

박상현의 '맛있는 이야기'



생활 속 거리 두기와 콩국수

전국 방방곡곡에 퍼져 있는 '냉면광(狂)'들은 이맘때부터 하안거에 들어간다. 메밀꽃 필 무렵부터 자신들이 애지중지하던 냉면집을 신홍 '냉면 애호가'들에게 양보한다. 대신 가을메밀이 수확되는 10월 이후를 기억한다. 냉면 애호가들이 굳이 여름을 피하는 것은 나름 이유가 있다. 면의 호화(糊化)를 더디게 하자면 삶은 즉시 얼음물에 박박 빨아서 물을 아무지게 털어 내야 하는데, 손님이 몰릴 때는 아무래도 이 과정이 소홀할 수밖에 없다. 또한 육수의 염도 역시 들쭉날쭉하기 일쑤라 여름냉면은 성공보다는 실패의 경험이 더 많기 때문이다.

그렇다고 차가운 국물에 면을 말아 먹는데, 뜻 그대로의 '냉면'을 아주 포기하고 살 수는 없다. 이럴 때 요긴한 음식이 바로 콩국수다. 대체 어디서 뭘 먹고 사는지 궁금하던 냉면광들도 이맘때 콩국수 집을 가면 심심찮게 만날 수 있다. 세계적의 구분이 모호하고 계절 음식이 사라져 가는 이 풍요로운 시절에 콩국수는 그나마 여름 음식으로서의 자존감을 지켜가고 있다.

사실 콩은 우리민족과 인연이 깊다. 우선 한반도 북부와 만주가 원산지다. 고구려인들이 말을 타고 달리며 기상을 드높이던 바로 그 땅이다. 외래 품종인 감자나 고구마 등과는 근본부터가 다른 셈이다. 재배 지역이 넓고 재배 조건 역시 까다롭지 않으며 보관도 용이하다. '성호사설'을 쓴 조선 중기의 실학자 이익(1681-1763)이 '굶주림을 구제하는 데 공만 한 것이 없다'고 할 만큼 이 땅의 서민들에게 요긴한 식재료였다.

콩국수는 이처럼 콩과 한반도의 오랜 인연이 낳은 음식이자 원형이 고스란히 남아 있는 음식이다. 콩국은 이미 고려 시대에 편찬된 의서인 '향약구급방'에 '대두즙'으로 기록될 만큼 역사가 오래됐다. 단백질과 지방 그리고 각종 비타민과 무기질이 풍부하면서도 소화가 잘되니 여름 음식으로 안성맞춤이다. 여기에 찬 성질의 밀국수를 맡고 더운 성질의 열무김치를 찬으로 곁들임으로써 균형을 맞춘다. 19세기 말에 편찬된 조리서인 '시의전서'에는 '콩을 물에 불린 후 살짝 데치고 갈아서 소금으로 간을 한 후에 밀국수를 맡아 깨끗처럼 곱게 여여

먹는다'는 기록이 있다. 이 조리법은 오늘날 콩국수를 만드는 법과 정확하게 일치한다.

이처럼 원형이 잘 전해져 오는 콩국수에 최근 들어 요상한 일이 벌어지고 있다. 일단 농도가 짙어져 콩국이 점점 콩죽이 되어 간다. 단지 농도가 짙은 것으로는 성이 차지 않아 콩과 함께 잣, 땅콩, 캐슈넛 등의 견과류를 넣는 것이 일반화되었다. 대중은 점점 더 자극적인 음식을 찾고 여기에 알뜰한 상술까지 가세하니, 조상님들이 수백 년에 걸쳐 애써 만들어 놓은 맛의 균형을 순식간에 말아먹는 형국이다.

이를 복원할 수 있는 아주 빠르고 간단한 방법이 있다. 직접 콩국수를 만들어 보시면 된다. 우선 형태가 둥글고 표면에 윤기가 흐르는 노란콩(메주콩)을 구입한다. 콩을 여러 번 깨끗하게 씻은 다음 콩 분량의 3~4배쯤 물을 붓고 하룻밤 불린다. 다음날 아침에 콩을 삶는데 덜 삶으면 비리고 너무 삶으면 화毒(火毒)이 난다. 속까지 익고 껍질이 쉽게 벗겨지는 정도가 적당하다. 수시로 거품을 걷어 주는 수고도 아끼지 말아야 한다.

삶은 콩을 찬물에 식히며 양상으로 살살 비벼 주면 껍질이 벗겨진다. 이 과정을 몇 번 반복해야 깔끔한 결과물을 얻는다. 이를 믹서기로 갈면 콩국이 만들어진다. 물과 소금으로 콩국의 농도와 간을 조절하고 소면이나 증면을 삶아서 말면 비로소 한 그릇의 콩국수가 완성된다.

완성된 콩국수를 먹을 때도 순서가 있다. 우선 국물을 한 모금 마셔 본다. 기대했던 것만큼 고소하지 않으니 처음엔 좀 가우뚱할 수 있다. 약간의 간격을 두고 두세 모금 더 마셔 보면 그때 비로소 맛이 느껴진다. 그것이 진짜 콩국의 맛이다. 이미 경험한 인간의 감각은 꽤 오래 유지된다. 이제부터는 면과 함께 먹어도 심심함 속에 묻어나는 콩 본연의 고소한 맛을 선명하게 느낄 수 있다.

이렇게 정성을 들여 콩국수를 만들다 보면 '이 고생을 하느니 차라리 한 그릇 사 먹고 말겠다'는 생각이 든다. 바로 이 지점이다. 예전 같으면 귀찮아서 하지 않았을 음식에 도전하는 것. '생활 속 거리 두기' 시절에는 이런 귀찮음이 오히려 소중한 즐거움이 될 수 있지 않을까?

〈맛 칼럼니스트〉

의료칼럼

우리가 몰랐던 초음파 검사의 가치



김용균 첨단유리병원 영상의학과 원장

좋아졌다. 이같이 어깨 통증 및 움직임 제한은 40대 이후에서 많이 발생하고, 이중 환절기 손상으로 인한 것이 흔하다.

두 번째, 43세 남자 환자가 좌측 팔꿈치의 바깥쪽 부위 통증으로 내원했다. 초음파 검사로 흔히 '테니스 엘보'라 불리는 외측상과염으로 진단했다. 흔히 팔꿈치 관절에 외측상과염이 있을 때 외측 측부 인대의 손상이 잘 동반되는데, 초음파 검사는 내반 스트레스 검사 동안의 역동적 스캔을 통해 정확한 진단을 할 수 있다. 이처럼 초음파 검사는 정적인 검사뿐 아니라 역동적 검사를 통해 진단의 정확성을 높일 수 있다.

세 번째, 30세 남자 환자가 손목과 엄지 쪽 통증으로 내원했다. 환자는 평소 손가락을 반복적으로 자주 사용했는데, 초음파 검사를 통해 '드퀘르브 증후군'으로 밝혀졌다. 이와 다르게 손목의 근위부에서 발생하는 손목 교차 증후군도 초음파 검사로 진단할 수 있다.

네 번째, 51세 여자 환자는 음식점을 하면서 평소 손가락을 많이 사용한 탓에 두 번째 손가락이 구부러진 채로 잘 펴지지 않는 증상에 시달렸다. 손가락 힘줄에 생긴 중장 등으로 인해 손가락을 움

직일 때 힘줄이 마찰을 받아 딱 소리가 나면서 통증을 느끼는 '방아쇠 수지'가 의심되는 상황이었다. 역시 초음파 검사를 통해 확진할 수 있었다.

다섯 번째, 43세 여자 환자가 달리다가 도움닫기 동작을 하던 중 오른쪽 다리 안쪽 부위에 심한 통증과 함께 근육이 찢어지는 증상으로 병원에 왔다. 초음파 검사를 통해 안쪽 장딴지근의 파열과 내부 혈종을 발견했고, 흔히 '테니스 레그'로 불리는 진단을 받았다.

여섯 번째, 23세 남자 환자가 축구를 하던 중 왼발을 빼었는데, 일주일 이상 지속되는 발목 관절 통증과 붓는 증상에 시달렸다. 환자는 수년 전에도 왼쪽 발을 심하게 빼었고 이후 자주 발을 빼고, 발목관절 외측이 불안정함을 호소했다. 환자는 엑스레이 검사에서 발목관절 외측 측부 인대 손상이 의심되는 소견을 보였다. 이에 시행한 초음파 검사에서 종비 인대와 전거비인대의 파열을 진단받고, 수술을 통해 증상이 호전됐다.

일곱 번째, 22세 남자 환자가 문지방에 걸려 넘어지면서 왼쪽 앞가슴을 부딪쳤는데, 그 후 숨만 쉬어도 가슴이 아프다고 호소했다. 일반 엑스레이 검사에서

는 이상 소견이 보이지 않았으나, 통증 심했던 환자여서 추가적으로 초음파 검사를 통해 갈비뼈 골절을 확인했다.

이처럼 정형외과 영역에서 전신에 걸쳐 다양하게 근골격계 초음파 검사가 이용되고 있으며, 최근 의료 보험 적용이 확대되면서 더욱 많은 분야에서 시행되고 있다. 더구나 초음파 검사는 엑스레이나 CT 검사와 다르게 방사선 노출에 대한 위험성이 없고, MRI 검사에 비해 비용이 저렴하기 때문에 초기 검사로 선호되는 경향이 있다.

또한 초음파 검사는 진단의 정확성이 높고, 아주 작은 신체 구조물에 대해서도 세밀한 검사가 가능하다. 또한 환자와 상호작용하며 실시간 검사가 가능해 다른 검사에서 놓칠 수 있는 질환을 발견할 수 있는 장점이 있다.

하지만 CT나 MRI에 비해 초음파 검사는 같은 장비를 이용하더라도 검사자의 경험, 해부학적 지식, 스캔 기법, 그리고 영상 소견에 대한 지식 정도에 따라서 잘못된 진단을 할 가능성이 높다. 따라서 초음파 검사는 전문 병원에서 경험 많은 영상의학과 전문의에게 받는 것이 중요하다.

社說

방사광 가속기 나주 유치 끝까지 최선을

정부의 1조 원대 방사광가속기 공모 사업 발표 평가에서 나주시가 두 곳의 후보지 중 한 곳으로 선정돼 1차 관문을 넘어섰다. 이에 따라 오늘 실시되는 현장 방문 실사에서 충북 청주를 따돌리고 최종 사업 예정지로 확정될 수 있을지 주목된다.

과학기술정보통신부는 어제 방사광가속기 유치 의향서를 제출한 4개 지방자치단체를 대상으로 서류 심사와 유치의 타당성을 설명하는 프레젠테이션을 진행했다. 그 결과 사업 후보지를 나주와 청주 두 곳으로 압축했다.

방사광 가속기는 최첨단 연구시설로 신소재나 신약 개발은 반도체 등 소재·부품 산업의 원천 기술 개발에 꼭 필요한 설비다. 국내 자치단체는 물론 세계 과학 선진국들이 최고 성능의 방사광가속기를 건립하기 위해 경쟁적으로 나서는 이 유다.

하지만 현재 국내에는 영남·충청권에 다섯 개의 가속기가 몰려 있고, 호남권에

는 단 한 개도 없는 실정이다. 이에 따라 전남도는 그동안 광주 및 전북과 공동 전선을 형성해 호남권 인구의 절반인 250만 명의 지지 서명을 이끌어 내며 유치에 총력을 펼쳐 왔다.

특히 나주 예정 부지는 혁신도시와 인접한 데다 인구 150만 명의 광주시와 공동 생활권을 형성하고 있어, 생활·교육·의료 여건에서 타 지역에 비해 우수한 인프라를 자랑한다. 게다가 지진 등 자연 재해가 드물어 안전성에서도 유리하고, 오는 2022년 한전공대가 개교하면 관련 인재 양성과 수급에도 강점이 있다.

다만 정부의 공모사업 평가 기준에 접근성에 관한 항목이 많아 특정 지역에 비해 48% 줄었지만 48조 원을 기록했다. 국내 자치단체는 물론 세계 과학 선진국들이 최고 성능의 방사광가속기를 건립하기 위해 경쟁적으로 나서는 이 유다.

빛더미 속 임원 연봉 그리 인상해도 되나

나주 빛가람혁신도시 공공기관들이 빛더미 속에서 임원들의 임금은 올려 눈총을 받고 있다. 부채는 늘고 순이익은 마이너스로 돌아섰는데도 경영을 책임지고 있는 임원들이 자신들의 주머니만 채운 것 아니냐는 것이다.

공공기관 경영정보 공개시스템(알리오)에 공시된 빛가람혁신도시 13개 기관의 지난해 결산 실적을 보면 이들 기관의 총 부채는 140조4575억 원으로 1년 만에 12.1%(15조 원)가 늘었다. 부채가 늘어난 곳은 10곳으로 특히 국내 최대 공기업인 한전의 부채 증가 규모가 컸다. 한전은 글로벌 금융위기인 2008년 이후 11년 만에 최대 적자를 내 누적 부채가 129조 원에 달했다. 부채 비율은 농수산식품유통공사(431.8%), 한전(186.8%) 등이 그 뒤를 이었다.

현금 흐름을 알 수 있는 당기순이익도 혁신도시 이전 이후 처음으로 마이너스

로 돌아섰는데 13개 기관 가운데 11개 기관이 1년 전에 비해 당기순이익이 줄었거나 흑자를 내지 못했다. 혁신도시 공공기관의 경영 실적을 민간 대기업과 비교해 보면 이들이 얼마나 안이한 경영을 했는지 짐작할 수 있다. 공시 대상인 국내 64개 대기업은 지난해 마·중 무역 갈등으로 인한 수출 감소로 당기 순이익이 전년에 비해 48% 줄었지만 48조 원을 기록했다. 부채 비율도 소폭 상승했지만 81.4%로 여전히 100% 이하로 안정을 유지하고 있다.

순익이 나지 않으면 긴축 경영을 하는 것이 기업의 생리다. 하지만 혁신도시 공공기관 임원들은 초라한 경영 실적에도 자신들의 연봉을 올렸다. 8개 기관이 임원 연봉을 올려 평균 연봉이 1억6000만 원을 넘는다. 그러면서 지난해 신규 채용은 전년에 비해 26명 늘리는 데 그쳐 자신들의 잇속만 챙겼다는 비난을 면하기 어렵게 됐다.

無等鼓

KBS '전국노래자랑'의 송해 선생을 보면 나는 아주 오래전 지리산의 어느 하룻가 떠오른다. 그의 나이 올해 94세이니 내가 '전국노래자랑' 취재를 갔던 그 때엔 70대 초반 정도 되지 않았을까 싶다.

지역 특산물을 맛나게 먹고 능수능란한 진행으로 분위기를 이끌던 선생의 모습은 TV에서 보던 것처럼 여전했다. 무엇보다 인상적이었던 건 그 긴 촬영 시간 동안 의자에 앉거나 쉬는 모습을 거의 볼 수 없었다는 점이다. 출연자들이 노래할 때

대부분을 보거나 노래를 들으며 종이 서 있겠다. 진정한 프로였다. 매주 일요일 낮 12시

10분, '뽀뽀뽀-뽀뽀' 시그널과 함께 '딩동댕' 실로폰 소리가 울리면 사람들은 TV 앞으로 모여든다. '전국노래자랑'은 1980년 첫 테이프를 끊었고 송해 선생은 1988년부터 지금까지 33년째 진행하고 있다. 꼬마 출연자들에게도 '송해 오빠'로 불리는 그는 전 국민에게 사랑받는 연예인이다.

라디오의 장수 프로그램 '별이 빛나는 밤에'와 '밤을 잊은 그대에게'도 여전히 청취자들에게 사랑받고 있다. 1969년 명

사 대담으로 시작한 '별이 빛나는 밤에'는 이종환이 진행을 맡은 이후 최장수 심야 음악 프로그램으로 자리 잡았고 나중 에이프론트·옥주현·강타 등 수많은 가수들이 진행을 맡았다. 1964년 동양방송에서 시작된 '밤을 잊은 그대에게'는 황인웅·송승환·신애라 등이 진행을 맡았다. 또 올해 30주년 행사를 진행했던 '배철수의 음악캠프' 역시 팝음악을 사랑하는 이들의 애청 프로로 자리잡은 지 오래다.

많은 이들이 음악 프로그램과 관련한 추억 하나쯤 갖고 있을 듯하다. 손글씨로 신청곡과 사연을 쓴 엽서를 보낸 뒤 두근거리며 선풍기를 기다렸던 일, 청취자들의 사연에 울고 웃으며 공감하던 어느 날 밤의 기억 등.

MBC라디오 '싱글빙글쇼'의 강석·김혜영이 33년 만에 물러난다는 소식이다. 대중교통을 이용할 때면 늘 자연스럽게 들었던 '싱글빙글쇼'. 재치 있는 성대모사나 시사적인 내용으로 청취자들의 어려움을 풀어 주며 늘 서민과 함께한 후 아쉬운 작별을 고하는 이들 '라디오 스타'에게 고마움을 전한다.

/김미은 문화부장 mekim@

기 고

창단 10주년 광주FC의 비상을 응원한다



신동하 광주시 체육진흥과장

틀도 얻었고, 세 명의 국가대표(박기동, 이승기, 김동섭)와 신인왕까지 배출했다.

하지만 그동안 아쉬움이 있었던 것도 사실이다. 시민 구단의 특성상 부족한 인프라와 싸워야 했고, 그라운드에서는 불굴의 투혼을 보여줬지만 2013년에는 K리그 최초의 강등 팀이라는 아픔을 겪기도 했다.

이런 기쁨과 고통의 과정은 광주시민 프로축구단의 튼튼한 토양이 되었다. 2014년 '도장 깨기 드라마'를 펼치며, 1부 리그 승격에 성공한 광주시민 프로축구단은 2015년 광주 하계 U대회 개최로 인해 중립 지역 (목포 국제축구센터) 홈경기 개최, 10경기 연속 원정 경기 등의 환경에서도 1부 리그 잔류에 성공했다. 이듬해에는 더욱 발전한 모습으로 팀 창단 역대 최다승(11승)과 역대 최고 성적(승점 48점)을 기록함은 물론 2년 연속 1부 리그에 잔류하며, 시민 구단의 연계를 뛰어넘었다는 평가를 받았다.

2017년의 강등과 팀의 재정비, 2018년 2부 리그에서 힘겨운 싸움을 벌였지만 그간의 경험을 바탕으로 2019년 2부 리그 조기 우승을 확정, 당당히 1부 리그

로 복귀해 올해 새로운 출발을 예고하고 있다.

부족했던 인프라 구축도 속도를 내고 있다. 광주는 올해 축구 전용 경기장과 선수단 숙소, 실내 훈련장 등을 모두 갖게 된다. 더욱이 월드컵경기장 보조경기장에 건설 중인 축구 전용 경기장은 창단 10주년을 맞는 광주FC의 가장 큰 변화이자 '제2의 도약'에 대한 상징이다. 이제 선수들은 완벽한 환경에서 축구에 집중할 수 있고, 팬들은 6m 이내 근거리에서 선수들과 호흡하며 경기를 관람할 수 있게 됐다. 축구팬들을 때리시킬 기분이 갖춰지고 있는 셈이다.

광주는 짧지만 강한 역사를 가지고 있다. K리그에서 유일하게 두 번의 강등과 두 번의 승격을 경험했고, 10년의 역사 속에서 3평(2016년 정조국, 2018년 나상호, 2019년 펠리페)의 득점왕을 배출했다.

지난 시즌에는 개막 이후 19 연속 무패 행진을 달리는 압도적인 경기력으로 흥행과 성적이라는 두 마리 토끼를 잡았다.

올해 창단 10주년을 맞는 광주시민 프로축구단은 10주년을 기념해 2020 시즌 슬로건을 'COME TOGETHER'로 정하고, 10주년 기념 유니폼 공모전과 역

대 베스트 11 선정 투표 등 팬들과의 소통의 장을 마련하고 있다. 전 국가대표 수비수 김창수 등의 베테랑 선수와 현 코스타리카 국가대표 마르코 영일 등을 통해 새로운 도약을 기약하고 있다.

특히 변화를 꿈꾸는 광주는 올해 전 세계 축구팬들 앞에 서게 된다. 코로나19로 인해 많은 나라의 축구 리그가 중단되어 K리그에 대한 높은 관심이 중계 방송권 판매로 이어지고 있기 때문이다. 이미 중국 등 아시아와 동유럽 등 10개국 K리그 중계권을 구매했고, 독일과 프랑스 등에서도 구매 문의가 잇따르고 있다고 한다.

이에 우리시는 선수들이 훈련과 경기에 매진하고 광주FC의 탄탄한 조직력을 마음껏 발휘할 수 있도록 지원을 아끼없이 하고 있으며, 광주FC가 그리는 꿈과 희망이 145만 광주시민과 함께할 수 있도록 응원한다.

창단 10주년, 1부 리그 복귀, 전용 구장 입성 등 다양한 스토리를 가진 광주FC! 2020 시즌은 145만 광주시민과 함께 전 세계 속 주인공이 되어 미래에 대한 희망을 그려 나가길 바란다. 광주시민 여러분들도 많은 사랑과 힘찬 응원의 박수를 보내 주셨으면 한다.

光州日報		The Kwangju Ilbo	
시장·발행·편집·인쇄인 金汝政 주필 李洪載 편집국장 崔宰豪			
1952년 4월 20일 創刊 1980년 11월 29일 등록번호 광주가 11(일간)		우)61482 광주광역시 동구 금남로 224	
대표전화 222-8111 / 220-0551(지사 지국(구독 신청 배달 안내)) 광고문의 062-227-9600			
편집국내 편집부 220-0649 정치부 220-0632 경제부 220-0663 사회부 220-0652 전남본부 220-0642	〈대표 FAX 222-4918〉 문화부 220-0661 예향부 220-0692 사진부 220-0694 체육부 220-0621	경영지원국 220-0515 FAX 222-8005) 기획관리국 227-9600 FAX 222-0195) 디자인실 220-0536 서울지사 02-773-9331 FAX 02-773-9335)	문화사업국 220-0541 FAX 222-0195) 무국 220-0551 FAX 222-0195) 서울지사 02-773-9331 FAX 02-773-9335)
*구독료 월정 10,000원 1부 500원			
본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다			