

박상현의 '맛있는 이야기'



통영 수하식 굴

굴은 사람들이 가장 오랜 세월 동안 가장 넓은 지역에서 먹고 있으며 원형 그대로를 먹을 수 있는 음식이다. 세계 곳곳에 분포한 선사 시대 유적인 '패총'은 인류의 조상들이 바닷가에서 굴을 캐 먹고 껍데기만 버린 일종의 쓰레기 더미다. 껍데기를 까서 굴을 발라내 날것 그대로 먹는 방식 또한 그때나 지금이나 변함없다. 1만 년 전에 살았던 선사 시대 사람이나 지금의 프랑스 미식가나 굴을 먹는 방식은 똑같다. 만약 타임머신을 타고 선사 시대로 갈 수 있다면 나는 레몬즙과 초고추장을 반드시 챙겨 갈 것이다. 그럼 생김새도 다르고 심지어 말도 통하지 않지만 조상님들께 분명히 환영받을 것이다.

동서고금을 막론하고 사랑받는 굴에 특히 매혹된 이들은 문화가들이다. 19세기 프랑스의 대표적인 소설가 발자크는 집필 기간 중에는 물, 커피, 과일 등으로 매우 절제된 식사를 했다. 하지만 탈고를 하면 레스토랑으로 달려가 굴 100개를 주문해서 화이트 와인 4병과 함께 먹었다고 한다. 미국의 소설가 헤밍웨이는 "굴을 먹으면 강한 바다 풍미와 함께 열은 급속성 맛이 느껴지는데, 나는 이걸 화이트 와인으로 씻어 낸다. 그렇게 했을 때 비로소 공허한 기분을 털어 내고 행복에 젖어 다음 계획을 세우게 된다"고

말했다. 굴과 화이트 와인의 궁합을 강조한 것이다. 일본의 소설가 무라카미 하루키는 '위스키 성지 여행'에서 생굴에 싱글 몰트 위스키 몇 방울 끼얹어 먹는 방식을 소개한 뒤 "꽤 내용이 물론 풍기는 굴 맛과 아일랜드 위스키의 그 개성 있는 바다 안개처럼 아련하고 독특한 맛이 입안에서 녹아날 듯 어우러진다"라고 묘사했다.

그런데 전 세계에서 중국 다음으로 많은 굴을 생산하는 한국의 입장에서 보면 이들의 표현이 쉽게 공감되지 않는다. 굴을 먹는 방식이 다르기 때문이다. 프랑스의 발자크가, 미국의 헤밍웨이가, 일본의 하루키가 먹은 굴은 품종은 다를 지언정 먹는 방식은 똑같다. 굴 껍데기의 한쪽 면만 벗겨 낸 이른바 반각굴이다. 외국의 레스토랑에서 굴을 시키면 은색 쟁반에 크리스탈처럼 영롱한 얼음 조각을 깔고 그 위에 반각굴 6-10개를 얹어 준다. 여기에 레몬즙을 살짝 뿌려서 먹는 게 전부다. 심지어 가격도 엄청나게 비싸다. 한국인은 도무지 성에 차지 않는다. 대부분의 나라가 굴을 개수 단위로 먹는데 반해 한국은 무게 단위로 굴을 먹는 거의 유일한 나라다. 이렇듯 풍족하게 굴을 먹을 수 있게 된 것은 경상남도 통영시의 수하식 굴 덕분이다.

통영은 우리나라 굴 생산량의 80%를 담당하고 있다. 통영의 바다를 내려다볼 수 있는 전망대에 오르면 어디 할 것 없이 스티로폼으로 만든 하얀 부표가 드넓은 바다를 수놓은 장관을 목격할 수 있다. 부표 하나에 100-200m 이르는 줄을 따라 굴이 자란다. 통영에서 생산되는 굴을 수하식(垂下式)이라고 한다. 바닷물 속에 늘어뜨려 키운다는 뜻이다. 수하식은 굴이나 가리비 껍데기에 체외수정을 한 굴의 유생을 붙여 바닷물 속에서 키우는 방식이다. 인간의 경험과 노동력이 개입되기는 하지만 생식과 성장은 온전히 바다의 몫이다. 굴은 바닷물에 포함된 플랑크톤이나 유기물을 먹고 성장한다. 그래서 굴은 열심히 바닷물을 빨아들이고 뱉어내기를 반복한다. 굴 한 마리가 하루에 빨아들이는 바닷물의 양은 5ℓ 이상이다. 때문에 통영의 어민들은 '양식 굴'이라는 표현 대신 '수하식 굴'이라는 표현을 써 주길 당부한다.

통영이 수하식 굴 생산으로 유명한 것은 자연조건 때문이다. 우선 미국 FDA가 정정 해역으로 인정할 정도로 바닷물이 깨끗하다. 거기에 570여 개에 이르는 크고 작은 섬에서 유입되는 영양분이 풍부해 굴이 성장하기에 더할 나위 없는 환경을 갖추고 있다. 겨울철 굴 시즌이 되

면 새벽 5시부터 굴을 수확한다. 수확한 굴은 즉시 물으로 옮겨 굴 껍데기를 씻기는 '박신장'으로 향한다. 수확이 남자의 일이라면 껍데기를 씻기는 것은 여자의 몫이다. 바다에서 갓 건져 올린 아주머니들이 능숙한 솜씨로 희고 톡실톡실한 '알굴'만 발라낸다.

이때때 통영의 박신장에 가면 사물 경이로운 풍경과 마주할 수 있다. 수다스러운 경상도 아주머니 수십 명이 모여 있지만 말 한마디 없이 조용하다. 굴을 깬 양만큼 임금을 더 받을 수 있어 여기서는 시간이 곧 돈이기 때문이다. 경향이 밀천이며 제각기 능력만큼 벌여 간다. 굴의 수요가 늘어나면 아주머니들의 몸값도 덩달아 오른다. 고용주가 고용인의 눈치를 보며 모셔야 한다. 치열하지만 노동의 가치가 인정받는 드문 현상이다.

오늘날 한국인이 이토록 맛있는 굴을 말도 안 될 정도로 싼 가격에 먹을 수 있는 것은 맑고 풍요로운 남해 바다의 역할이 5할 정도 된다. 그리고 나머지 5할은 박신장에서 일하는 숙련된 아주머니들의 노동 덕분임을 한 번쯤은 기억하자. 솔직히 이젠 세계적인 작가로 인정받는 발자크-헤밍웨이-하루키조차 엄두를 낼 수 없었던 호사임이 분명하다.

(맛 칼럼니스트)

의료칼럼

침묵의 질환 골다공증



양승정 동신대 한의학과 교수

골다공증은 '침묵의 질환'이라고도 한다. 뚜렷한 증상이 없어서 뼈가 부러지기 전까지, 즉 골절이 생기기 전까지 모르고 지나기 쉽기 때문이다.

일단 골절이 되면 그 심각성은 이루 말할 수 없다. 골다공증 환자 중 16%는 골절을 경험했으며, 엉덩이 골절 골절의 경우 20%의 환자가 1년 내에 사망하고 60%는 간병이 필요한 상태의 영구적인 장애를 안고 살아가기 때문이다. 최근에는 기타 척추 골절이나 손목 골절도 빈번하게 발생하고 있다. 특히 인구 고령화로 인해 골다공증 환자가 급격히 늘면서 심각한 사회 문제로 대두되고 있어 대책 마련이 필요하다.

골다공증은 뼈속이 구멍이 많이 생긴다는 뜻으로, 뼈의 양이 줄어들어 뼈가

얇아지고 약해져 잘 부러지는 병이다. 사춘기에 성인 골량의 90%가 형성되며, 35세부터 골량이 서서히 줄어들다가 50세 전후 폐경이 되면서 매우 빠른 속도로 골량이 감소한다. 폐경 후 3-5년 내 골밀도의 소실이 가장 빠르게 일어난다.

골다공증에 걸리기 쉬운 요인으로는 칼슘의 흡수 장애, 비타민D 결핍, 폐경, 운동 부족, 가족력 등을 꼽을 수 있다. 약 불합응고제(해파린), 항경련제, 갑상선 호르몬, 부신피질 호르몬, 이뇨제 등의 치료제들도 골다공증을 일으킬 수 있다. 과도한 음주는 뼈의 형성을 줄이고 칼슘의 흡수를 떨어뜨리며 골다공증을 유발하기 때문에 주의해야 한다.

뼈의 특성상 골다공증 초기에는 특별한 증상이 나타나지 않는다. 초기 증상 중 하나로 척추뼈가 약해져 척추가 후만 변형되거나 압박돼 신장이 줄어들 수 있다. 심한 경우 척추가 체중을 지탱하지 못해 외상 없이 척추의 앞부분이 일그러진다. 골절의 위험이 높아져, 심하게는 허리를 구부리거나 기침을 하는 등 일상 생활 도중 뼈가 쉽게 부러질 수도 있다. 50-70세 여성의 골절은 주로 손목에 가장 먼저, 자주 발생하고 70대 환자들의

경우 고관절 및 척추의 골절이 흔하게 발생한다.

골다공증은 골 형성을 증가시키거나 골 소실을 방지해 현재의 골량을 유지하는 방법으로 치료한다. 규칙적인 운동이 필요하며 뼈를 튼튼히 할 수 있는 칼슘이 풍부한 음식을 먹어야 한다. 자외선 빛을 쬐며 체내 비타민D 합성을 활발하게 해야 한다. 반면 음주와 흡연은 물론 카페인, 인스턴트 식품, 패스트푸드, 청량음료, 흰 쌀밥 등의 가공식품 섭취를 피해야 한다. 짠 음식을 피하는, 저염 식사가 필요하다. 음식을 짜게 먹으면 짠 음식 속에 있는 나트륨이 소변으로 빠져나갈 때 칼슘이 같이 빠져 나가기 때문이다.

한방 약물 치료 방법도 있다. 한방에서는 수천 년 전부터 골다공증을 골비(骨痺·뼈가 저림), 골극(骨極·뼈가 다함), 골통(骨痛·뼈가 아픔), 골고(骨枯·뼈가 마름) 등으로 인식하고 치료해 왔으며, 주된 원인을 인체의 뿌리에 해당 하는 신장(腎)에 두었다. 뼈의 성장과 발육 및 쇠약이 신기(腎氣)와 신정(腎精)의 많고 적음과 밀접하다고 보았기 때문이다. 또 한의학 고전인 '황제내경'에 의하

면 남자는 56세가 되면 뼈가 쇠하기 시작하고 여자는 49세가 되면 폐경이 되며 뼈가 약해진다. 연령이 증가하면서 신정(腎精)이 소모되고 이로 인해 골다공증이 발생한다는 의미로, 현대의학의 골다공증 개념과 일치한다.

이런 관점에서 한방의 골다공증 치료는 신기와 신정의 부족을 보충하고, 기혈을 도와 뼈의 성장과 발육을 촉진시킨다. 인체의 전반적인 기능을 증강시키면서 부작용이 없는 게 장점이다.

한약물은 신정을 도와주는 육미지황탕(六味地黃湯), 신기를 강하게 하는 구정지황환(求精地黃丸), 비기(脾氣)를 돕우는 보중익기탕(補中益氣湯), 비습(脾濕)을 다스리는 삼령백출산(參苓白朮散), 어혈을 풀어주는 계지복령환(桂枝茯苓丸) 등을 주로 사용한다. 오가피, 녹각, 숙지황, 홍화, 구판, 벌갑, 우슬, 보골지 등을 체질에 따라 넣거나 빼면서 치료 효과를 높인다. 한약물 요법의 골다공증에 대한 효과는 동물 실험을 통해서 입증되고 있으며, 효과 또한 우수한 것으로 나타나고 있다. 기타 체질에 따른 처방도 골다공증 치료를 위해 한방에서는 애용하고 있다.

기고

공명한 조합장 선거, 100년 농협의 초석



김석기 농협 전남지역본부장

현대 사회에서는 국민의 정치 의식 향상과 민주주의 진전에 따라 구성원의 목소리와 의사를 반영하려는 노력이 지속되고 있다. 구성원이 권력을 갖고 동시에 스스로 권리를 행사하는 민주주의 실현을 위해 사회 전반에서 적용되고 있는 대표적 제도가 바로 '선거'다. 선거는 고대 그리스와 로마의 역사 초기부터 시행됐고, 17세기 이후 현대의 대의제 등장으로 일상화됐다.

우리나라 법률에서는 구성원이 직접 지지할 후보자를 자유 의사에 따라 선출하고 해당 선출자는 구성원에 대한 직접적인 책임을 지도록 하는 직접 선거를 정부, 지방자치단체 및 국회 구성의 기본 원리로 규정한다. 이에 따라 초등학교 반장부터 대통령에 이르기까지 대표자를 투표 절차에 의해 선출하는 의사 결정 방식으로 폭 넓게 활용되고 있다.

농협에서도 조합원들이 투표를 통해 조합장을 선출하고 있다. 1961년 종합농협 설립 이후 현재까지 농업협동조합은 농협법 1조 설립 목적인 농업인의 경제·사회·문화적 지위와 삶의 질 향상, 국민경제의 균형발전에 이바지하기 위해 지속적인 변화를 거듭해왔다. 1987년 조합장 및 중앙회장 직선제를 도입해 민주 농협의 기틀을 마련했고, 2000년 농·축·인삼 협동조합을 하나로 통합해 농업인을 대표하는 자주적 조직으로 성장해왔다.

하지만 2010년 특정지역 농협조합장 선거에서 입후보자 전원이 조합원들에게 돈을 살포하는 사건이 일어나면서 근본적인 재발 방지 대책을 마련해야 한다는 여론이 형성됐다. 이후 2014년 8월 '공공단체 등 위탁 선거에 관한 법률'(이하 위탁선거법)이 제정되면서 각 농·축협별로 시행해온 조합장 선거를 중앙선거관리위원회에 위탁해 전국 농·수·산림조합이 동시에 조합장 선거를 실시했다.

전 국민의 이목이 집중된 2015년 3월 11일 제1회 선거에서 금품 수수 및 허위 사실 유포 금지 등을 주제로 한 불법 행위 근절 교육과 무자적 조합원 정리를 지속적으로 실시해 이전보다 깨끗하게 진행됐다. '돈 선거'라는 오렌 약속을 깨는 초석을 마련했다는 평을 받았지만 일부

위탁선거법 위반이 발생해 민·형사 소송이 진행됐던 것은 아쉬움으로 남는다.

이ನ್ನ저 4년이 지나 오는 3월 13일 제2회 동시조합장선거가 치러진다. 1회 선거의 아쉬움과 미흡한 점을 보완해 58년을 농업인 조합원과 함께 열심히 달려온 농협이 조합원의 신뢰와 함께 100년 이상 영속할 수 있도록 올바른 선거 문화를 반드시 정착시켜야 할 것이다. 유권자인 조합원과 후보자 모두 공정 선거를 치르겠다는 확고한 의지를 갖고 상호 지지와 견제로 선진적인 선거 문화를 조성해야 한다.

선거 사범 증가장 큰 비중을 차지하는 것이 금품 수수와 허위 사실 유포다. 돈을 쓰면 승패에 영향을 미친다는 사교를 버리고 후보자의 자질과 비전에 대해 평가하고 선택해야 한다. 금품을 수수하면 받은 금액의 10-50배에 달하는 과태료를 부과한다고 강조해도 '나 하나 썩이' 하며 정당화시킬지 모른다. 하지만 '나 하나 때문에' 농협이 잘못된 방향으로 갈 수 있다는 것을 명심했으면 한다. 유권자인 조합원의 의지가 매우 중요하다. '농·축협의 주인이 바로 나'라는 생각으로 깨끗하고 신뢰받는 농축협을 만들어주길 바란다.

조합장 선거는 선거운동 기간이 짧고 다른 공직 선거에 비해 방법도 제한적이어

서 유권자들이 후보자를 제대로 평가하기 어렵다. 이렇다 보니 오히려 폭로, 인신 공격, 흑색 선전 등 네거티브 전략을 활용하기 쉽다. 민주주의의 제대로 작동할 수 있도록 정책과 공약을 기반으로 정당당하게 경쟁하는 선거 문화가 필요하다.

혼자의 힘으로 100년 농협을 이룰 수는 없겠지만 조합원 모두가 깨끗하고 투명한 선거에 참여해 훌륭한 리더를 선출한다면 100년을 넘어서는 미래 농협을 설계할 수 있을 것이다. 협동조합의 주인은 조합원이다. 금품 수수의 달콤한 유혹이나 흑색 선전 등의 부정적 선거 전략에 휘둘러 주인의 권리를 포기하는 일이 발생하지 않아야 한다. 조합장이라는 지위는 지역 단위 경제 활동에 지대한 영향을 끼치는 지역 경제의 수장이라 할 만하다. 조합원의 올바른 선택이 무엇보다 중요한 이유다.

제1회 동시조합장선거가 농협 선거 문화에 긍정적 변화의 시작이었다면 오는 3월 13일 제2회 동시조합장선거는 한단계 더 성숙해진 선거 문화를 정착시키는 계기가 될 것이라 확신한다. 당선자와 낙선자, 그리고 유권자인 조합원 모두 활짝 웃는 깨끗하고 공명한 조합장 선거를 이끌어 100년 농협의 청사진을 모든 국민에게 자랑스럽게 보여줄 수 있길 바란다.

社說

고층 건물 제한 광주를 '아름다운 도시'로

고층 아파트 일색으로 도시의 정체성이 없다는 비판을 받아 온 광주시가 '공동주택 디자인' 개선을 추진한다. 특히 이번 개선안에는 40층 이상 고층 건축물의 신축을 제한하는 내용이 담긴 것으로 보여 주목된다.

광주시는 최근 '공동주택 디자인+안전 향상 방안 연구 용역'에 착수해 오는 6월까지 개선 방안을 마련하기로 했다. 이번 용역은 광주 시내 아파트 디자인 및 안전성 현황 분석과 서울·세종 등 선진지 사례 조사를 중심으로 진행될 예정이다. 공동주택 디자인은 기존 도시 구조 특성과의 조화, 보행의 연속성 등을 고려하고, 층수와 규모는 무등산·영산강·광주천 등 주변 경관과 조화를 이루도록 할 방침이라고 한다.

이에 따라 40층 이상의 아파트 등 고층 건축물은 앞으로 특별한 경우가 아니면 허가가 어려워질 전망이다. 이미 지난해 말 광주시 건축위원회는 서구 화정동 23-26번지 일원에 지하 4층·지상 46층 규모의 아파트와 오피스텔을 짓겠다는 사업자의 신청을 39층으로 낮춰 승인하기도 했다.

광주 지역의 주택 유형 중 아파트가 차지하는 비율은 64.7%로 전국의 특·광역시 중 가장 높다. 특히 모두 26곳, 170개동에 이르는 30층 이상 고층 건축물의 대부분이 아파트다. 지역적 특성과 다양성이 배제된, 똑같은 디자인의 사각형 '성냥갑 아파트'는 광주 도시 미관과 문화 도시의 이미지를 저해하고 주차난과 교통 정체를 초래한다는 지적이 끊이지 않았다.

이런 상황에서 광주시가 아파트 디자인 개선에 나선 것은 만시지탄이지만 지속 가능한 광주를 위해 바람직한 일이다. 다만 과거에도 수차례 비슷한 시도가 있었음에도, 수익성 하락을 우려한 건설업계의 반대에 부딪쳐 뒷걸음질을 반복했다는 점을 우려하지 않을 수 없다. 이번만큼은 공공의 이익을 우선하는 디자인 향상 방안을 마련해 '광주다운 주거 문화'를 열어 나갈 수 있기를 기대한다.

‘작은 학교 살리기’로 지역도 살릴 수 있기를

전남도교육청이 중장기 계획을 마련해 '작은 학교' 살리기에 나서기로 했다고 한다. 작은 학교만의 강점을 살린 특색 있는 교육 과정 등을 개발해 보급한다는 것이다. 학교와 지역 사회 주민이 함께하는 복합 시설 구축, 교육협동조합 운영, 마을 공동체 만들기 등이 눈길을 끄는 사업이다.

그러나 농·산·어촌의 '작은 학교 살리기' 사업은 생각처럼 쉬운 일은 아니다. 따라서 조금하게 사업 성과를 기대하기 보다는 지금까지 추진된 정책의 한계와 문제점 등을 철저히 분석해 치밀하게 준비해 나갈 필요가 있다. 장기적 안목을 갖고 체계적으로 추진하되 실패를 거둘 수 있도록 지혜를 모아야 한다. 특히 폐교가 많은 전남 지역에서 '작은 학교 살리기' 정책이 성공함으로써 지역 교육계와 마을 공동체에 활력을 불어넣고 도약의 전기를 마련하는 계기가 되었으면 한다.

無等鼓

아르헨티나 출신 환상문학의 대가 호르헤 루이스 보르헤스는 '도서관과 책'을 논할 때 **베놈**을 수 없는 인물이다. 천국의 모습을 도서관의 형태로 상상했던 그는 아르헨티나 국립도서관장으로 재직하기도 했다. 아이러니한 사실은 그토록 책을 좋아했던 그가 점차 도서관장으로 있을 때는 시력을 완전히 잃어 책을 읽을 수 없었다는 점이다. 그는 '축복의 시'에서 '신은 빛을 잃어버린 눈을 이 장서 도서관의 주인으로 만들었다'라고 했으며 '책과 밤을 동시에 주신/신의 경이로운 아이러니와 그 오묘함'에 대해 노래하기도 했다.

'독서의 역사' 등을 쓴 알베르토 망구엘은 보르헤스를 이야기할 때 자주 언급되는 인물이다. 시력을 잃어 가던 보르헤스는 '피그말리온'의 점원인 10대 후관의 망구엘에게 책을 읽어 주는 아르바이트를 제안했다. 그는 4년간 보르헤스 집에 드나들며 이전보다 더 독서에 탐닉하고 지적 성장을 이룰 수 있게 됐다. 망구엘의 대표작 '밤의 도서관'은 '책과 영혼이 만나는 마법 같은 공간'인 도서관에 대한 이야기를 담고 있어 흥미롭다. 며칠 전 퇴근길, '말 그대로'인 '밤의 도서관'을 찾았다. 집에서 가까운 상록도서관이 올해부터 종합자료실 열람 시간을 오후 6시에서 밤 10시(평일·주말)까지로 연장하면서 가능한 일이었다. 전바람 부는 한겨울, 멀리 바라다보이는 도서관의 불빛은 따스했다. 아담한 자료실 안에는 조용히 앉아 책을 읽거나 혹은 공부할 거나 책을 고르는 이들의 모습이 보였다. 서가에 꽂힌 책들을 살펴보는 시간은 평온하다. 빌리고 싶은 책들을 골라 메모를 하고 분실했던 회원카드를 다시 만 들었다. 연장 오픈을 기념해 대출 권수를 10권으로 늘린 이벤트도 진행 중이었다.

망구엘은 '대부분의 사랑이 그렇듯이, 도서관을 사랑하는 방법도 배워야 한다'고 했다. 요즘 도서관을 연인이나 삼네이들이 더 많이 찾지 못 모르겠다. /김미은 편집부장·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(구독 신청 배달 안내)) 광고문의 062-227-9600			
편집국내선	(대표 FAX 222-4918)	경 영 지 원 국 220-0515	문 화 사 입 국 220-0541
편 집 부 220-0649	문 화 부 220-0661	(FAX 222-8005)	(FAX 222-0195)
경 처 부 220-0632	여 론 채 부 220-0652	기 획 관 리 국 227-9600	업 무 국 220-0551
정 체 부 220-0663	예 향 부 220-0692	(FAX 222-0195)	(FAX 222-0195)
사 회 부 220-0664	사 진 부 220-0693	디 자 인 실 220-0536	서 울 지 사 02-773-9331
전 납 본 부 220-0642	체 육 부 220-0697	(FAX 02-773-9335)	
※구독료 월정 10,000원 1부 500원			
본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다			