박찬일의 '밥 먹고 합시다'

비빔밥을 다시 본다

익산에 갔다. 호남의 관문, 한때 번성했던 상업도시. 고속열차 정차 역으로 지역 교통의 중핵이 된 곳이기도 하다. 명물 음식은 많고 많지만 황등비빔밥을 뺄 수 없다. 육회를 얹는 독특한 맛이 전국적 인기를 얻고 있으니 말이다.

서울에선 오랫동안 비빔밥 문화가 있었다. 60년대 언론 기사를 보면, 비빔밥을 메뉴로 내는 식당이 많았다. 내가 직장생활 시작하던 90년대도 대중식사로 비빔밥은 아주 흔했다. 온갖 외래 메뉴와 창작 메뉴, 각 지역 음식의 각축장이 된 최근의 서울에서는 비빔밥이 왜소해졌다. 일부러 찾아가지 않으면 먹기 힘들다. 몇 가지 나물과 계란, 공장제 고추장과 참기름이면 한 그릇 뚝딱하던 시중 비빔밥이 고전 중이다.

비빔밥은 매우 한국적인 음식이다. 아시아권에서도 비빔밥은 독보적이다. 중국 문화권은 볶음밥이고 일본은 덮밥이다. '비비는' 행위는 없다. 예를 들어 중국음식에서 '반'(拌)은 비빔이란 뜻이고, 실제로 깐반멘처럼 비빔면이 많다. 짜장면도 일종의 비빔면이다. 하지만 비빔밥의 형태와 구조는 찾아보기 힘들다.

일본의 덮밥은 절대 비비지 않는다. 재료와 소스를 얹지만 매번 먹을 때마다 고명·소스·밥을 적당히 버무려 먹을 뿐이다. 한국인이 일본여행 가서 덮밥을 먹을 때 비비면 그들은 깜짝 놀란다. 심지어 덮밥은 숟가락을 주지 않아서 비비는 행위가 원천 봉쇄된다.

다른 예로 카레라이스나 하이라이스도 그들은 비비지 않는다. 숟가락을 쓰지만 한꺼번에 비비지 않고 먹을 때마다 그때그때 소량씩 밥과 카레소스를 '섞어' 먹는다. 도쿄의 어느 한식당에 간 적이 있다. 20년 전이다. 당시 한식당의 돌솥비빔밥이 현지인들에게 폭발적 인기를 끌 때였다. 놀랍게도 직원이 각 테이블을 돌아다니며 비비는 법—바로 우리가 너무도 잘하는, 모든 재료와 밥알 사이사이에 참기름 밴 고추장이 고루 섞이도록 친화적으로 통합시키는 행위—을 손님들에게 가르쳐 주고 있었다.

어떤 직원은 아예 즉석에서 비벼 주기도 했다. 놀라는 일본인들의 표정이 인상적이었다. 나는 당시, 그들도 카레라이스 등을 즐기므로 비비는 행위에 익숙한 줄 알았다. 전혀! 과연 한국이 비비는 밥은 독특하고 개별적 방식이었던 것이다.

어머니는 '뚝딱 비빔밥'을 잘하셨는데, 아마도 남은 반찬을 처리하는 요령이셨을 것 같다. 대체로 지난 끼니에 보던 반찬이 나왔으니까. 직장인이 되어 식당의 비빔밥 메뉴를 보고 나는 놀랐다. 아니, 남은 반찬을 처리하는 음식을 돈 받고 팔 수도 있구나 하는 경이였다. 물론 식당 비빔밥은 그런 의도로 만든 음식이 아니라는 것도 나중에 알게 되었지만.

81년도 5월 고등학교 1학년 때, 여의도에 갔다. 국풍81이라는 축제가 있었다. 볼거리 없던 시절, 전두환 불법 군부정권의 의도가 뭔지 모르던 많은 시민이 몰렸다. 기록에 의하면 그 정권의 모사꾼들이 5월광주를 희석할 의도로 기획한 것이었다. 이때 먹거리도 대거 등장하는데, 국민 통합의 기치를 내건 축제라 각 지역 음식을 중앙 무대에 끌어냈다.

전주비빔밥, 통영김밥이 전국화된 계기라고 한다. 서울에도 전주식 비빔밥 전문점이 생기고, 그냥 비빔밥에도 전주비빔밥 이름을 붙여 팔기도 했다. 뒷얘기로는, 비빔밥 하면 전주가 아닌 진주가 유명한데 이런 저런 의도(군부의 호남 죄의식에 의한 밀어주기?)에 의해 전주비빔밥이 국풍81의 메인이 되었다는 설도 있다.

비빔밥은 그 유래와 역사 추적이 잘 안 된다. 설렁탕이 서울 도성의 일꾼들 음식으로 자연스레 생성된 정설이 있는 것 등과 비교하면 안갯속 같은 음식이다. 궁과 반가의 골동반이 비빔밥의 한 갈래인 것은 확실하다. 하지만 이 음식은 매우 비싼 재료를 쓰는 고급이다. 대중 비빔밥과는 거리가 있다. 들밥이나 새참이 원형이라고도 한다. 일하는 노동음식으로 비빔밥 원형설은 설득력이 있다. 일하고 나서 바쁘게, 없는 찬에 후딱 비벼 먹는 밥은 비빔밥이 될 수밖에 없다.

하지만 비빔밥 유래를 추적하는 게 무슨 의미가 있나 싶기도 하다. 비비는 행위는 숟가락이 주도적 식사도구(한식은 젓가락보다 숟가락이 우선으로, 아시아에서도 독보적이다)인 유일한 민족인 한민족의 습성에서 자연스레 탄생했다고 봐야 한다. 일반 밥상도, 숟가락을 들면 밥에 반찬을 넣어 곧바로 즉석비빔밥이 될 수 있다. 요새 젊은 세대의 말투로 해서 '비비는 데 진심인' 민족 아닌가 말이다.

아, 비빔밥 얘기가 나온 김에 하나 더. 고기 먹고 밥을 볶아 먹는 건 당대 최고의 인기 식사법이다. 한데 실은 이것이 볶음밥이 아니라 비빔밥에 더 가깝다. 요리 공법상 잘 보시면, 양념에 밥과 기름을 비비는 것이지 절대 볶는 쪽이라 할 수 없다. 비비는 것은 재료의 약점을 가릴 수 있다. 빨리 먹을 수 있으며 융통성도 좋다. 비빔밥에 무슨 재료가 꼭 들어가야 하는 법이 없기 때문이다. 간편하고 영양도 충분하다. 비빔밥에 대한 우리들의 시각을 한 번쯤 돌아볼 시기인 듯하다.

〈음식 칼럼니스트〉

의료칼럼

환절기에 꼭 챙겨야 할 예방접종

이지용
에이치플러스 양지병원
감염내과 전문의

'코로나19' 백신 전국 완전 접종률이 현재 약 78%에 달하고 있다. 연말까지는 85%에 이를 것으로 예측되고 있다. 전국 1차 접종률도 80%를 넘어섰다. 그러나 과연 백신만으로 안심할 수 있을까? 코로나는 물론 각종 호흡기 질환과 만성 질환 예방에 가장 중요한 것이 면역력이다.

가을에서 초겨울로 넘어가는 이 시기에 면역력 관리는 매우 중요하다. 환절기에는 큰 일교차로 인해 체온을 유지하기 위해 우리 몸에 에너지를 많이 사용하기 때문에, 상대적으로 면역세포 활동에 관여하는 에너지가 부족해지면서 면역 기능 저하 현상이 올 수 있다.

면역력이 떨어지면 코로나19 외에도 독감, 대상포진 등에 걸릴 가능성이 크기 때문에 이에 대한 예방접종이 꼭 필요하다.

독감과 폐렴·대상포진 등 3종의 예방접종은 면역력이 떨어지는 환절기에 꼭 챙겨야 할 기본 사항이다. 따라서 본인의 연령과 몸 상태에 맞게 적절하게 선택해 접종하는 것을 잊어서는 안된다.

면역력이 약한 영·유아나 고령층에게는 이들 질환의 예방과 후유증 최소화를 위해 예방접종을 적극 권장한다.

독감은 고열과 두통, 근육통, 인후통 등의 증상이 나타나며 심하면 폐렴으로 발전해 사망에까지 이르는 무서운 호흡기 질환이다. 특히 면역력이 상대적으로 떨어지는 영·유아와 고령층에게는 '인플루엔자(독감) 예방접종' 이 반드시 필요하다.

접종만으로도 건강한 성인은 최대 90%까지 예방 효과가 있고, 65세 이상 노년층도 30~40%의 예방 효과가 있다. 즉 독감에 걸려도 예방접종을 마친 사람들은 그만큼 경증으로 지나갈 수 있다는 뜻이다.

폐렴은 세균과 바이러스 곰팡이 등으로 인해 폐에 염증이 생기는 질환으로, 특히 노년층 발병률이 높아 주의가 요구된다. 초기 증상은 기침, 가래, 발열 등 감기와 유사해 방치하기 쉽다. 이밖에 가슴 통증, 호흡 곤란, 근육통 등 전신 증상을 동반하기도 한다.

'폐렴(폐렴구균) 예방접종' 은 발생 빈도가 높은 영·유아와 소아, 65세 이상 연령이라면 접종을 권장한다. 당뇨병과 간질환, 폐쇄성폐질환(COPD) 등 만성 질환자, 면역력 저하 환자는 진료 상담을 통해 가능하면 접종하는 것이 좋다.

대상포진은 50대 이상 중장년층에 주로 발병하며 초기에 치료하면 대부분 완치되지만, 치료 시기를 놓치면 만성적 신경통, 시각 및 청각 손실 등 후유증을 남길 수 있다. '대상포진 예방접종' 은 60% 이상 예방 효과를 기대할 수 있고 신경통 등 후유증 예방 효과는 90% 이상이다.

물론 예방접종을 해도 코로나19나 독감 등에 감염될 수 있고 백신 접종만으로 질환을 100% 예방할 수는 없다. 하지만 접종을 할 경우에는 감염이 되어도 증상이 가볍고 합병증과 사망률도 크게 감소해 예방 효과가 크기 때문에 접종이 그만큼 중요하다.

감염 질환 예방은 백신과 함께 면역력을 관리하는 것이 기본이며 균형 잡힌 식단과 적절한 운동, 충분한 수분 섭취, 양질의 수면, 적정 실내 온도 유지(20~22도), 습도(25~50%) 유지가 이들 질환 예방의 필요충분조건이다. 무엇보다 예방접종이 중요하다는 사실은 아무리 강조해도 지나치지 않는다.

기 고

수자원의 효율적 사용 위해 지혜 모아야

윤재찬
한국수자원공사
영·섬경영계획처장

여수산단은 국내 최대의 석유화학단지로 1967년 정부의 중화학공업 육성 정책에 의해 건설되어 여수시를 포함한 광주·전남 지역 경제 발전에 크게 이바지하고 있다. 2019년 생산액은 약 60조 8000억 원이다. 이는 전남 제조업 전체 매출액의 약 56%를 차지하는 것으로, 여수산단이 지역 경제에서 차지하는 비중이 얼마나 큰지를 보여 준다. 2020년 기준 GS칼텍스, LG화학, BASF(독일계 기업) 등 국내외 대기업을 포함 294개의 업체가 입주해 있으며 약 2만 5000명이 근무하고 있다.

여수산단에 필요한 물은 국가 수도 시설인 '광양 공업용 수도'를 통해 공급하고 있다. 광양 공업용 수도는 시설 용량 108만㎥/일 규모로 주암댐, 수어댐, 섬진강을 주 수원으로 하고 있으며, 1978년에 준공된 광양 공업용 수도 Ⅰ단계를 시작으로 수요량 증가에 따라 광양 공업용 수도 Ⅱ·Ⅲ단계를 추가로 설치하여 여수산단 및 여수시, 광양시 등 5개 지자체에 공용수를 공급하고 있는 국가 주요 시설물이다.

광양 공업용 수도 시설은 여수산단을 중심으로 매년 사용량이 지속적으로 증가하였으며, 급기야 올 여름철에는 수요량이 시설 용량을 초과하는 상황이 발생했다. 여기에 여수산단에 입주해 있는 기업들은 공장 신·증설로 추가 용수를 지속적으로 요구하고 있어 안정적 물 공급을 위한 대책 마련이 시급한 상황이다.

한국수자원공사(K-water)에서는 여수산단 물 부족 문제의 시급성과 중요성을 고려하여 이를 해결할 방안으로 단기 및 중장기 대책을 수립하여 시행하고 있다. 먼저 단기 대책으로 노후관 교체 및 인근 지자체의 미사용 물량을 전환하여 수량을 확보하고자 한다. 정부의 수자원 이용 우선순위에 따라 노후관 교체 등을 통해 누수량을 줄이고, 관로 복선화와 대체 관로 설치 등 시설 개선을 통해 인근 지자체의 미사용 물량을 활용한 공급 대책을 추진 중이다. 아울러, 여수산단 공급 안정성 강화를 위해 주암호에서 상사호로 용수를 공급하는 신규 도수터널을 건설하였으며, 한국농어촌공사와의 협업을 통해 여수산단 근처에 위치한 용도 폐지 시설인 남수저수지를 매입하여 수원과 조절지로 활용함으로써 여수산단 하절기 피크 수요에 대응하고 있다.

중장기 대책으로는, 수원 다변화와 신규 시설 확충을 통해 부족한 물량에 대응할 계획이다. 지하수 저류지 개발, 하수 처리수 재이용 등 수원 다변화를 통해 추가 수원을 확보함으로써 물 부족에 장기적으로 대응 가능한 체계를 구축하고자 한다. 그럼에도 부족한 물량은 계획 대비 사용량이 적은 인근 지자체의 공급 계획량을 조정하여 광양 공업용 수도 Ⅳ단계 신규 시설을 설치·공급하는 등 기존 수자원을 최대한 활용할 계획이다.

정부에서도 이러한 물 관련 지역 현안을 해소하기 위해 국가 차원의 계획을 수립하고 여러 전문가가 참여하는 위원회를 구성 및 운영하고 있다. 물과 관련된 다양한 지역 현안 및 기후변화 등을 대비한 새로운 물 관리 방향을 모색하기 위해 국가 차원의 물 관리 계획을 수립하고 있으며, 실행력 담보를 위해 다양한 이해관계자들로 구성된 '물관리위원회'를 구성해 적극 운영하고 있다.

이러한 다각적인 노력에도 불구하고, 수자원 시설을 관리하는 기관이 나뉘어 있고, 한정된 물을 서로 사용하려는 이해관계자 간에 생각이 달라 해결책을 마련하는 데 많은 어려움이 있는 것이 현실이다. 과거처럼 댐 건설을 통해 대규모 수자원을 확보하기가 어려운 지금, 물 부족 문제를 해결하기 위해서는 국민 개개인의 물 절약 실천은 물론 수자원 관리 부처 간 이해와 협조가 무엇보다 중요하다. 이를 위해 우리 모두가 함께 지혜를 모아야 할 때이다.

社說

차별 논란 '대학 진학 축하금' 꼭 줘야 하나

전남 지역 일부 시군이 관내 대학 진학 학생들에게 지급하는 축하금을 둘러싸고 논란이 일고 있다. 지원 대상이 대학에 진학한 신입생으로 한정돼 고교 졸업 후 취업 전선에 나서는 특성화고 학생 등은 혜택을 받을 수 없기 때문이다.

영광군과 군의회는 지난 6월 대학에 진학한 지역 학생들에게 1인당 50만 원의 축하금을 지급하는 내용의 조례를 제정했다. 이에 따라 내년 1월 1일 이후 대학 신입생들에게는 축하금이 지급될 예정이다. 한데 똑같이 지역에서 고교를 다녔지만 대학에 진학하지 않는 학생들은 혜택을 받을 수 없어 학력 차별이라는 지적이 제기되고 있다.

실제로 올해 초 영광군 소재 여섯 개 고등학교 졸업생(420여 명)의 2021학년도 대학 진학률은 83%에 머물렀다. 고교 졸업 후 대부분 곧바로 취직하는 특성화고 등 나머지 학생들에게 소외감을 안겨 줄 소지가 다분한 것이다. 대학 진학 축하금 지급은 영광군이 첫 사례는 아니다. 전남에서 처음 이 제도를 도입한 나주시는 지난 6월 신입생 481명에게 2억 4050만 원을 지급하기도 했다.

이와 관련 '학벌 없는 사회를 위한 시민모임'은 '대학 진학 여부만으로 학생의 능력과 자질을 재단하는 것은 명백한 차별'이라고 주장한다. 이들은 나주시와 영광군에 해당 제도의 폐지를 촉구한 뒤 국가인권위원회에 진정을 제기했다.

지자체들은 지역 인재 육성과 학부모들의 경제적 부담 경감을 명분으로 내세우고 있다. 하지만 지방선거를 앞둔 선심성 행정 아니냐며 의심하는 시선도 적지 않다. 더욱이 국회에서 논의 중인 차별금지법의 취지에도 어긋난다. 설사 제도를 그대로 유지한다 해도 고교를 졸업하고 진학을 하든 취업을 하든 모든 학생에게 공평하게 혜택이 돌아갈 수 있도록 해야 한다. 영광군과 나주시는 비판 여론을 겸허히 수용, 제도 보완을 서둘러야 할 것이다.

코로나 속 오늘 수능 제 실력 맘껏 발휘하기를

코로나19가 여전히 수그러들지 않고 있는 상황에서 2022학년도 대학수학능력시험(수능)이 오늘 전국 1300여 개 시험장에서 일제히 치러진다. 올해 수능 시험 응시자는 광주 1만7034명, 전남 1만4481명을 포함해 전국적으로 모두 50만9821명이다.

수험생은 오늘 오전 6시30분부터 시험장 출입이 가능한데, 오전 8시10분까지는 시험실 입실을 완료해야 한다. 특히 모든 수험생은 입실 전 발열 체크 등을 거친 후 KF94 동급 이상의 마스크를 착용해야 한다. 다행히 올해는 예년의 '수능 한파'가 없어 평년과 비슷한 기온을 보이고 있다.

하지만 최근 청소년들에게서 확산되고 있는 코로나19 감염은 큰 걱정이 아닐 수 없다. 위드 코로나 시대로 나아가는 과정이지만 요즘 들어 코로나19 확진자가 급증하는 조짐을 보이고 있기 때문이다. 이러한 위험 속에서 마스크를 쓴 채 장시간 시험을 치러야 하는 만큼 그 어느 때보다 수험생들이 정신적인 안정감을 유지하도록 하는 게 중요하다. 주위의 따뜻한 격려와 배려가 뒤따라야 할 것이다.

시험장으로 출발하기 전 자신의 수험장이 확실한지 확인하고 수험표와 신분증을 지참하는 것은 수험생들이 꼭 잊지 않아야 할 일이다. 스마트폰, 스마트 워치, 전자사전 등 시험장으로 반입할 수 없는 물품을 지니고 있지 않은지도 점검해야 한다.

수험생들은 그동안 많은 시간을 인내하며 각고의 노력을 기울여 왔다. 특히 '코로나 공포'속에서 노심초사하며 준비해 온 실력을 이제 유감없이 발휘하길 바란다. 너무 긴장하면 제 실력을 발휘할 수 없으므로 긴장을 풀고 마음의 여유를 가져야 한다. 아울러 교육청과 방역 당국은 수험생들이 무사하게 안전한 환경에서 시험을 마칠 수 있도록 비상 대응 체계를 가동하는 한편 방역 지침을 강화하는 등 만전을 기해야 할 것이다.

無等鼓

'조수미'

'바람이 머무는 날엔/ 엄마 목소리 귀에 울려/ 헤어져 있어도 시간이 흘러도/ 어제처럼 한결같이// 어둠이 깊어질 때면/ 엄마 얼굴 그려 보네/ 거울 앞에 서서 미소 지으면/ 바라보는 모습/ 어쩜 이리 닮았는지// 함께 부르던 노래 축복되고/ 같이 걸었던 그 길/ 선물 같은 추억 되었네/ 바람 속에 들리는/ 그대 웃음소리 그리워'

'바람이 머무는 날'이라는 제목의 노래다. 가끔 라디오에서 이 노래가 흘러나오면 내 마음은 거의 무방비 상태가 되고 만다. 누구에게나 아련한 느낌으로 다가오는 '엄마'라는 단어가 그렇고, 지금은 세상에 없는 이나 오랫동안 만나지 못했던 누군가의 모습도 문득 떠오르기 때문이다.

사람의 마음을 울리는 이 노래를, 아름다운 목소리로 부르는 이는 소프라노 조수미다. 그는 지난 2019년 발매한 음반 '마더'의 수록곡인 이 노래를, 당시 치매로 자신을 알아보지 못했던 엄마를 생각하며 불렀다 한다.

조수미의 파리 리사이틀(2006년) 영상도 또 다른 감동으로 다가온다. 독창회를 앞두고 아버지의 부고를 들은 조수미는 "관객과의 약속을 지키기 위해 공연을 마치고 오라"는 엄마의 말을 듣고 무대에 오른다. 본 공연이 끝나고 떨리는 목소리로 아버지의 죽음에 대해 이야기한 후 그가 부른 곡은 슈베르트의 '아베 마리아'였다. 천상의 아버지에게 닿았을 그날의 '아베 마리아'는 그 어떤 노래보다 심금을 울린다.

올해로 국제무대 데뷔 35주년을 맞은 그는 세계 최고의 콜로라투라 소프라노다. 모차르트의 '마술피리' 중 '밤의 여왕 아리아'나 오펜바흐의 '호프만의 이야기' 속 '인형의 노래'를 마치 진짜 인형처럼 부르는 장면은 명불허전이다. 세상을 향한 시선도 놓치지 않는 그는 유네스코 평화대사로도 활동하고 있다.

조수미가 최근 한국인으로는 처음으로, 아시아인들이 세계 발전에 기여한 공로를 알리기 위해 창립된(2004년) '아시아 명예의 전당'에 헌액됐다. 여기에는 이미 배우 이소룡, 피겨스케이트 선수 크리스티 야마구치, 언론인 코니 정 등이 헌액된 바 있다. 조수미의 노래는 언제까지나 우리 곁에 머물며 힘든 세상을 건너가는 우리에게 위로를 건넬 것이다.

/김미은 문화부장 mekim@

光州日報 The Kwangju Ilbo
사장·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

편집국안내	〈대표 FAX 222-4918〉	경영지원국 220-0515 〈FAX 222-8005〉	문화사업국 220-0541 〈FAX 222-0195〉
편집부 220-0649	문화부 220-0661	기획관리국 227-9600 〈FAX 222-0195〉	업무국 220-0551 〈FAX 222-0195〉
정치부 220-0632	예향부 220-0692	디자인실 220-0536	서울지사 02-773-9331 〈FAX 02-773-9335〉
경제부 220-0663	사진부 220-0694		
사회부 220-0652	체육부 220-0621		
전남본부 220-0642			

※구독료 월정 10,000원 1부 500원
본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다

독자투고·기고 환영합니다
독자투고·기고를 기다립니다. 주변의 작은 이야기들, 생활의 경험, 불편 사항 등을 보내주십시오. 원고를 보내실 때는 이름, 주소, 전화번호를 함께 적어 주십시오.
우) 61482 광주광역시 동구 금남로 224 광주일보 오피니언 담당자 전화 062 220 0621 / 팩스 062 222 4918 / e메일 opinion@kwangju.co.kr