서니 배롱나무, 호랑가시나무, 철쭉 등 계절마다 각각 다른 모습을 보여 줄 꽃과 나무가 울창하다. 김영중·심문섭·문옥자 작가의 조각 작품(14점)도 눈에 띈다. 1931년 한옥 형태로 건축된 본체와 2층 양옥집 내부도 모두 둘러볼 수 있다.

주변엔 맛집도 많아 식사 후 산책하기에 안성맞춤이다. 수제비와 빈대떡 등이 일품인 '녹두집', 중곡동의 대명사 '신라학'과 '영무, 한옥 건물이 인상적이었다. 지금은 한 건설회사 사옥으로 사용되고 있는 금호문화관 앞을 지날 때마다 '이곳이 동명동의 문화 랜드마크가 되면 좋았을 텐데'하는 생각이 들곤 한다.

한반점', 문재인 대통령이 식사를 했던 '화랑궁 회관'이 인근에 있고, 북학 문화 공간 '김빛과', 광주극장도 가깝다.

문화관 넓은 잔디밭에서 멋진 클래식 음악회가 열린면 좋겠다. 세월의 흔적이 담긴 안채에선 소박한 강의가 열려도 좋겠다.

하나 더 바라다면, 동명동 옛 금호문화관이 문화 공간으로 다시 돌아와, '오래 전 그 때'처럼 많은 이들에게 진한 문화의 향기를 전해 주면 좋겠다. /김미은 편집 부국장·문화부장 mekim@

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 광주가 1(일간)		우) 61482 광주광역시 동구 금남로 224	
대표전화 222-8111 / 220-0551(지사 지역(국독 신청 배달 안내)) 광고문의 062-227-9600			
편집국내선	대표 FAX 222-4918	경영지 원국 220-0515	문화사 업국 220-0541
편집부 220-0649	문화부 220-0661	(FAX 222-8005)	(FAX 222-0195)
정치부 220-0632	여론매체부 220-0652	기획관리국 227-9600	업무국 220-0551
경제부 220-0663	예향부 220-0692	(FAX 222-0195)	(FAX 222-0195)
사회부 220-0664	사진부 220-0693	디자인실 220-0536	서울지사 02-773-9331
전남본부 220-0642	체육부 220-0697	(FAX 02-773-9335)	
※국독료 월정 10,000원 1부 500원			
본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다			