

박찬일의 '밥먹고 합시다'



옛날 토스트의 기억

한 토스트 프랜차이즈 회사 회장이 화제다. 텔레비전에 나와서 소박하고 털털한 면모가 부각되었다. 가맹점을 위해서 최선을 다하는 회사라는 평이 있는 회사여서 더 화제가 된 듯하다. 이 회사 토스트는 식빵 사이에 달걀과 햄 등을 넣고 달달하게 만드는, 이른바 옛날 식이다. 요즘은 달지 않은 유립식 샌드위치가 많이 보급되어 '옛날식 대 유립식'의 구도가 성립되었다.

특히 유립식 샌드위치는 전국 방방곡곡에 퍼져 있는 프랜차이즈 베이커리에서 바게트나 크루아상 같은 빵을 쓰면서 많이 선보여 인지도가 높아졌다. 그 전에는, 서울 중심으로 생긴 몇몇 유립식 샌드위치점이 장안의 잘나가는(?) 젊은이들의 명소가 되기도 했다. 흥미를 계도 옛날식이라고 부르는 샌드위치는 일제강점기에 경성의 '모던보이'나 '모던걸'과 유력 인사들, 식민지 관료와 자본가들이 모이는 양식집과 카페테리아의 주력 메뉴였다. 당시 큰 히트를 친 '산도윗치'가 바로 그것이다. 아무개 제과의 '000산도'라는 과자 역시 두개를 겹쳐서 샌드위치처럼 만들었다는 뜻의 일본식 표현이다.

옛날식 샌드위치는 한국식으로 적당히 변형되었다. 70년대부터 몇몇 경양식집이나 시내 호텔에서 판매했는데 점차 길거리 음식으로 변해갔다. 주요 변화가와 오피스타운에서는 리어가 포장마차에서 이 메뉴를 팔아서 엄청난 히트를 쳤다. 아침밥을 굶고 출근하는 직장인들이 즐겨 먹었기 때문이었다. 그리하여 샌드위치는 해장국과 함께 아침 메뉴의 양대 산맥을 이뤘다. 주로 여성들과 신세대 직장인들이 즐겼다.

커다란 찰판을 놓고 1파운드(450그램 정도)짜리

마가린을 획획 둘러서 고소한 기름을 낸다. 이 냄새가 지나가는 사람들을 유혹했다. 그 위에 양파와 당근을 썰어 넣고 계란 지단을 두툼하게 부쳤다. 설탕을 넉넉히 뿌린 후 찰판에 구운 식빵 두 쪽에 지단을 끼워 넣고 캐첩을 뿌려 하얀색 티슈에 말아 제공했다. 우유나 두유도 함께 판 것은 물론이다. 출근시간 외에도 오후 출출한 시간대에도 장사가 잘 됐다. 젊은이들이 몰리는 유흥골목에서는 심지어도 자주 보였다. 흔한 샌드위치지만 하나의 명물로 확실히 자리를 잡게 된 것이다.

이런 '거리 샌드위치'에 쓰는 마가린은 유지(油脂)의 일종이지만 한국 음식사에 끼친 파급력은 매우 컸다. 버터 같은 고급 유제품이 없던 시절, 서양 음식을 만들 때 이처럼 좋은 재료가 없었다. 제과-제빵업이 크게 성장한 것도 마가린 덕임을 빼놓을 수 없다. 버터는 생산량 자체가 적었다. 우유가 생우유로 먹는 전유 상태로 주로 유통되었기에 늘 모자랐다. 우유에서 지방을 모아 만드는 버터는 사치스러운 음식일 수밖에 없었다. 고급 호텔에서나 볼 수 있었다.

70년, 80년대까지만 해도 버터는 시내 도깨비시장에서 아주 중요한 품목이었다. 미군부대에서 흘러나왔는데 품질이 좋은 것은 특히 '장교 버터'라고 불렀다. 아마도 고급 사관을 뜻하는 장교라는 단어에서 왔을 것이다. 요즘은 버터가 아주 흔해졌다. 생산량이 크게 늘었고, 수입도 어마어마하다. 수요가 크기 때문이다. 웬만한 파스타집 같은 동네 양식집에서도 버터를 쓴다. 값도 그만큼 싸졌다. 차별화를 한다며 몇몇 제과-제빵 브랜드 등에서는 프랑수아 고급 버터(보통 AOC버

터)를 수입해서 쓴다. 이 버터는 원산지와 생산 방법을 국가가 통제하고 인증하는 고급 제품이라고 한다. 이제는 백화점이나 마트 등에서 쉽게 만날 수 있다.

마가린은 트랜스지방이 있다 하여 건강에 관심이 높아진 90년대 들어 배척받기도 했다. 그러가 하면 오히려 잘 만든 마가린은 포화지방이 없어서 몸에 좋다는 얘기도 나왔다. 실제로 서양의 고급 식품점에서는 날씬해지고 싶은 사람들에게 팔리는 최상급 마가린이 있다. 아췘든 마가린이라고 해서 무작정 배척하는 것은 옳지 않다는 게 과학계의 최신 견해다.

유지 즉 기름은 식용유부터 버터-마가린, 소와 돼지 같은 동물의 기름 등을 아우르는 명칭이다. 식품에서 유지의 존재는 상상을 초월한다. 우리가 요즘처럼 맛있는 음식을 먹을 수 있는 가장 큰 이유를 꼽으라면 질 좋은 유지가 첫 번째이고, 다음으로 고기를 드는 사람도 있다. 유지는 건강 '유지'에도 큰 몫을 한다. 물론 몸에 좋다는 들기름-참기름-올리브유를 잘 챙겨 먹는 게 중요하다. 하지만 버터나 마가린도 적절히 잘 쓰면 건강에 도움이 된다.

이번 주말에는 맛있는 옛날식 토스트를 집에서 한번 구워 보자. 버터나 마가린으로 프라이팬을 잘 달구는 게 첫 번째 요령이다. 지단을 부쳐 넣을 때 약간의 설탕도 넣어 주면 좋다. 설탕 염려증이 있는 분들이 많은데, 시판 과일주스나 가공 커피 혹은 청량음료에 들어가는 눈에 보이지 않는 많은 양의 당류를 떠올려 보시길. 눈에 뵈히 보이는 설탕은 양을 조절해서 쓰기 때문에 환자가 아니라면 크게 걱정할 것 없다.

<음식 칼럼니스트>

의료칼럼



임지현 세계로병원 대표원장

90년대 후반 고등학교 학창시절에 천주교 계열 라디오 방송국 캠페인이었던 '내 탓이오' 홍보 스티커를 당시 승용차 뒷 유리창 중앙 하단에서 자주 본 기억이 있다. 물론 필자는 천주교나 기독교 계열의 종교적 관련이 없어서 그랬는지, '내 탓이오'의 기원이나 출처에 대해 호기심을 있었지만 그 의미를 찾아보거나 추가적인 사색을 해 보지 못했다. 다만, 좋은 문구와 라디오 방송국 주파수 홍보물 정도라고 여겼다.

그리고 한참 뒤, 이에 꼬리를 무는 생각은 의과대학 정신과 수업에서 다시 이어졌다. 프로이트(Freud)의 정신 심리학에서, 방어기제(defense mechanism: 정신적 충격을 완충하는 방식) 중 한 가지인 '투사'(projection)에 관한 내용이었다. '투사'란 자신이 받아들이기 어려운 충동이나 욕구를 외부로 돌려버리는 심리인데, 예를 들면 자신의 실수로 유리컵을 깨뜨린 아이가 다른 사람이나 상황 때문이라고 핑계를 대는 경우이다.

이렇게 핑계를 찾으면, 외부 충격에 대하여 자신의

네 탓이오, 내 탓이오!

안정적 정신 세계를 보존할 수 있게 된다. 그렇지만 이러한 투사가 반복되는 불안정한 심리가 계속되면 정상적인 인간관계 형성이 어렵고, 심한 경우 망상(delusion: 현실에 맞지 않는 잘못된 생각)의 정신 병증으로 이어지는 위험성이 있다.

사회 구성원의 일원으로서, 또 직장 생활에서 회사나 어느 조직이든지 대형 프로젝트가 아니라도 일반적인 일 처리의 과정에는 구성원들 간의 협업과 토의, 역할 분담이 반드시 필요하다. 특히 의료계 현장에서는 환자의 생명과 관련된 작업이기 때문에 높은 수준의 정확성과 막중한 책임감이 뒤따른다. 그래서 의학 드라마에서 흔히 등장하는 장면인 상급자 전공의가 신입이나 인턴 선생님을 호되게 야단치는 것은 그 결과의 중대성이 워낙 크기 때문에 어쩔 수 없는 과정이라고 변명을 한다.

필자도 정형외과 의사로 성장하는 과정에서 하루하루를 버텨 내던 시기에 수많은 경험들이 있지만, 나중에 느낀 점은 어떤 사건의 책임은 누구 한 사람의 몫은 아니고 모두의 탓이므로, 항상 서로 소통하고 협력해야 한다는 것이었다. 전공의 1년차 때에는, 환자에게 문제가 생기면 내가 교수나 차프(수석 전공의)에게 그때 보고를 못해서 발생한 것이라는 생각에 괴로웠는데, 차프를 맡으면서 환자의 문제는 보고를 받고도 올바르게 적절한 조치를 지시하지 못해서 치료에 잘 되지 않는 나의 잘못이라는 자책이 들었다. 그러다 교수가 되어보니, 이런 환자들에 한 좋은 상황이 돌발하면 처

음부터 수술적 치료를 결정한 것이 잘못된 판단이었을까 하는 의문, 아니면 수술 자체가 뭐가 잘못되었는지 고뇌를 하게 되었다.

이렇듯 사회의 모든 일도 마찬가지로 어떠한 문제라도 각각 연관된 사람들의 책임이 있는데, 서로 네 탓이라고 목소리를 높이는 경우가 많다. 예를 들어, 교통사고처럼 법적인 책임과 금전적 손해가 연결되어 있는 경우는 자기 잘못을 쉽게 인정하는 것이 매우 어려운 일이기 때문이다.

하지만 각자의 입장을 모두 타ಣ고 이야기해 보면, 상대방에 대한 가혹한 비난을 피할 수 있을 뿐만 아니라 보편적 진실과 상식에 맞춰 양보하고 타협하면 최선의 해결 방안을 찾을 수 있다. 용기를 내어 자신의 잘못을 고백하면, 상대방도 스스로의 책임을 인정하는 배려와 소통의 문화가 필요하다. 특히 진정성 있는 사과와 이에 대한 너그러운 용서는 따뜻한 사회를 위한 첫 걸음이다.

우리 나라가 선진국 경제로 발전하면서 사회 구조도 한층 고도화·정형화되고 양극화되면서 세대별·계층간 갈등과 개개인의 이해에 따른 분쟁도 점차 많아지고 있다. 이에 따라 극단적 선택과 파국의 사건들도 자주 뉴스에서 볼 수 있다. 이러한 시대에 우리에게 절실히 필요한 것이 바로 소통과 상대에 대한 배려인데, 그 시작은 자신의 불안전함을 자각하고 '내 탓'을 인정하는 것이라고 생각한다. 그래서 조금이나마 사회 행복 지수가 높아지기를 기원해 본다.

기고

음악이 위로가 될 때



박재연 조선대 사범대학 음악교육과 교수

1994년 개봉된 영화 '쇼쇼쇼 탈출'에 교도소 내의 특수 보직을 맡게 된 주인공이 방문을 걸어 잠근 채 교도소 전체에 모차르트의 오페라 2중창을 방송하는 장면이 나온다. 수감자들은 모차르트를 알진 모르건, 모두 하던 일을 멈추고 정적 속에서 듣고만 있다. 그리고 한 죄수의 독백이 흐른다. "이 두 이탈리아 여인들이 무슨 말을 하는지 알 길이 없으나 그저 말할 수 없이 아름다웠다. 때로는 말하지 않은 채로 남겨지는 것이 나를 때가 있다. 우리는 젊었던 그 순간 모두 자유를 느꼈다."

2020년 '코로나 팬데믹' 초기, 통제돼 자가격리된 이탈리아의 한 아파트 단지 주민들이 각자의 발코니에 나와 서로 멀리 떨어진 채로 냄비와 그릇을 악기 삼아 춤추고 노래하는 장면이 매체를 통해 소개된 적이 있다. 가로로 긴 아파트 구조 탓에 서로 얼굴도 잘 보이지 못하고 대체 내가 누구와 춤추고 노래하는지 알 수 없지만, 화음을 맞추고 장단을 맞추며 험난한 시절을 잠시라도 잊게 한 것은 바로 음악이었다.

그 순간이 지나고 난 후, 그들은 어찌 되었을까? 음악 감상을하거나 연주했다고 해서 바로 개선되는 현실이란 별반 없다. 교도소에서 탈출할 능력이 생기는 것도 아니고, 팬데믹의 위험이 떨어질 리도 없다. 그러나 우리에게 '견뎌야 할 지독한 시간'이라는 것이 총량 법칙으로 주어진 것이 아니라면, 그 시간을 치유하거나 대면할 용기, 정화할 여지를 음악을 통해 넘볼 수는 있다. 이것은 결코 작지 않다.

요한 세바스찬 바흐는 18세기에 대유행한 감염병으로 인해 스무 명의 자녀 중 절반을 잃었다. 바흐는 고통에 직면해 칸타타 '계 목은 성한 곳 없고, 작품번호 25'를 작곡한다. '모든 세상이 병상이다. 누가 고통에 있는 나를 치유하며 나를 회복시킬까' 등의 테너 독백을 통해 시대가 처한 감염의 고통을 직접적으로 묘사한다. 프랑스 작곡가 다리우스 미요는 1918년 스페인에 닥친 팬데믹을 겪는 도중, 도처에 쌓여 가는 시체의 참혹함을 목격하고 '플루, 오보에, 클라리넷과 피아노를 위한 4중주, 작품번호 47'을 작곡하여 희생자를 추모했다. 각 악기들이 수많은 임시표를 고통스레 쌓아 올리며 얽히는 구조가 흡사 그들이 겪은 참담했던 시기와도 같다. 마지막 악장에 보편적으로 주어지는 강렬한 대신 장송비가 배치하여 그가 전하려는 음악적 치유의 기능을 마주하게 한다.

프랑스 작곡가 올리비에 메시앙은 1차 세계대전 당시 수용소에 끌려가 포로 생활을 한다. 공포로 얼룩진 삶에

연명하던 그는 연필과 종이를 어렵게 얻어내 8악장의 대작을 작곡한다. 이것이 바로 '시간의 종말을 위한 4중주'이다. 1941년 1월 피아노를 맡은 메시앙은 바이올린, 첼로, 클라리넷을 연주할 수 있는 세 명의 수용소 동료들과 함께 극심한 육체적 고통과 죽음의 공포를 안고 있는 5000명의 수용자 앞에서 이 작품을 초연한다. 모두 포로 신세인 네 명의 연주자와 5000명의 수용자들이, 죽고 사는 것이 1분 1초 불안했을 전쟁터 수용소에서 일으켜낸 기적. 절망으로 잠식되기를 거부한다고 선언하듯 탄생한 이 작품은 존재 자체로 경이로움을 넘어선다.

이렇듯 음악은 우리의 위기 상황에서 '반응과 작용'을 한다. 닥쳐온 위기 속에서 고통을 외치면, 치유를 건네면, 희망을 갖겠다고 선언을 하건. 그것이 감염병이나 전쟁 같은 거대한 것이 아니라도, 밤마다 진지하게 울어대는 갓난아기에게 어머니가 불러주는 자장가의 평안함조차 음악의, 예술의 작용이다.

음악의 사전적 풀이는 이렇다. '박자, 가락, 음성 따위를 갖가지 형식으로 조화하고 결합하여, 목소리나 악기를 통하여 사상 또는 감정을 나타내는 예술.' 수많은 위기가 닥칠 때, 그 혼돈 속에서 우리가 사상과 감정의 소통을 놓지 않는 것이 중요한 문제인지 아닌지 귀하게 묻고 싶다. 아, 물론 따져 묻는 것이 아니라, 궁금해서 묻고 싶다. 과연, 시절 좋을 때 하는 것이 예술인가? 시절 좋을 때와 시절 나쁠 때, 우리에게는 언제 더 예술이 필요한가?

社說

각종 악재로 신음하는 농어민 대책 마련을

코로나19 사태 장기화와 조류인플루엔자(AI) 등의 악재로 광주·전남 지역 농민들의 시름이 깊어지고 있다. 게다가 영농환경 악화도 금융기관 대출이 크게 늘고 대출금을 갚지 못하는 농어민들도 급증하고 있다.

최근 농협중앙회 농림수산업자 신용보증기금 광주·전남센터의 집계에 따르면 이 기구로부터 보증대출 지원을 받은 농어업인의 지난해 연체 금액은 238억 2900만 원(499건)으로, 1년 전 113억 4400만 원에 비해 2.1배나 뛰었다. 보증잔액 대비 연체율도 0.59%로 전년(0.29%)의 두 배 수준에 달했다. 광주·전남 지역 농신보 5개 센터의 신규 보증액도 지난해 1조9747억 원에 달했고 보증잔액 역시 4조 원을 넘겼다. 빚에 의존하는 농가가 그만큼 늘어난 셈이다. 이런 상황에서 코로나 사태와 조류인플루엔자는 농가를 깊은 수렁으로 몰아넣고 있다. 지역 농민들이 농협 전남지역본부

를 통해 전국 어린이집과 유치원 및 초·중·고교 1500곳에 납품한 급식 식재료 매출은 지난해 306억 원으로, 지난 2019년 392억 원보다 86억 원(21.9%)이나 줄었다. 식당가의 영업 제한에 AI 확산까지 겹치면서 가금류에 대한 소비도 급락했다.

다만 농가의 고통을 덜어 주기 위해 시도민의 자발적 소비 촉진 운동이 일고 있는 것은 다행이다. 하지만 공동체의 선의에만 기대는 것은 한계가 있다. 더욱이 전남 지역의 경우 농·어업 비중이 높기 때문에 큰 타격이 우려된다. 정부와 자치단체는 이미 1년이 넘는 기간 동안 피해가 누적되면서 농업이 한계상황으로 내몰리고 있다는 것을 감안, 4차 재난지원금 지급 대상에 농어업인을 포함하는 것을 우선 검토하고, 국가적 위기상황에서도 생명산업인 농업의 근간이 흔들리지 않도록 체계적인 지원 시스템을 구축해야 할 것이다.

초중고생 디지털 미디어 교육 강화해야

광주 지역 초중고생들의 40%가량이 하루 두 시간 이상 휴대전화로 유튜브와 웹툰을 시청하고, 한 시간 이상 게임을 즐기는 것으로 나타났다. 코로나19의 영향으로 비대면 원격 수업의 비중이 커지면서 학생들이 디지털 매체와 함께하는 시간이 부족 늘어난 것이다.

광주시교육청 산하 광주교육정책연구소는 지난해 광주 지역 초중고생 1만 3500여 명을 대상으로 휴대전화 사용 실태를 조사했다. 그 결과 하루에 휴대전화로 유튜브나 웹툰을 시청하는 평균 시간은 '1시간 이상~2시간 미만'이 28.4%로 가장 많았다. 또 '2시간 이상~3시간 미만' 18.3%, '3시간 이상' 17.6%로 1시간 이상 시청 학생이 모두 64.3%에 달했다. 휴대전화로 게임을 즐기는 하루 평균 시간은 '1시간 이상~2시간 미만'이 20.9%로 가장 많았다. '2시간 이상~3시간 미만'은 9.8%, '3시간 이상'도 9.2%나 됐다. 이에 반해 학습 관련 정보를 검색하는 시간은 '30분 미만'이 전체의 44.5%로 가장 많았다. 학습 관련 정보 검색을 하지 않는다는 학생도 23.6%나 됐다.

이 같은 조사 결과에 대해 광주교육정책연구소는 지난해 코로나19 확산으로 대면·비대면 수업이 병행되면서 가정 등에서 학생들의 휴대전화 사용 시간이 늘었을 것으로 추정했다. 무엇보다 유튜브 같은 점은 이로 인해 학생들이 유해 콘텐츠에 접촉할 기회도 그만큼 증가하고 있다는 것이다. 사회관계망서비스(SNS)를 학교 폭력의 통로로 이용하는 등 윤리 문제에 대한 우려도 크다.

이러한 부작용을 막기 위해서는 디지털 매체의 올바른 사용에 대한 교육을 강화해야 한다. 특히 학교에서는 교육 과정을 개선해 학생들이 다양한 미디어의 정보·문화 콘텐츠를 비판적으로 분석·평가하고 '가짜 뉴스' 등 허위 정보를 가려낼 수 있는 능력을 길러 주어야 할 것이다.

無等鼓

책 선택물만큼 어려운 것도 없다. 내가 좋아하는 책이 꼭 그의 마음에 든다는 보장이 없고, 상대의 취향을 온전히 파악하는 것도 어렵기 때문이다. 한데, 가끔은 상대방의 완벽한 취향은 아닐지라도 한 번쯤 읽어 보면 좋겠다는 생각이 들어 책을 선물하거나 권할 때가 있다.

타이포그래피 연구자 유지원과 물리학자 김상욱이 함께 쓴 '뉴턴의 아름다움'이 바로 그런 책이다. 이 책은 '과학과 예술, 두 시선의 다양한 관계 맺기'라는 부제처럼 두 저자가 서로 '전'기가 흥미롭게 읽힌다.

당신의 서체

인을 구성했다. 임권택체를 보는 순간, 오래 전인 타부당시 느릿느릿 말을 이어가던 그의 모습이 떠올랐다. 위원회는 늘 만년필로 글을 썼던 소설가 박경리체와 원고지에 연필로 짙게 쓴 소설가 김춘채, 신영복체 등도 무료로 공개하고 있다.

며칠 전 공짜로 책 한 권을 고를 수 있는 기회가 생겼을 때 '글자 풍경'을 다시 집어 들었다. 호기심을 놓치지 않는 삶은 재미있을 터. '글자 풍경'을 읽고 나면 세상 모든 글자들이 좀 더 흥미롭게 보이지 않을까. 누군가에게 그 즐거움을 선물하고 싶다. /김미은 문화부장 mekim@

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 광주기 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			