월요광장

음식 중독

문 요 한
정신건강의학과 전문의

베스트셀러 목록을 보는데 한 권의 책이 눈에 들어왔다. '죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어'라는 책이다. 뭔가 앞뒤가 안 맞는 제목 같지만 묘하게 공감을 불러일으켰다. 이 책은 기분부전장애를 앓는 20대 후반의 한 직장 여성이 정신과 전문의와 상담을 하면서 느낀 점을 쓴 책이라고 한다. 기분부전장애는 우울증과 비슷하지만 우울증과 달리 기분의 높낮이가 뚜렷하지 않고 2년 이상 지속적으로 우울한 상태를 말한다. 한마디로 '늘 우울한 성격'을 말한다. 기분부전장애는 흔히 섭식장애를 잘 동반한다. 음식이 우울한 기분을 달래 주는 오랜 친구가 되어 주기 때문이다. 어쩌면 작가에게 떡볶이란 긴 우울의 시간 동안 그 마음을 달래주었던 위로의 음식이지 않았을까?

음식은 단지 연료가 아니다. 가끔 배가 고프지도 않은데 괜히 냉장고 문을 열었다가 닫을 때도 있고, 딱히 무언가를 꼬집어 먹고 싶은 것도 아닌데 왠지 뭔가를 먹어야만 해소될 것 같은 허전함도 있다. 이럴 때 느끼는 허기는 사실 신체적 것이 아니라 심리적인 경우가 많다. 우리의 몸과 마음이 깊이 연결되어 있기 때문에 심리적 허기는 종종 신체적 허기와 혼동된다.

미국의 정신의학자 로저 굴드는 이를 빗대어 우리 뱃속에는 두 개의 위장이 있다고 했다. 하나는 소화를 담당하는 진짜 위장이고 또 하나는 '유령 위장'이라는 게 있다는 것이다. 이 유령 위장은 음식물이 비어 있을 때 작동하는 것이 아니라, 외롭거나 불안하거나 심심할 때와 같이 정서적인 결핍을 느낄 때 허전함의 신호를 보낸다. 즉, 심리적 허기가 크면 클수록 우리는 신체적인 필요와 상관없이 음식을 먹게 된다. 반대로 누군가와 연결되어 있고, 활기가 있고, 자신이 괜찮은 사람이라고 여겨질 때 이 유령 위장은 작동하지 않는다. 이 유령 위장은 진짜 위로를 받아 보지 못하거나 과도한 다이어트를 반복한 사람일수록 크다.

음식은 우리를 위로한다. 사람들에게 상처를 받고 힘들 때, 누군가 정성스럽게 차려 준 밥상을 받고 나면 힘이 난다. 뜻대로 되지 않아 내가 형편없게 느껴질 때, 재료를 사다가 내 손으로 풍성한 식탁을 차려 먹고 나면 그래도 내가 괜찮게 여겨진다. 그러나 우리는 가짜 위장과 진짜 위장을 구분해야 하는 것처럼 음식이 주는 가짜 위로와 진짜 위로를 구분해야만 한다. 진짜 위로는 마음을 진정시켜 다시 현실을 헤쳐 갈 힘을 주지만, 가짜 위로는 마음을 마비시켜 현실을 외면하게 만들고 만다.

지금은 어린아이가 울면 게임기나 스마트폰을 주지만 옛날에는 사탕을 주곤 했다. 아이는 울다가도 사탕을 보면 울음을 멈춘다. 그리고 사탕을 빨면서 이내 웃음을 되찾는다. 그렇다면 이 아이를 눈물 나게 했던 그 이유는 어떻게 된 것일까? 그 감정은 그냥 사라지는 것일까? 이런 위로에 익숙한 사람들은 어른이 되어서도 힘들 때마다 자신에게 먹을 것을 건넨다. '자, 이것 먹고 잊어 버려!' 가짜 위로는 먹는 순간만큼만 마음을 편안하게 하고 행복하게 한다. 이는 뇌의 보상 시스템을 자극하여 중독의 회로를 만든다. 점점 먹는 것을 제어하기가 힘들고, 힘들 때마다 자꾸 음식을 찾게 된다.

그러나 같은 기분을 맛보기 위해서 점점 더 많은 물질이 필요한 중독처럼 가짜 위로는 점점 폭식으로 이어진다. 이는 늘 깊은 후회와 자책감으로 이어지고 다시 또 먹는 것으로 스스로를 위로하는 악순환이 반복된다. 먹고 후회하고, 후회하고 또 먹는 것이다. 그리고 점점 자극적 음식에 빠진다. 이러한 음식은 빠르게 쾌감을 일으키는 케이크, 떡볶이, 과자, 튀김, 치킨, 피자 등 달달하고 맵고 바삭거리고 기름진 음식들이다. 알코올 중독자에게는 술만이 유일한 삶의 낙이 되는 것처럼 음식 중독자에게는 음식만이 유일한 위로가 된다. 그 밖의 나머지는 의미를 잃어 간다. 그것이 음식 중독이다.

그럼, 어떻게 해야 할까? 중독에서 회복하는 길은 똑같다. 진짜 위로를 찾는 수밖에 없다. 일시적인 마비가 아니라 다시 힘을 내어 현실에 맞설 수 있는 진짜 위로를 만나야 한다. 그것은 당위가 아니라 음식보다 더 좋은 '위로'가 있음을 몸으로 경험해야만 한다. 운동, 신앙생활, 봉사 활동, 악기 연주, 예술 감상, 공예, 동식물 기르기, 귀촌, 요리 등 사람에 따라 다르다. 당신에게는 음식보다 더 좋은 위로가 있는가?

※ 이 칼럼은 지역신문발전기금 지원을 받았습니다.

꿈꾸는 2040

'정치하는 엄마들', 시민단체의 미래를 묻다

하 정 호
위민연구원 이사·광산구청 교육협력관

비리 유치원 명단 공개로 세상이 떠들썩하다. 비리를 폭로한 박용진 더불어민주당 의원은 이번 국정감사의 스타가 되었다. 소송을 걸겠다는 사립유치원장들의 분노에는 아랑곳없이, 박용진 의원의 통장으로 국민들의 후원금이 쏟아져 들어온다고 한다. 그런데 이 사건 뒤에는 1년이 넘도록 비리 유치원들을 추적해온 '정치하는 엄마들'이 있었다.

지금 세간에 떠도는 많은 이야기들은 이미 작년 2월, 국무조정실 부패적결추진단이 밝힌 것들이다. 다만 그때는 어떤 유치원이 그런 비리를 저질렀는지 그 이름을 아무도 몰랐다. 국무조정실, 교육부, 보건복지부 어디에서도 그 명단을 공개하지 않았다. '정치하는 엄마들'이 작년 12월부터 국무조정실, 전국 17개 시도교육청, 100여 곳의 교육지원청에 정보 공개를 청구했지만 무시당했다. 결국 올해 5월 행정 소송에 나선 후에야 국무조정실은 명단을 내놓았고, 박용진 의원실도 그제서야 움직여 이번 명단 공개 사태가 벌어진 것이다.

'정치하는 엄마들'은 19대 국회의원이었던 장하나 씨가 한 언론사에 '엄마들이여 정치합시다'라는 제목의 글을 쓰고, 그 끝에 자신의 페이스북 주소를 적어둔 것에서 시작했다.

"정치적으로 너무도 많은 문제가 있는데 대표적인 시민단체들이나 여러 노동조합에도 엄마들은 존재하지만 엄마들의 문제로 싸우는 사람은 없었다. 국회의원 재선에 실패하고 혼자 힘으로 엄마들을 조직할 수 없었던 차에 '한겨레' 토요판 연재를 시작하는 첫 글에서 엄마 당사자들의 세력화를 제안하며 모이자고 했다." 이번 사건에 대한 인터뷰에서 장하나 씨가 한 말이다. 작년 4월 22일 생판 모르던 엄마들이 처음 만난 자리에서 각자 자기 얘기를 하며 많이 울었다고 한다. 그 울음을 담금질해 내어놓은 결실이 이번 사건이기에 그 의미가 더욱 값지다.

이번 사건은 시민운동의 현주소를 되돌아보게 한다. 시민단체나 노동조합에도 엄마들이 많지만 엄마들의 문제로 싸우는 사람은 없었다. 그것을 시민단체나 노동조합의 잘못이라고 탓할 수 있을까? 생활 곳곳에서 느끼는 시민들의 불편을 보다 적극적으로 대변하라고 시민단체에게 요구한다고 해서 문제가 해결될 수 있을까? 대표적인 시민단체들도 이삼십 년의 세월을 지나는 동안 힘이 많이 빠졌다. 회비 수입이 줄어 한두 명의 상근자도 유지하기가 벅차다. 관공서의 보조금을 받고 각종 위원회나 거버넌스 기구에 참여하면서부터는 감시견의 역할을 제대로 못한다는 비난도 받는다. 평소에는 '정치적 중립'을 내세우던 대표들이 선거 때만 되면 정치권으로 들어가 한 자리씩 차지하는 모습을 보아온 시민들로서는 시민단체들을 그다지 신뢰할 수 없다.

자업자득이다. 권력을 비판하고 감시한다며 누워서 침을 뱉은 대가이다. 권력에 대한 비판과 감시는, 그 권력을 잘 쓰겠다는 의지와 함께 하지 않는 한 권력에 대한 멸시로 이어져 정치적 무관심을 키우고, 결국 시민들을 권력으로부터 소외시킨다. 행정과 정치를 제대로 하지 않는다면 언제나 비리는 터지게 마련이고, 시민단체들의 사냥감은 즐비하다. 단체들이 권력을 물어뜯는 모습을 바라보며 시민들은 정치와 멀어지지만, 그 단체의 대표들은 오히려 정치와 더 가까워진다. 그들은 시민들의 정치적 혐오감에 기대어 '정치적 중립'을 내세우면서도 결코 '정치적 영향력'만큼은 포기하지 않았다. 권력을 비판한다면서 시민들을 정치에서 멀어지게 하고, 또 그런 시민들을 대변한다며 헌신과 희생의 전리품처럼 권력을 가져갔다.

'정치적 중립'을 내세운 시민단체들이, 정치적 무관심에 기대어 권력을 농락해온 보수 정당들의 조연은 아니었는지 이제는 되돌아볼 때가 되었다. 독재에 맞서 '민주화 운동'을 할 때에는 그런 거리두기가 필요했지만, 지금은 정당 활동에 참여해 정부를 통제할 수 있도록 적극 도와야 할 때다. 비판과 감시만으로는 정부를 운영할 수도, 법을 만들 수도 없기 때문이다. 관료와 행정의 볼모가 되지 않고 어떻게 그들을 이끌 수 있는 리더십을 만들어갈지, 시민사회가 고민해야 할 때다.

기 고

소통의 어려움과 길들여짐

김 정 호
법무법인 이우스 변호사

삶은 사람과 만남의 연속이고, 인간은 사회적 존재이기 때문에 고립된 개인으로는 살아갈 수 없다. 그래서 우리는 삶의 과정에서 다른 사람들과의 소통이 필요하고, 스스로 성찰하는 것이 중요하다. 그러나 다른 사람들과의 소통을 통한 성찰은 늘 어려운 숙제다. 특히 상대방과의 관계에서 조언이나 충고를 매개로 한 소통은 쉽지 않은 일이다. 설익은 관계에서 어설픈 조언은 인간 관계를 어색하게 만들고 심한 경우 관계 자체를 파국으로 이끌 수 있기 때문이다.

공직 사회를 포함한 사회적 관계에서 상급자가 하급자에 대한 인사 고과와 승진 여부를 평가할 때 교과서적인 산술적인 평가와 교과서 밖의 현실에서의 평가 결과가 전혀 상반된 경우가 있다. 교과서적인 산술적인 평가에서는 능력도 있고 아부도 잘 하는 사람이 최상의 평가를 받고, 아부는 못하더라도 능력은 있는 사람이 2등, 능력은 없으나 아부라도 잘 하는 사람이 3등, 능력도 없고 아부도 못하는 사람이 최하의 평가를 받게 된다.

그러나 실제 현실은 수학교과서처럼 1+1=2가 아닌 경우가 많다. 능력도 없고 아부도 못하는 사람이 최하의 평가를 받는 것이 아니라, 현실에서는 복지부동하고 아무 것도 하지 않는 사람이 꼴찌를 면하고 3등은 하게 되는 것을 확인하는 경우도 있다. 오히려 현실에서의 꼴찌는 능력은 있으나 아부를 못하는 사람이 될 수가 있다. 슬프게도 2등은 교과서적인 평가와 달리 아부만 잘 하고 능력은 없는 사람이 차지하는 것이 현실일지도 모른다. 무능력하지만 상사에게 달콤한 말만 하는 사람이 상사에게 불편함을 감수하더라도 조언과 충언을 서슴지 않는 능력자 보다 더 후한 평가를 받는 현실을 우리는 어떻게 받아들여야 하고, 이를 어떻게 합리적으로 극복할 수 있을까?

중국 춘추전국시대 말기 법가 사상을 집대성한 '한비자의 세난(說難)편'은 '소통과 설득의 어려움'을 약 2200여 년이 지난 오늘의 우리들에게도 전해주고 있다. 그래서 '한비자'나 '사기'와 같은 책은 시대를 연결시켜주고, 시공간을 초월해서 공감을 주는 고전의 반열에 오른 것이다.

한비자는 "무릇 유세(遊說)의 곤란이란 나의 지식과 경험이 부족해서가 아니고, 상대방의 '심정을 통찰'하여 상대방의 심정에 나의 말하고자 함을 잘 맞추어 끼우는 일이 어렵기 때문이라고 한다. 상대방이 '명예'를 바랄 때 돈과 같은 '이익'을 가지고 이야기한다면 속물이라고 비웃음을 당하고, 상대방을 모욕하는 것이 된다. 반대로 상대방이 돈과 같은 '이익'을 바랄 때 '명예'를 가지고 이야기한다면 세상물정 모르는 철없는 사람이라는 소리를 들을 것"이라고 한다. 한비자는 임금의 두터운 '애정과 신뢰'를 받지 못하고 있음에도 불구하고, 지혜가 있는 충언을 하는 사람은 자칫 임금의 역린(逆鱗·거슬러 난 비늘, 임금의 노여움)을 건드려서 생명이 위태로울 수 있다고 지적하고 있다.

상대방과의 관계에서 '애정과 신뢰'가 확보되지 않은 상황에서는 어설프게 조언이나 충고를 하여서는 안 된다는 것이다. '한비자'와 '사기 한비열전'이 전하는 미자하 이야기는 설득하는 사람은 상대방의 '애증의 정도를 통찰'한 이후에 비로소 조언과 충고를 해야 한다는 교훈을 주고 있다. 상대방의 심정을 통찰하지 않은 상태에서 자기만의 정의감으로 섣불리 쓴 소리를 하면 관계가 어색해지거나 파국을 맞을 수도 있다는 것. 스스로의 경솔과 허물을 돌아보지 못한 채 세상이 자신의 정의를 알아주지 않는다고 원망하거나 우리 삶이 너무 세속적이라고 탓 해서는 안된다는 것이다.

이같이 인간관계에서 소통의 전제조건인 상대방과의 '애정과 신뢰'를 확보하는 문제를 생텍쥐베리는 그의 소설 '어린 왕자'에서 '길들여짐'이라고 표현한 것 같다. 길들여진다는 것은 '관계를 만들어 가는 것'이고, 서로 선택하고 받아 들이며 시간을 들이는 과정을 통해 상호적으로 이루어지는 것이다. 생텍쥐베리는 여우와 어린 왕자의 대화를 통해 길들여지기 위해서는 상대방에게 관심을 갖고 조금 떨어진 거리에서 '인내심'과 서로를 위해 '소비한 시간'이 필요하다고 했다.

세상이 세속적이고 각박해질수록 고 신영복 선생님이 강조한 것처럼, 좋은 사람을 만나는 '소통'과 스스로 좋은 사람이 되려고 '성찰'하는 노력이 나의 삶과 우리의 삶을 아름답게 만들어 가는 가장 중요한 태도임을 알아야 한다. 우리가 삶과 인간 관계에서 진정성과 공감 능력을 바탕으로 다른 사람들과의 관계를 길들이고(또한 길들여지고), 소통하고 성찰하는 노력을 멈추지 않아야 할 이유이다.

社 說

이제야 구성된 정개특위 선거제 개편 속도를

여야가 선거 제도 개편을 논의할 국회 정치개혁특별위원회(이하 정개특위) 구성을 뒤늦게 완료했다. 지난 7월 설치안이 본회의를 통과한 뒤 위원 정수를 놓고 기 싸움을 벌이다 3개월여 만에야 출범한 것이다. 하지만 여전히 각 정당의 정치적 셈법이 복잡해 개편 논의가 순조롭게 이뤄질지는 미지수다.

여야는 정개특위를 더불어민주당 8명, 자유한국당 6명, 바른미래당 2명, 비교섭단체 2명으로 꾸리고 비교섭단체 몫 2명은 민주평화당과 정의당이 한 명씩 가져가도록 합의했다. 특위 구성은 지난 18일 민주당과 한국당이 위원 명단을 제출하면서 마무리됐다. 위원장은 정의당 심상정 의원이 맡기로 했다.

정개특위에서는 연동형 비례대표제와 중·대선거구제 등이 핵심 사안으로 다뤄질 것으로 보인다. 바른미래당, 평화당, 정의당 등 소수 정당들이 정당 득표율에 비례해 의석을 배분하는 연동형 비례대표제 도입을 골자로 한 선거제 개편을 강하게 요구하고 있기 때문이다. 하지만 이로 인해 의석수가 현재보다 감소할 가능성을 우려하는 민주당과 한국당이 얼마나 적극적으로 나설지가 관건이다. 어느 한 정당이라도 반대하면 합의 도출이 어렵다는 점도 변수다.

한 선거구에서 1등만 당선되는 현행 '소선거구 다수 대표제'는 승자 독식과 지나친 사표의 발생으로 민심이 선거 결과에 정확하게 반영되지 못한다는 지적을 받아 왔다. 따라서 여야는 어떤 방식이든 국민의 뜻이 제대로 반영될 수 있도록 선거 제도를 바꿔야 할 책무가 있다.

특히 2020년 4월 15일 21대 총선을 치르기 위해서는 선거구획정위원회가 내년 3월까지 선거구 획정을 마무리해야 한다. 따라서 정개특위에서 논의할 시간이 그리 많지 않은 만큼 여야는 각 당의 이해득실만 따질 게 아니라 정치 개혁의 핵심인 선거 제도 개편 논의에 속도를 내야 할 것이다.

시민 배려 없는 광주시의 '공사 편의주의'

광주시가 도심에서 시민에 대한 배려가 전혀 없는 공사로 교통 체증을 유발하고 있다. 더욱이 더딘 공정 탓에 출·퇴근 시간은 물론 낮 시간대에도 극심한 교통 정체를 빚어 시민들의 불편 호소가 잇따르고 있다. 광주시는 지난 7월부터 남구 봉선동 무등 1차 교차로 구간에서 '봉선 배수지' 건설 공사를 진행하고 있는데 문제가 된 봉선동 구간(동아여고에서 무등 1차 앞 교차로 일대) 공사는 지난 7월 17일부터 시작됐으며 11월말 완공을 목표로 하고 있다.

시는 현재 해당 구간 차로 중 2개 차로를 통제한 뒤 굴착 작업을 하고 있다. 도로 아스콘을 걷어낸 뒤 3m 정도를 파내고 연장 3m, 지름900㎜의 배수관을 묻고 있는 중이다. 하지만 광주시는 주민과 운전자에 대한 배려가 전혀 없는 '공사 편의주의'로 일관하면서 봉선동 일대가 3개월 넘게 '교통지옥'이 되고 있다. 특히 이미 공사를 마무리하고 임시포장을 한 도로 중 일부는 곳곳이 갈라지고 패여 교통사고까지 우려된다.

실제로 동아여고 정문 쪽은 공사로 인해 편도 2차로 중 1개 차로가 막히면서 주차장을 방불케 하는 일이 많다. 시민들은 "하필 한창 막히는 출근 시간대에 공사하는 이유를 모르겠다"며 분통을 터트린다. 여기에 광주시는 동아여고 인근에서 진행된 굴착 과정 중 암반층이 발견되면서 올해 안에 도로 복구공사를 마치기는 어렵다는 입장이어서 시민 불편이 해를 넘기게 됐다. 이는 시가 사전에 암반의 존재 여부도 제대로 확인하지 않고 공사를 강행한 탓이다.

공사 구간 인근(봉선동·방림동·주월동)에는 9만 2000여 명이 살고 있는데 이들 시민들은 소음·분진·진동 등으로 인한 피해도 호소하고 있다. 따라서 광주시는 시민들의 불편과 피해를 줄이기 위한 대책을 조속히 마련하고 공사를 최대한 빨리 끝낼 수 있도록 해야 할 것이다.

無等鼓

또 다른 역사의 종언

지식과 사상을 비롯한 인간의 정신 차원에서 이뤄지는 활동에는 뚜렷하고 일정한 흐름이 있는 듯하다. '발전'이란 옛 사람이 이룩해 놓은 성과에 기댈 수밖에 없다는 점에서, 사람의 정신 활동 역시 특정한 곳을 향할 수밖에 없다는 해석이 가능할 성싶다.

지난 3월 타계한 스티븐 호킹 박사가 생전에 '유전자 조작을 통한 슈퍼휴먼의 등장'을 예언한 것으로 전해졌다. '어려운 질문에 대한 간략한 답변'이라는 제목으로 최근 출간된 유고집에서 나온 이야기다. 이 책에서 호킹 박사는 "미래의 인류는 유전자 조작을 통해 만들어진 '슈퍼휴먼'이 지배하고 경쟁하게 될 것"이라고 내다봤다. '유전자 가위'와 같은 유전자 편집 기술로 슈퍼휴먼 종(種)이 만들어지고, 이들이 '열등한' 나머지 인류를 파괴할 것이라는 얘기다.

SF영화의 줄거리쯤으로 들리겠지만, 이 같은 전망은 전문가들 사이에선 '충분히 가능한 시나리오'로 받아들여지고 있다. 베스트셀러 '사피엔스'를 펴낸 이스라엘의 역사학자 유발 하라리는 후속작 '호모 데우스'에서 "과학의 발견과 기술 발전을 통해, 미래에는 특별한 육체적·정서적·지적 능력을 지닌 초인간이 출현할 것"이라고 내다봤다. 그리고 '업그레이드 된' 이들 초인간은 보통인간을 '19세기 유럽인이 아프리카인을 대한 것처럼 대할 것'이며, 결국 인류는 쓸모없는 대중과 소규모 엘리트 집단의 업그레이드된 초인간으로 나뉠 것이라고 전망했다.

인류 지성의 첨단을 달리는 이들이 전하는 미래는 '인류가 슈퍼휴먼과 보통인간으로 나뉘는 세상'이라는 점에서 '모든 사람이 평등한 가치와 권리를 지니고 있다'는 것을 전제로 작동되는 지금의 자유주의 시스템은 앞으로 몰락할 가능성이 크다.

과학의 발전이 새로운 사회를 만들어 내고, 뒤이어 그 사회를 해석하고 운영할 수 있게 해 주는 새로운 제도-시스템이 마련돼 왔던 것이 지금까지 세상의 작동 원리다. '역사의 종언'이라는 저서를 통해 '공산주의'라는 제도의 종말을 선언한 프랜시스 후쿠야마 교수는 조만간 '자유주의'라는 또 다른 역사의 종언을 마주해야 할지 모른다.

/홍행기 정치부장 redplane@

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 지국(구독 신청 배달 안내)〉 광고문의 062-227-9600
편집국안내 〈대표 FAX 222-4918〉
편 집 부 220-0649 문 화 부 220-0661
정 치 부 220-0632 여론매체부 220-0652
경 제 부 220-0663 예 향 부 220-0692
사 회 부 220-0664 사 진 부 220-0693
전남본부 220-0642 체 육 부 220-0697
경영지원국 220-0515 문화사업국 220-0541
〈FAX 222-8005〉 〈FAX 222-0195〉
기획관리국 227-9600 업 무 국 220-0551
〈FAX 222-0195〉 〈FAX 222-0195〉
디 자 인 실 220-0536 서 울 지 사 02-773-9331
〈FAX 02-773-9335〉
※구독료 월정 10,000원 1부 500원
본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다