

박상현의 맛있는 이야기



은행

만약 은행나무가 없었다면 이 가을의 풍경은 얼마나 단조로웠을까. 엽록소의 생성이 활발한 여름까지는 거의 모든 나뭇잎이 초록색을 띤다. 그러다 엽록소의 생성이 더뎠고 분해되는 가을이 되면 본색을 드러낸다. 숨죽여 지내던 색소들이 본격적으로 활동을 시작한다. 카로틴(오렌지색), 탄닌(갈색), 안토시아닌(붉은색)의 색소가 가을을 물들인다.

그런데 은행나무는 좀 유별나다. 은행잎에 포함된 크산토티 색소는 노란색이다. 더구나 분해 속도가 느려 다른 색소보다 훨씬 오랫동안 노란색을 유지한다. 심지어 바다에 떨어진 후에도 며칠 동안은 견뎌내다. 강렬한 가을별을 품으면 더욱 밝게 빛나 황금색을 띤다. 인간의 수명은 기껏해야 100년 남짓. 하지만 은행나무는 풍찬노숙을 하면서도 1천 년을 산다. 국가가 법률로서 지정하고 보호하는 천연기념물 가운데서도 은행나무는 월등히 많은 숫자를 차지한다. 무려 23 그루나 천연기념물로 지정되어 있다.

첫번째로 지정된 경기도 양평군 용문사의 은행나무는 독보적이다. 높이가 42m에 가슴둘레는 14m에 이른다. 수령은 무려 1100년을 헤아린다. 그러니까 이 은행나무는 삼국이 저물고 고려와 조선이 건국되고 숨 가쁘게 흘러온 대한민국

의 근현대사를 고스란히 지켜본 역사의 산증인이다. 은행나무는 공룡이 지구의 주인이던 중생대부터 존재했다. 무려 2억7000만 년 전부터 지구에서 살아왔다. 지축이 흔들리는 대혼돈의 시기와 가혹한 빙하기에도 어떠한 변종이나 분화 없이 깨끗하게 버텼다. 그래서 1문 1강 1목 1과 1속 1종만 존재하는 식물이다.

그런 은행나무가 요즘 한국에서 수난을 당하고 있다. 은행나무는 그 길긴 생명력에서 검증되었듯 병충해에 강하고 공기 정화 효과가 뛰어나다. 무엇보다 미세먼지와 차량이 내뿜는 오염물질인 아황산가스를 흡수하는 데 탁월한 기능을 가졌다. 도시마다 거리 곳곳에 가로수로 은행나무를 심었다. 애당초 은행나무의 의지와는 상관없는 인간의 일방적인 결정이었다. 광주 시내에만 4만6000여 그루가 심어져 있다.

은행나무는 암수가 구별되는 나무며 암나무에만 열매가 열린다. 문제는 나무를 심은 지 최소 15년이 지나 열매가 열어야 비로소 암수를 구분할 수 있다는 점이다. 은행나무 열매의 껍질에는 '빌로볼'과 '은행산'이라는 성분이 포함되어 있다. 빌로볼과 은행산은 고약한 냄새를 내고 접촉성 피부염을 일으킨다. 이러한 독성물질은 종자를 보호하고 번식시키기

위한 은행나무의 당연한 결정이었다.

그런데 도시인을 만났다. 해마다 가을이 되면 지방자치단체에는 주민들의 민원이 폭주한다. 초기에는 환경미화원들이 열매를 수거했지만 역부족이었다. 2013년부터는 채 익지 않은 녹색 열매를 미리 수거하는 작업을 시작했다. 멀쩡한 암나무를 뽑아내고 수나무를 심는 일도 벌어졌다. 급기야 은행잎으로 암수를 감별하는 DNA 분석법까지 개발됐다. 거대한 초식 공룡의 틈바구니와 빙하기에도 견뎌내던 은행나무가 고작 인간의 불편함 때문에 속절없이 꺾이고 있다. 치욕도 이런 치욕이 없다.

이렇게 몸살을 하면서도 인간은, 은행(씨앗) 자체는 매우 좋아한다. '견과'는 딱딱한 껍질에 둘러싸인 식용 씨앗을 의미하다. 곡물과 콩 역시 식용 씨앗이지만 견과류와는 몇 가지 점에서 차이가 난다. 견과는 대체로 크기가 크고, 기름이 풍부하며, 익히는 것만으로 맛과 영양을 충분히 얻을 수 있다. 이러한 성질 덕분에 야비로소 암수를 구분할 수 있다는 점이다. 은행나무 열매의 껍질에는 '빌로볼'과 '은행산'이라는 성분이 포함되어 있다. 빌로볼과 은행산은 고약한 냄새를 내고 접촉성 피부염을 일으킨다. 이러한 독성물질은 종자를 보호하고 번식시키기

모든 견과가 그렇듯 생명을 품은 씨앗이라는 속성상 단단한 껍질이라는 보호

장치를 갖고 있다. 오랜 세월 지구에서 버티 온 은행은 그 보호 장치가 특히 견고하다. 고약한 냄새와 독성을 가진 외과피를 벗기면, 흰색의 단단한 중과피를 만난다. 이것을 은행이라고 한다. 단단한 중과피를 벗기면 다시 갈색피막의 내종피를 만나는데 이걸 벗겨야 비로소 한알의 은행을 먹을 수 있다. 무려 3종의 보호막을 가졌다.

이처럼 견고하게 보호되는 씨앗은 그만큼 풍부한 영양분을 갖고 있다. 높은 칼로리와 베타카로틴, 비타민B와 C, 신경조적 성분인 레시틴 그리고 아연, 철, 칼륨, 칼슘, 인 등의 다양한 미네랄을 함유한다. 덕분에 혈액순환을 촉진하고 노화를 예방하며 콜레스테롤 조절을 돕는다. 가을의 대표적인 식료인 은행은 살짝 볶아 소금을 뿌리는 것만으로도 고소하고 농축된 향을 고스란히 느낄 수 있다. 신선로나 짬 등의 요리에 단골 고품으로도 사용되었고 은행주악·은행단자(모두 딱의 일종) 등 품격 있는 한국 음식의 재료로 활용되어 왔다.

향기로운 것만이 대접받을 자격이 있는 건 아니다. 향기와 냄새는 마음먹기에 따라 언제든지 경계를 넘나든다. 가을만 되면 애틀단지 취급을 받는 은행나무에게 미안해서 해 보는 소리다. <맛 칼럼니스트>

의료칼럼

여름 후유증과 이별하기



김경욱 동신대 광주한방병원 전문의

아침에 일어날 때 '잠을 잘 못 잔 것 같다'거나 '잠을 잤는데도 피로감이 그대로 있다'는 증상이 아직도 남아 있지 않은지? 사소한 일에 짜증을 잘 내고 아무런 감정 없이 그냥 나오는 데로 반응하지는 않는지? 입맛이 없어 평소엔 굉장히 좋아하던 음식을 먹을 때도 시큰둥한 적은 없는지? 혹시 자꾸 무언가를 잊게 되는 건증상이 갑자기 생기진 않았는지? 무더운 여름의 끝에 '너 많이 지쳐가고 있어' '피로가 풀리지 않으니 조금 쉬는 게 어떨까'와 같은 신호들이 몰려오고 있는데 혹시 무시한 것은 아닌지?

어떤 일에 몰두하다 신체적, 정신적 스트레스가 계속 누적돼 무기력증이나 불안감, 우울감, 분노, 의욕 상실 등의 증상

이 생기는 것을 '번아웃 증후군'(Burn-out syndrome)이라고 한다.

'번아웃 증후군'은 뇌 신경 전달 물질인 도파민과 만족을 담당하는 보상 회로의 문제, 스트레스 호르몬의 불균형 등으로 인해 뇌 기능이 저하됨을 이르는 말이다. 쉬어야 할 시간에도 쉬지 못하고, 스마트폰이나 인터넷을 통해 지속적으로 일과 연결되면서 과로가 지속적으로 누적돼 생기는 것이다. 또 무더운 날씨와 같은 자연적 조건에서도 발생할 수 있다.

한의학에서는 이 같은 증상을 '허로(虛勞)'라고 부른다. 그 원인은 '번아웃 증후군'과 비슷해 육체·정신적으로 탈진하게 하는 모든 것을 포함한다. 이 같은 육체적, 정신적인 탈진을 일으키는 요인으로 구기(九氣)를 꼽을 수 있으며 감정과 날씨도 그 중 하나다.

즉 더운 날씨는 한의학적인 관점에서 '허로' 또는 '번아웃 증후군'의 원인으로 작용할 수 있다.

더운 날씨는 과도하게 땀을 배출시키면서 기를 소모시켜버리거나 지나친 온도차에 의해 몸의 항상성을 무너뜨리고,

오랜 시간 차가운 곳에 머물러 기운이 정상적으로 퍼지는 것을 방해하기 때문이다. 이런 이유로 날씨나 스트레스로 인한 번아웃 증후군의 증상은 동일한 양상을 보인다.

'번아웃 증후군'을 이기기 위해서는 무엇보다 충분한 영양과 휴식이 필요하다. 규칙적인 생활은 우리 몸의 리듬을 일정하게 유지하는 작용을 한다. 한의학에서는 시간에 따라 기의 분포와 작용이 차이가 있다고 보는데, 이 리듬이 깨지면 기의 작용에도 문제가 발생하게 된다고 생각한다. 기의 작용에 문제가 생기면 기능과 영양에 문제가 생기게 되고, 누적되면 '허로'에 이르게 된다.

이를 예방하기 위해 규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사 습관이 중요하다. 첫째, 제대로 된 아침 식사를 한다. 둘째, 점심 시간엔 10~20분 정도의 산책이나 가벼운 운동을 한다. 셋째, 일에 우선순위를 정하고 과도한 목표는 세우지 않는다.

식사는 우리 몸에 필요한 기력을 보충하는 작용을 한다. 특히 아침 식사는 새벽에 생기는 원기를 북돋게 하는데, 현대적으로는 하루를 시작하는데 필요한 에

너지원을 제공하는 의미를 갖는다. 따라서 아침 식사는 단순히 영양분을 공급하는 차원이 아닌, 원기를 더해준다는 의미에서 매우 중요하다.

아침 식사를 하지 않는다는 것은 지체서 기(氣)가 부족한 사람에선 어디에선가 기(氣)를 빌려와야 하는 상황이 되며, 결국 자신의 원기를 쓰게 돼 더 지체되는 악순환이 일어날 가능성이 높아진다. 한의학에서는 원기(元氣)를 매우 중요시 하는데, 원기는 부모로부터 물려받아 평생을 아끼고 간직하며 살아가는 데 필요한 기운이다. 하루를 시작하는 시간에 우리 몸에서 발산되어야 하는 기운을 말한다.

무더위와 스트레스로 지친 몸, '번아웃'된 것처럼 처지고 무력해 의욕마저 저 밑으로 떨어지는 시기, 이 가을은 이런 분들에게 반드시 휴식과 보충이 필요한 시간이다.

한의학은 이런 분들에게 큰 도움을 줄 수 있다. 가까운 한의원이나 한방병원에서 원기를 보충하는 방법에 대해 도움을 받으시길 바라며, 모든 이가 지지치 않고 활기찬 생활을 할 수 있길 바란다.

기고

도로의 주인은 누구인가?



윤희철 광주시 지속가능발전협의회 사무총장

매년 9월 22일은 '세계 차 없는 날'이다. 전 세계가 이날만은 차를 두고 걷자고 다짐한다. 지난 주 우리 광주도 차 없는 날 행사를 치렀다. 자동차가 도시에서 대규모 탄소 배출의 원흉이고, 이로 인해 나날이 거세지는 미세 먼지, 폭염과 같은 기후 환경 문제의 원인이라는 사실은 이제 모두가 아는 진실이다. 게다가 교통사고라는 안전 문제도 제공한다. 자동차에 대한 문제는 국제 사회도 인식하고 있다.

오늘은 누구나 아는 환경이나 안전 문제 말고, 자동차가 만든 우리 도시의 불편한 진실을 생각해 보려고 한다. 도로는 일반적으로 차도와 인도로 구분한다. 차도는 자동차가, 인도는 사람이 다닌다. 우리나라 도시에서 이 구분이 일반화된 것은 불과 100여 년 정도이다. 급격한 도

시화가 진행되고, 도시는 이전에 볼 수 없었던 큰 규모로 확장되었다. 동시에 자동차가 등장한 이후 우리는 도로를 자동차에게 내주었다.

잠시 생각해 보자. 차도를 보면 쉽게 이해하기 힘든 현상을 볼 수 있다. 자동차가 달리는 차도에는 돌맹이 하나 없애 깨끗하다. 차선이 지워지면 바로 도색해서 운전자가 불편하지 않도록 한다. 언제나 자동차가 쾌적하게 최적으로 달릴 수 있도록 관리한다. 반면 우리가 걷는 인도를 보라. 만든지 오래된 인도는 가로수가 뿌리를 울리며, 인도를 갈기갈기 찢고 있다. 포장에 벗겨지거나 군데군데 파손된 곳도 많다. 자동차가 사람보다 좋은 대우를 받는 것처럼 느껴진다. 역으로 사람은 도로에서 천대받는다.

차도는 모든 도로와 연결되어 있다. 도시의 모든 구획에서 자동차가 중심이다. 자동차는 교통 신호에 멈추는 것을 제외하고 목적지까지 멈추지 않고 갈 수 있다. 하지만 인도는 단절되어 있다. 사람은 계속 걷다가 멈춰야 한다. 신호등도 있지만, 자동차가 먼저 가셔야(?) 하니 멈춰야 한다.

심지어 원도심의 좁은 도로는 인도가 없다. 자동차가 주차해야 하니, 사람은

조심스레 비켜 걸어야 한다. 또한 대로변의 인도를 걷다 보면, 바로 옆에서 뺨뺨 달리는 자동차에 위압감을 느낀다. 기괴한 소음을 들으며 불안이 떨며 걸어야 한다. 먼지가 엄청나게 날린다. 그 옆을 긴장하며 우리는 걷는다.

도대체 이런 문제는 왜 생긴 것일까. 도시의 일상에서 걷는 사람이 누구인지 보라. 아동·청소년, 여성, 노인, 장애인 자동차가 쾌적하게 최적으로 달릴 수 있도록 관리한다. 반면 우리가 걷는 인도를 보라. 대부분 사회적 지위와 돈을 가진 중장년 남성이다. 이들은 도시의 정책을 만들고 집행하는 주역이다. 자신들이 편하게 자동차를 운전하고 원하는 목적지까지 바로 갈 수 있도록 도시를 만든다.

필자를 포함해 광주시 인구에서 고작 23%에 불과한 30~50대의 남성들이 자신들도 모르는 사이에 자기 자신을 위한 교통과 도로 정책을 만든다. 흥미로운 사실은 이 불평등의 중심에서 서 있는 남성들은 한 집안의 가장이면서 구성원이다. 그럼에도 불구하고 전혀 의식하지 못하는 사이에 같은 가족 구성원의 불편을 생각하지 못한다. 물론 그동안 우리의 도시 발전 과정에서 자동차 중심의 사고에 찌들어있기에 당연한 결과리라.

자동차가 오늘날 우리 도시를 혁신적으로 발전시키는데 지대한 공헌을 한 사실은 부인하기 어렵다. 하지만 그 폐해도 심각하다. 기후 변화와 미세 먼지와 같은 환경 문제의 유발 요인이면서 사회적 불평등의 중심에 있다. 도시가 지속 가능해지고 모든 세대와 계층을 포용하려면, 도로에 대한 우리의 사고를 전환해야 한다. 자동차와 일부 중장년층을 위한 도로가 아닌, 모두를 포용하는 도로가 되어야 한다.

광주는 민주·인권·평화의 도시다. 당연히 사회적 불평등에 대한 고민은 언제나 중요한 과제다. 그래서 우리 광주부터 자동차가 만든 도로에서의 사회적 불평등을 해소해야 한다. 이번 차 없는 날을 계기로 우리 모두가 도로에서 자동차보다 사람이 먼저라는 획기적인 전환점을 만들어야 한다.

우리 한번 생각해 보자. 도시는 누구를 위해 존재하는가. 우리 인간이다. 그렇다면 도로의 주인은 누구인가? 물질 문명의 산물인 자동차가 아니라 인간이 되어야 하지 않을까. 인권 도시 광주는 우리 모든 시민들이 존중받으며 걸을 수 있는 권리를 만끽하는 도시가 되어야 할 것이다.

社說

급증하는 '보험 사기' 병원 관리·감독 강화를

보험 사기 범죄가 급증하고 있는 것으로 나타났다. 더욱이 과거 생체형이 대부분이었던 보험 사기가 최근에는 일부 한방병원과 요양병원까지 가세해 조직화·전문화하는 추세여서 심각성을 더하고 있다.

광주지방경찰청과 손해보험협회 서부지역본부 등에 따르면 2016년 350건이던 광주 지역의 보험 사기 적발 건수는 2017년 379건, 2018년 464건 등으로 매년 증가하고 있다. 보험 사기 액수도 2016년 84억 원, 2017년 376억 원, 2018년 174억 원에 이른다. 지난해 전국에서 적발된 보험 사기 금액은 7982억 원으로 역대 최고를 기록했다.

보험업계는 광주 지역 보험 사기가 일부 한방병원을 중심으로 브로커를 고용해 조직화되고 있으며, 최근엔 고령화에 편승해 요양병원 등으로 옮겨 가는 것으로 보고 있다. 광주에서 영업 중인 한방 병원은 85곳으로 전국(324곳)의 26.2%

에 달한다. 요양병원도 2014년 41곳, 2015년 49곳, 2016년 55곳, 2017년 61곳, 2018년 65곳이 신규 등록하면서 과당 경쟁과 보험 사기를 증용하는 요인이 되고 있다는 것이다.

보험 사기의 급증은 보험금 누수로 이어진다. 보험업계는 민영보험의 보험금 누수액을 연간 6조 원, 건강보험 재정 누수액은 1조 원 규모로 추산하고 있다. 이는 보험 가입자의 보험료 인상으로 이어져 선량한 피해자를 양산하는데, 보험 사기로 인한 가구당 보험료 추가 부담액이 30만 원 이상일 것으로 추정된다고 한다.

보험 사기는 국가 재정에도 타격을 입히고 경제 질서를 교란하는 요인이 되는 만큼 수사 당국의 철저하고 강도 높은 단속이 요구된다. 아울러 의료기관과 보험설계사 등에 대한 관리·감독을 강화해 보험 사기에 연루된 경우 가중 처벌하는 등 실효성 있는 근절 대책 마련을 서둘러야 할 것이다.

서비스 영망 무안공항 활성화 걸림돌 될라

무안국제공항의 유일한 국제선 정기노선인 제주항공의 부실 서비스가 잇따라 제기되면서 무안공항 활성화에 먹구름이 드리우고 있다. 지역 여행업계를 중심으로 잦은 항공기 지연과 연착, 상대적으로 비싼 면세품에 대한 불만이 터져 나오고 있는 것이다.

광주시관광협회는 지난 7월 말부터 제주항공을 이용하는 광주 지역 여행업계를 대상으로 불만을 접수한 결과 제주항공의 지연·연착 및 부실 서비스를 꼬집는 사례가 줄을 이었다고 한다. 실제로 지난 8월 2일 오전 9시30분 무안을 출발, 오전 11시50분 다낭에 도착할 제주항공이 연결편 지연으로 다섯 시간이나 늦게 다낭으로 떠나면서 나트랑으로 가려던 10여 명의 승객이 베트남 항공기를 놓쳤다.

또 지난달 27일에는 울란바토르에서 무안공항으로 오던 제주항공이 현지 기상 사정으로 일출 시간 늦은 새벽에 도착한 탓에 이용객들은 무안공항을 나가는 교통편을 마련하는 데 애를 먹기도 했

다. 문제는 제주항공 측의 일일한 대응이 다. 지연·연착에 대해선 '항공기 사정으로 늦어진다'는 안내 외에 별다른 해명이 없었다.

제주항공의 기내 면세품 가격도 도마 위에 올랐다. 위스키 발렌타인(30년산 700ml)의 경우 이달 기준으로 아시아나항공 등의 할인 가격을 적용하면 276달러에 구입할 수 있는 데 반해 제주항공에서는 할인기에도 335달러를 줘야 할 수 있다. 무안공항 이용객들은 제주항공 이외에는 국제선 노선이 없기 때문에 울며 겨자 먹기식으로 더 비싼 가격을 지불하고 면세품을 구입할 수밖에 없는 실정이다.

무안공항은 올 들어 이용객이 60만 명을 넘어선 등 서남권 국제공항으로 거듭나고 있다. 이런 상황에서 무안공항 활성화에 찬물을 끼얹는 일이 있어서야 되겠는가. 제주항공은 한시바빠 서비스 개선에 나서야 하며 전남도 역시 관리 감독을 강화해야 할 것이다.

無等鼓

지난해 남북 정상이 첫 만남을 가질 당시 박찬욱 감독은 전 세계를 돌아다니며 드라마 '리틀 드리머 걸'을 찍는 중이었다. 그때 다국적 스태프 사이에서도 한반도 문제는 큰 화제였다고 한다. 지구상의 유일한 분단국가인 한반도 평화 문제를 단순히 남북한뿐만 아니라 전 세계인의 핫이슈가 된 지 오래다.

어쩌면 32개국 63명의 디자이너가 아무 조건 없이 '한반도 평화 통일 국가'를 디자인한 것도 '평화'의 가치에 대해 동의했기 때문일지 모른다. 광주디자인비엔날레 특별전으로 은암미술관에서 열리고 있는 '한

평화 통일 국가

반도 평화통일국가 국제 디자인'전(10월 31일까지)에 가면 '통일 국가'에 대한 다양한 시각을 만날 수 있다. 국기를 살펴보다 고정관념과 이분법적 사고에 빠져 있는 내 자신에 놀랐다. 무의식중에 국가에서 남한과 북한의 비율을 자주 체크하고, 남어서는 안 된다고 생각하는 어떤 '한계'를 스스로 만들고 있는 나를 발견한 것이다. 그러다 어느 작품 앞에 이르러서는 뒤통수를 맞은 듯 얼얼했다. 하얀 바탕에 초록색 산이 덩그

때 "광주가 어디냐?" 묻는 작가가 많았고 그는 "광주는 민주주의의 상징이고 한반도 역사의 진보를 이룬 위대한 도시다. 이런 성지에서 멋진 작업을 출품한다면 한반도 평화의 나비효과가 되지 않겠느냐"고 답했다고 한다. 디자인비엔날레 평화 국가 전시는 국내 작가 편(2013)과 이번 해외 작가 편에 이어 북한 작가 편(2025년 최종 목표)까지 3부작 완성을 꿈꾸고 있다. 교착 상태에 빠진 남북 관계나 평화에 대해 다시 관심을 갖게 하는 계기가 될 듯싶다. /김미은 문화부장mekim@

光州日報		The Kwangju Ilbo	
시장·발행·편집·인쇄인 金汝松 주필 李洪載 편집국장 金日煥			
1952년 4월 20일 創刊 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)	경영지원국	220-0515 문화사업국 220-0541
편집부 220-0649	문화부 220-0661	(FAX 222-8005)	(FAX 222-0195)
정치부 220-0632	예향부 220-0692	기획관리국	227-9600 업무국 220-0551
경제부 220-0663	사진부 220-0694	(FAX 222-0195)	(FAX 222-0195)
사회부 220-0652	체육부 220-0633	디자인실	220-0536 서울지사 02-773-9331
전남본부 220-0642			(FAX 02-773-9335)
*구독료 월정 10,000원 1부 500원			
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다			