

박찬일의 밥 먹고 합시다



코로나와의 전쟁이다

코로나와의 전쟁이다. 완전히 지는 싸움은 아닌가 보다. 백신과 치료제가 속속 개발되고 있다. 옛날, 스페인 독감이 전 세계를 휩쓸었다. 변변한 약도 없이 인류는 전쟁을 치렀다. 지는 전쟁 같았다. 수많은 생명을 잃었다. 그래도 언제 그랬느냐는 듯 인류는 다시 일어섰다. 아는 이들은 알겠지만, 당시 우리나라도 곤욕을 치렀다. 인구 1800만 명의 20퍼센트 가까이 감염되었고, 사망자는 무려 300만 명이었다. 당시 통계로만 봐도 그라하니 실제로는 더 많았을 것이다. 의료 시스템도, 약도 없던 시절이었다. 어쨌든 스페인독감은 물러났다.

그러나 인류는 교만했다. 사스, 신종플루, 메르스처럼 큰 타격을 줄 수 있는 바이러스 질환이 퍼져 나갈 때 고통을 겪으면서도 대비를 잘한 것 같지는 않다. 물론 전문가들은 수많은 경고를 발령했지만, 세계 사회는 이 정도는 감내할 거라고는 생각하지 못했다. 스페인 독감은 대략 100년 전의 일이다. 당시 인류는 3000~5000만 명의 목숨을 잃었다.

그러나 백년이 지난 당대, 비록 사망자 숫자는 적지만 코로나가 준 충격은 엄청나다. 삶이 파괴되고, 시스템의 혼란으로 미래에 대한 회의가 인류를 휩쓸 것 같다. 당장 우울증 처방이 크게 늘어날 것으로 보고 있다. 일종의 트라우마다. 스페인 독감은 변변한 의료적 준비가 없던 시절이었다. 그때와 달리 현대 사회는 훨씬 역동적이고 복잡해졌다. 코로나로 발이 묶이는 것

이 죽음에 가까운 위기가 되리라고는 미처 몰랐다. 우리나라는 방역을 잘했고, 잘하고 있다. 일상이 붕괴되지는 않았다. 이탈리아에 있는 내 지인은 “거대한 우울이 사회를 덮고 있다”고 메시지를 보냈다. 아무 것도 할 수 없는 시스템이 되었다고 한다. 실제로 이탈리아의 경우 2020년 총생산이 20퍼센트는 줄었을 것으로 예측된다. 한국은 매우 적다. 한 자리 수, 그것도 5퍼센트 미만으로 보고 있다.

그러나 ‘실존’ 사회로 가면 그런 수치와 다른 나쁜 징후가 보인다. 우선 경제적 문제의 심각함이다. 가게, 특히 식당과 카페나 노래방처럼 숫자가 많으면서 경기에 민감한 종목의 타격이 컸다. 정부에서 지원금을 주었지만 해결할 수 있는 수준은 아니다. 업종 대부분의 수입이 감소되었고, 그것은 여파가 되어 곧 기업들의 고용 여력이 줄어들 것으로 예측된다. 당장 명예퇴직과 해고 등은 늘고 재고용은 감소할 것이다.

오랜만에 머리를 쥐었다. 코로나 때문에 접촉이 줄다 보니, 용모를 따질 계제가 없어져 버린 것이었다. 노량진의 고시촌에서는 남자 커트가 6000원이다. 그곳의 미용사는 “고시촌 고시생들도 머리를 안 깎아요. 돈이 없는 거죠. 면질 보러 갈 때 한 번씩 깎을까나”하며 우울해했다. 이런 직종은 영업시간 단축 영향도 받지 않는지라 지원금도 없다. 매출이 절반 이하로 줄었다는데도 그렇다. 그러면서 이런 얘기도 해 준다. “요새 면도기도 잘 안 팔린답니다. 재택근무가 많고 마스크

쓰고 다니니까 면도를 매일 할 필요도 없는 거죠.” 아이엠에프는 생각보다 빨리 벗어났다. 당시 우리 국민의 저력은 세계의 관심사였다. 그러나 다 펼쳐버린 것 같은 우리들에게는 고통이 아직 남아 있다. 또 그런 세상이 오는 것은 아닌지, 해고와 폐업과 가족의 해체 같은 그 당시의 문제들이 다시 상기되는 것이다. 코로나를 일 년 겪으면서 그 시절을 떠올린 사람들이 많다. 다행히 여러 지표들이 그 정도 위기는 아니라고 한다. 하지만 바닥 분위기는 잔뜩 움츠러들었다. 매출 절반 내지는 최대 8할 정도 줄어든 집도 많다. 술집들과 카페가 특히 그렇다. 술집은 5인 이상 집합 금지와 9시 단속 영업, 카페는 착석 취식 금지 때문이다. 물론 재택 등으로 사람의 활동량이 줄어든 것도 크다. 방역 기준을 준수해야 하니, 당장 가게의 괴로움도 토로하지 못한 채 참고 있다.

역삼동에 잘 아는 밥집이 있다. 늘 점심과 저녁 장사로 미어지는 곳이다. 어느 날 지나가는데, 아침 6시부터 ‘조식’을 판다고 안내문을 붙여 놓았다. 사정을 들어보니, 매출이 반토막이 나서 월세와 인건비를 때우려고 시작했다는 것이다. 점심이 많이 팔리는 식당은 9시 영업시간 제한에 크게 영향을 받지 않을 것으로 보고 있는데 실상은 그렇지 않다. 얘기가. 천재지변에 준하는 사태이니, 누굴 원망하겠는가. 식당 사장님들은 입술을 깨물며 버티고 있다. 봄이 오겠지 하면서. <음식 칼럼니스트>

의료칼럼



박정희
화순 더더박플란트치과 원장

충치를 꼭 치료해야 하나요?

씬 큰 구멍을 단기간에 상아질 내에 만들어 낸다.

세균이 치아 내부에 처음 들어가기가 어렵지 들어간 후에는 순식간에 내부에 큰 구멍이 생긴다는 이야기다. 겉으로 보기에 멀쩡하던 치아가 갑자기 큰 구멍이 생겨서 치과를 찾는 예가 이런 경우이다. 게다가 법랑질이나 상아질의 외과 층에는 신경 분포가 되어 있지 않아서 그 정도 들어갈 때까지는 환자가 느낄 수 있는 증상도 없기 때문에 증상이 생겨서 오면 이미 보존적 치료를 할 시기를 지난 경우가 대부분이다.

그렇다면 모든 충치는 치료해야 할까? 필자는 그건 아니라고 생각한다. 치료 여부는 환자 나이와 밀접한 관련이 있다. 영구치는 만 6세~12세에 순차적으로 올라오며 다 올라온 후에도 완전히 성숙되는 데는 몇 년이 더 필요하다. 입안으로 막 올라온 치아는 법랑질의 무기질화가 아직 덜 끝난 상태라서 부식 즉 충치에 매우 취약하다. 치아의 맹출 시기와 성숙 시기 즉 청소년기까지는 아무리 작아 보여도 확인되는대로 충치 치료를 해 주어야 한다. 국가에서도 이 시기 충치 치료의 중요성을 인식하고 3년 전부터 만 12세까지는 기존에 비보존적 재료였던 광중합 복합 레진을 사용한 충치 치료를 건강보험화해서 환자 부담을 덜어 주고 있다. 물론 홈메우기와 같이 만 18세까지 확대되면 좋겠지만 차차 시간을 두고 해결될 문제라고 생각된다.

그 이후에는 충치의 위치와 크기, 깊이 등을 고려하게 된다. 씹는 면 미세 고랑에 짙은 색의 선처럼 보이는 초기 충치는 엑스레이 사진을 통해 깊이를 가능해 극히 표면에만 존재한다고 판단되면 이를 치료하기 위해 삭제해야 하는 법랑질의 가치를 비교해 치료보다는 칫솔

질을 통한 관리로 더 이상 진행되지 않게 하고, 정기적인 검사를 통해 추적 관찰을 하는 것이 유리할 때가 많다. 물론 관찰 결과 깊게 진행됐거나 와(고랑보다 큰 구멍이 형태)를 형성하게 되면 가능한 단단한 재료로 보존적인 수복을 해 주면 된다.

치아끼리 맞닿는 부분의 충치는 일단 발생하면 천천히 계속 진행되기 때문에 확인되면 치료를 해 주는 것이 바람직하다. 그러나 그런 곳의 충치 치료는 대부분 부분적인 본을 떼서 금이나 세라믹 등으로 삭제된 부분을 만들어 붙이게 되는 인레이라는 치료가 필요하다. 따라서 비용이 많이 들고, 어느 정도 치아의 삭제도 불가피하므로 진행되는 속도와 환자마다 다른 구강 관리 상태를 고려하게 된다.

같은 크기의 충치라도 20~30대 환자의 충치와 60~70대 환자의 충치는 치료의 필요성이 달라지게 된다. 그 기준은 치과사의 경험치와 충치에 대한 이해·개념이 모두 달라 치과마다 다르겠지만 충치는 무조건 치료해야 한다는 의견에는 동의할 수 없다.

앞서 이야기한 것처럼 입안에서 발생하는 대표적인 질환인 충치와 치주 질환 역시 결국 세균이 일으킨다는 것은 부정할 수 없는 사실이다. 세균을 관리하기 위한 여러 가지 방법들이 많이 나와 있지만 기계적인 세정 즉 칫솔질을 꼼꼼하게 하는 것 이상의 방법은 없다. 요즘은 유익하거나 무해한 세균을 키워 상대적으로 유해한 몇 종류 세균의 총량을 줄이는 방법으로 프로바이오틱스 개념의 보조제들도 활용되고 있다. 하지만 정기적인 치과 방문, 스케일링, 꼼꼼한 칫솔질이 우선임은 아무리 강조해도 지나치지 않는다.

가족 사랑 음식으로 코로나 이겨요

계 변화시키고 있다. 이에 대비해 체계적이고 위생적으로 음식을 만들고 배달하도록 외식 문화의 재정비가 필요한 시점인 것 같다. 코로나를 틈탄 알뜰한 상술을 내려놓고 국민들의 건강과 환경을 생각하는 식문화가 확산됐으면 좋겠다.

코로나19는 음식에 대한 인식 전환의 계기가 되고 있다. 각종 커뮤니티에서 집에서 요리한 메뉴와 레시피를 공유하는 것은 더 이상 낡은 풍경이 아니다. 전자 레인지나 에어프라이어로 쉽게 조리해 먹을 수 있는 가정 간편식 추천 등도 인기를 끌고 있다고 한다. 자녀의 온라인 수업과 늘어나는 재택 근무에 따른 새로운 경향이다. 주부들이 밥 먹고 치우고 돌아서면, 또 밥 준비한다는 ‘들밥 돌밥’ 현상에 맞춘 음식 경향이기도 하다. 다소 엉뚱한 생각으로 들리지 모르나 특별한 간편식으로 비상 식량(전투 식량, 우주 식량)을 메뉴별로 여유 있게 위생적으로 준비해서 오손도손 먹으면 어떨까 한다.

이번 기회에 각 가정에서 냉장고도 정리 정돈할 겸 보관 중인 재료들을 최대한 활용해서 사랑을 듬뿍 담아 한 상 차려 보면 좋을 것 같다. “음식은 마음이고 사랑이며 곧 생명이다”라는 경구가 있다. 신념과 정성을 가지고 온 가족과 함께 음식을 만들어 보고 화목하게 먹어 보는 시간을 더 많이 갖는 것도 좋을 것이다. 어렸을 때, 식량 비축하고 감자·땀감만 준비해 놓으

면 추운 겨울을 든든히 날수 있다는 어른들 말씀이 새롭다. 엄동설한에 시래기 된장국밥에 김치 한가닥 올려서, 썩 고구마에 동치미 한사발 먹고 학교에 가면 추위도 이길 수 있고 배도 든든했던 기억이 아련히 떠오른다. 지금 생각하니 양적으로나 영양학적으로 음식이 만족스럽지는 않았지만, 그 포만감은 요즘 음식에 비해 바가지 아니다.

이런 시기 일수록 면역력 있는 식품과 음식이 중요하게 느껴진다. 시중에는 몸에 좋다는 각종 음식과 영양 보조 식품이 널려 있다. 하지만 멀리서 음식을 찾을 일은 아니다. 정작 광주 김치가 코로나 사태에 주목받는 식품이 아닌가 한다. 집에서 몇 가지 양념 재료만 있으면 만들 수 있어 그만이다. 건강에도 좋고 면역력이 강하다고 하는 웰빙과 기다림의 미학, 최고의 발효 식품인 김치류가 새롭게 보인다. 사실 한국인의 저력은 김치 아닌가. 한국인의 힘, 다시 뛰는 대한민국을 위해서도 김치를 재조명할 필요가 있다고 본다.

음식을 개발하고 가르치고 있는 나는, 전통 발효식품인 김치와 동치미, 축차와 동글레차를 살포시 건네는 마음으로 우리 모두의 건강을 기원해 본다. 먹는 게 무엇보다 중요한 이 시기에 조상들의 지혜가 새롭다. 음식을 귀하게 대하며 지혜롭게 음식을 만들고 식문화를 계승했던 조상들에게 감사하게 된다. 오늘도 후진 양성을 위한 음식 연구와 개발에 전념하리라 다짐해 본다.

社說

설 선물 허용액 높여 농어가 어려움 덜어 줘야

코로나19 사태로 어려움을 겪고 있는 농어를 위해 올해 설 명절 기간 농축수산물 선물 허용 한도액을 상향 조정해야 한다는 목소리가 커지고 있다. 청탁금지법상 공직자 등의 농축수산물 선물 한도를 현행 10만 원에서 20만 원으로 높여 소비를 확대시켜야 한다는 요구다.

국회 농림축산식품해양수산위원회(위원장 이개호) 소속 더불어민주당 위원들은 최근 건의문을 통해 “코로나 확산으로 농어민들이 농축수산물 판로 확보에 어려움을 겪고 있다”며 올해 설 명절 기간 농축수산물이나 가공품의 선물 가액을 20만 원으로 상향해 줄 것을 정부에 요구했다. 농축수산업계의 간절한 호소도 잇따르고 있다. 한국수산업총연합회는 “수산업계는 수입 수산물 급증과 중국 어선 불법 조업에 더해 코로나 재난으로 심각한 상황에 놓여 있다”며 국민권익위원회에 농축수산물 선물 상한액 상향 조정을 건의했다.

이에 따라 정부도 한도액 상향 방안을

신중히 검토하고 있는 것으로 알려졌다. 정세균 국무총리는 그제 국무회의에서 “농축수산물 선물 한도가 한시적으로나마 상향 조정된다면, 지친 농어민에게 소중한 단비가 될 수 있을 것”며 적극적인 검토를 당부했다.

지난해 전남 지역 농어가는 유례없는 긴 장마와 연이은 태풍 등으로 농축수산물 작황이 부진해 막대한 피해를 입었다. 하지만 지난해 추수 명절 기간에는 선물 가액을 20만 원으로 상향 조정된 정부 조치 덕분에 선물 매출액이 전년보다 축산물 10.5%, 과일 6.6%, 수산물 4.7% 증가했다고 한다.

농축수산물 선물 허용액을 올리려면 국민권익위원회 의결을 거쳐 국무회의에서 청탁금지법 시행령 개정 절차를 밟아야 한다. 설날이 이제 한 달도 채 남지 않았다. 정부는 선물 허용 기준을 조속히 확정함으로써 벼랑 끝에 내몰린 농어민의 어려움을 다소나마 덜어 줄 수 있도록 해야 할 것이다.

일단 일탈 행위 무안군 공무원들 왜 이러나

최근 무안군 일부 공무원들의 공직 기강 해이가 날이 갈수록 점입가경 양상을 보이고 있다. 일부 공무원들은 군에서 지급한 방한용품을 외부에 되팔려다 들통이 났다. 올해 초 무안 군수와 간부 공무원들은 코로나19 확산으로 사회적 거리두기 2단계 상황에서 대낮에 술판을 벌여 군민들의 반목을 샀다. 각종 일탈 행위가 하루가 멀다 하고 터지고 있는 것이다. 코로나 사태로 엄중한 시기에 자중해도 모자랄 판에 공직자의 자질을 의심케 하는 행태가 연이어 발생하고 있으니 한심한 일이다.

지난달 말 무안군 소속 환경미화원 4명은 군이 지급한 패딩점퍼와 안전화 등 방한용품을 인터넷 중고매매사이트를 통해 판매하려 했던 것으로 드러났다. 이들은 군이 지난해 2700여만 원을 들여 환경미화원에게 지급한 방한복과 안전화를 판매할 계획이었던 것으로 드러났다. 이들은 군이 지난해 2700여만 원을 들여 환경미화원에게 지급한 방한복과 안전화를 판매할 계획이었던 것으로 드러났다.

무안군의 공직 기강 해이는 계속해서 이어진다. 이달 초 김산 무안 군수와 공무원 등 12명은 정계면 산란계 농장을 방문한 뒤 음식점에서 대낮에 술을 마신 것으로 드러나 물의를 일으켰다. 그것도 코로나19 확산으로 인해 사회적 거리 두기 2단계가 시행되는 기간에 술판을 벌인 것으로 알려지면서 주민들의 공분을 불러 일으켰다.

무안군 공무원들의 공직 기강 해이는 군수의 리더십 부재와 송방방이 처벌에서 비롯됐다고 해도 과언이 아니다. 공직자의 신분을 망각한 직원들을 감독해야 할 군수가 오히려 코로나19 상황에서 간부들과 함께 일탈 행위를 하고 있는데 무슨 기강이 바로 서겠는가.

군은 공무원들의 일탈 행위가 또다시 발생하지 않도록 자중하고 또 자중해야 할 것이다. 또한 일련의 불미스러운 일로 상처를 받은 군민들에게 진정성 있는 자세로 공개 사과함이 마땅하다.

無等鼓

이탈리아 스타트업 기업이 개발한 테오트로니코는 유명한 AI 피아니스트로 인기가 많다. 53개의 손가락을 갖고 있는 테오는 베를린 필하모니 가족 콘서트에 출연해 쇼팽의 ‘피아노협주곡’을 연주하기도 했다. 몇 년 전부터는 이탈리아의 피아니스트 로베르토 프로세다가 전 세계를 순회하며 진행하고 있는 ‘렉처 콘서트’에도 참여하고 있다.

인공지능 피아니스트가 실제 피아니스트와 유튜브 영상 속에서 베토벤의 ‘엘리제를 위하여’, 모차르트의 ‘터키행집곡’, 쇼팽의 ‘녹턴’ 등을 연주하며 대결을 벌이는 모습은 흥미로웠다. 이를 본 이들 사이에는 “로봇처럼 기계적으로 연주하는 것은 재앙이다” “모든 인간 피아니스트는 멸종할 것이다”는 목소리가 오고 가기도 한다.

지난해 열린 안성현나주현대음악제에서는 광주과학기술원 안창욱 교수가 제작한 AI 작곡가 ‘이브’(EvoM)의 작품 ‘협약4중주’를 실제바이올린·비올라·첼로 주자가 연주해 눈길을 끌었다. 이브는 단 2초 만에 4분짜리 곡을 만들 수 있으며 클래식과 가요 등 장르도 가리지 않는다고 한다.

오는 29일 첫 방송을 시작하는 SBS TV ‘AI vs 인간’ (5부작)은 인공지능과 각 분야 전문가들이 대결을 펼치는 프로그램이다. 가수 옥주현은 자신의 목소리를 10만 번 학습한 AI와 모창 실력을 겨룬다. 또 10년 만에 100만 원을 70억 원으로 불린 한봉호 타스톡 대표는 1억 원의 투자금으로 AI와 한 달간 실전 투자를 통해 실력을 겨룬다. 외부에 박제리 선수는 5번 만에 출연원에 성공한 AI와 골프 대결을 벌인다.

지난 2016년 이세돌과 알파고가 벌인 바둑 대결을 시작으로 인간과 인공지능의 격돌에 대한 관심이 날로 높아지고 있다. 사람들은 기계가 인간을 지배하는 디스토피아를 우려하지만, 그럼에도 인공지능을 사용하는 것은 결국 사람이기에 인간이 주도권을 쥔다는 일은 없을 것이라는 낙관론을 펴기도 한다.

피아니스트 로베르토 프로세다는 “로봇은 인간의 심장을 대신할 수 없다”고 했는데, 세상의 중심으로 들어오기 시작한 AI의 생각 또한 그러할지 의문이다. 과연 우리 인간의 ‘따뜻한 심장’은 언제까지고 남아 있을 수 있을까? /김미은 문화부장 mekim@

인간 대 AI

光州日報		The Kwangju Ilbo	
시장·발행·편집·인쇄인 金汝松 주필 李洪載 편집국장 崔宰豪			
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			
편집국내선	(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 220-0621	디자인실 220-0536	서울지사 02-773-9331
전남본부 220-0642			(FAX 02-773-9335)
*구독료 월정 10,000원 1부 500원			
본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다			

기고



이성희
(사)한국맞춤음식연구원장
조선이공대 겸임교수

코로나19 바이러스가 창궐한 지 1년이 되어 간다. 해가 바뀌었음에도 확산 기세는 여전하고 새로운 변종 바이러스까지 전파되고 있다. 앞으로도 제2, 제3의 변종 바이러스가 계속 출몰할지 걱정스럽다. 게다가 코로나는 전파력이 매우 강하고 완치 후에도 심각한 각종 후유증들이 나타나고 있다고 한다. 역사상 대재앙으로 분류되는 14세기 유럽의 페스트, 20세기 스페인 독감을 넘어서는 파장을 지구촌에 미치고 있다.

코로나19로 인해 경제·문화 등 사회 전반에 걸쳐 많은 변화가 일어나고 있다. 특히 우리에게 필수적인 식품과 음식, 즉 식문화에도 지각변동이라고 할 정도로 변화의 바람이 거세다. 함께 앉아 음식을 나눠 먹는 것이 익숙한 우리에게 사회적 거리 두기는 낯설다. 하지만 정부의 집합 금지 방침에 따라 음식점 출입이 제한되면서 집에 머무는 시간이 늘어나고 1인 가족 증가와 함께 혼밥·혼술로 인해 배달·포장 음식이 대세가 되고 있다. 우리나라뿐 아니라 글로벌 음식 트렌드를 빠른