박찬일의 '밥 먹고 합시다'

나물의 봄, 봄의 나물

장날도 아닌데 나물 장수들이 진을 치고 있다. 5월 초, 정선시장의 풍경이다. 정선은 대표적인 인구 노령화 지역이다. 인구가 줄고 이동이 줄면 기차역도 없어진다. 그래도 정선의 기차역이 건재한 것은 장날이 유명하기 때문이라는 말이 있다. 특히 오월 봄날의 장날은 나물 장날이다. 전국 어디든 나물이 지천인 계절인데, 강원도는 늘 주목받는다. 산지가 유독 많아서다. '나물=들과 산'이라는 사람들의 고정관념이 있다. 이제는 많은 나물들을 채취에 그치지 않고 재배한다. 그래도 강원도의 산지는 산에서 뜯어 오는 나물을 많이 볼 수 있다. 딱 이맘때다.

시장 골목에 좌판이 아직도 살아 있어서 반갑다. 전국의 시장을 다니면 좌판은 거의 없어졌다. 손님이 없어서 정식 점포도 노는데, 좌판이 있을 리 없다. 그래도 이 정선 땅 시장에는 좌판이 흥하고, 장날이라도 되면 시장 밖까지 좌판으로 넘쳐난다. 팔고 살 것이 있어야 하는데, 나물만큼 좋은 게 또 있으랴. 나물은 계절 상품이라 나오는 철이 빤하다. 손님들도 그때를 챙겨서 시장에 나온다. 사람의 몸이 우주의 순환에 따라 움직이지 않은 지 오래되었다. 그래도 봄이면 나물을 바라는 건, 몸의 묘한 요구 때문일 것이다.

눈개승마와 개두릅이 손님을 기다린다. 봄나물의 왕이다. 생나물로는 이 철이 지나면 먹을 수 없다. 비싸지만 금세 팔린다. 날로도 먹을 수 있지만 데치거나 장아찌로 먹는다. 데쳐 먹는 걸 추천한다. 초장에 찍는 게 보통인데 데쳐서 된장에 버무려 먹는 게 더 맛있다고 생각한다. 명이가 많이 보이는 것도 재미있다. 옛날엔 산지서나 알음알음 먹던 나물인데, 이제는 유명해져서 시장에 나오는 양도 많아졌다. 전국의 깊은 산에서는 명이를 기르거나 따는 게 큰일이 되었다. 사람들이 알아보고, 비싸게 사주는 까닭이다. 장아찌로 담그거나 쌈으로 먹으면 된다. 특히 생쌈이 좋다. 두어 장 손에 놓고 밥과 된장을 발라 쌈을 먹는다. 알싸한 양이, 조선의 마늘다운 맛이 입안에 은근하게 퍼진다. 우리가 먹는 일반 마늘은 산마늘보다 훨씬 나중에 전래된 것으로 알려져 있다. 마늘은 지중해 동부 지역이 원산지로 실크로드를 타고 한국에 온 것으로 보인다. 명이는 산마늘이라고 부르는 한반도 토종의 마늘인 셈이다.

이 봄에 볼 수 있는 별난 나물도 많이 나왔다. 참나물은 아주 흔한 사철 나물에 가깝게 되었는데, 요즘 자연산이 종종 보인다. 대부분 잘 모르는 오가피 자연산 나물도 있다. 갓 꺾어온 생고사리도 보인다. "집에서 내가 말린 것"이라는 광고(?)가 붙어 있는 말린 고사리도 있다. 생고사리는 데쳐서 말려 시장에 나온다. 녹색 고사리가 말리면 검게 변한다. 정선은 곤드레나물로 유명한 곳이다. 구황음식으로 먹던 곤드레나물밥이 인기를 끌면서 곤드레로 만드는 초콜릿, 케이크, 음료를 파는 제과점과 카페가 역전과 시장의 저잣거리에 있을 정도다.

이 철에 생나물을 보는 건 여러 가지로 의미가 있다. 보통 말린 나물을 많이 먹는데, 나물은 말리면 그 고유한 향과 색깔, 모양이 잘 드러나지 않는 편이다. 지금 먹는 나물이 그래서 식물이 가지고 있는 향을 뿜어 내는 고유한 정유(精油)랄까, 맛을 제대로 보여준다. 나물에도 제철이 있는 이유다.

나물은 인류가 구할 수 있는 최선의 음식 재료였다. 특히 삶을 수 있도록 불과 철기를 쓰면서 크게 쓰임새가 넓어졌다. 곡물을 길러서 집단생활을 하고, 칼로리를 얻는 일은 늘 곤궁했다. 원하는 양보다 공급이 부족했다. 산과 들이 있으면 그 부족분을 어느 정도 해결할 수 있었다. 철기로 만든 솥은 삶을 수 있으므로 나물의 독성을 없애고, 식감을 좋게 하며 보존성을 높여 주었다.

특히 산지와 구릉이 많은 한국인에게 나물의 효용은 남달랐다. 나물 요리가 발달한 것도 그런 까닭이며, 온갖 맛난 재료가 넘쳐나는 시대에도 나물 찾는 이들은 줄지 않는다. 한·중·일 삼국이 모두 오랫동안 나물을 먹어왔다. 그러나 나물이 이처럼 다양하게 살아남은 나라는 한국뿐이다. 다른 두 나라도 나물을 여전히 먹지만 아주 제한적이다. 나물이 '산업'의 수준으로 생산되고 팔리는 나라는 우리다. 아시다시피 고기가 없는가, 재배한 채소가 없는가. 굳이 나물을 먹지 않아도 되는 시대에도 왜 우리는 나물을 이토록 즐기고, 집착하는지 놀라울 뿐이다. 배고픈 시절의 기억이라고만 분석할 수도 없다.

이웃 나라들도 같은 이유로 나물을 먹고 저장했지만 이제는 아주 적게 먹는다. 산지의 분포나 음식 문화가 유사한 일본의 예를 들면, 나물을 오래 먹어 왔는데 이제는 '산사이'(山菜)라고 하여, 특별한 미각의 일종으로 소수 사람들이 즐길 뿐이다. 한식이 일본에서 뜨는데, 나물도 한몫한다. 아예 한국식 나물을 '나무루'(나물의 일본식 발음)하고 부른다. 흥미로운 건, 어떤 음식이든 참기름과 통깨를 뿌리면 '나무루'라고 호칭한다. 예를 들어 계란에 참기름과 통깨를 뿌렸다? 그러면 계란 나물이라고 한다. 여담인데, 이국의 음식 문화가 어떤 시각으로 대중화되는지 엿볼 수 있는 대목이다. 정작 우리 나물의 상당수는 들기름을 뿌린다는 걸 그들이 알 턱이 없고.

다시 봄이다. 나물 장을 보러 가자.

〈음식칼럼니스트〉

의료칼럼

위암의 예방과 관리

김동규
한국건강관리협회
건강증진의원 원장

우리나라와 같이 위암 발생률이 높은 곳에서는 40세 이후부터 2년마다 위장 조영 검사나 위내시경 검사를 받을 것을 권유하고 있다. 또 위내시경에서 위암의 위험도가 증가되는 소견이 나타나면 정기적인 위내시경 검사가 필요한데 주로 만성 위축성 위염, 장상피화생, 위궤양, 위의 선종성 용종 등이 있다.

위암이 발병 원인은 정확히 나온 것은 없지만 식습관, 환경이나 유전, 문화적 요인들이 있다. 위암 유발 인자인 헬리코박터균, 흡연, 술, 가족력, 짠 음식에 대해 알아 본다.

세계보건기구에서는 위산 속에서도 살 수 있는 나선형 세균 헬리코박터균을 위암을 일으키는 발암 물질로 분류했다. 헬리코박터균 감염이 위암 발생에 독립적으로 관여한다고 인정하기에는 아직 의학적 증거가 불충분하지만, 여러 대규모 역학 연구들에서 헬리코박터균 감염률이 높은 나라에서 위암의 발병률이 상대적으로 높다고 한다. 헬리코박터균은 위염, 위암 등의 주요 원인으로 위암 발생 위험을 3.8배 증가시킨다.

위암은 흡연과도 관련이 있다. 흡연자는 비흡연자에 비해 위암 발병 위험도가 3배 정도 높다. 우리나라에서 남녀간 식생활 차이가 별로 없음에도 남자의 위암 발생이 여자의 2배 가까운 것은 남성의 흡연율이 여성보다 높다는 사실과 연관된 것으로 보인다. 물론 이 외에도 음주 등 다른 환경적 요인이 있지만, 담배는 가장 잘 알려진 발암 원인이다. 흡연은 피할 수 있으면 피하는 게 좋다.

술은 간에 영향을 많이 준다. 다량의 음주를 할 경우 위암 발생 위험을 2배 가량 증가시킨다. 위 점막을 손상시키고 만성 위염을 유발시켜 최종적으로 위암을 발생할 수 있다고 하니 음주를 하더라도 소량을 시간을 두고 먹는 게 좋을 것 같다.

모든 질환이나 암이 그렇듯이 가족 중에 위암이 있는 경우 위암 발생률이 2배로 증가한다. 유전적 요인도 있지만 가족의 생활 환경과 식생활, 식습관이 비슷해서 생기는 것이라고 해석된다.

짠 음식을 많이 섭취한 사람은 적게 섭취한 사람보다 위암 발병 위험도가 4.5배 더 높다. 질산염 화합물(햄·소시지류 등 가공 보관 식품), 탄 음식, 염장 식품들도 위암의 위험을 높인다고 한다. 지나친 염분은 위 점막을 자극하기 쉽고, 자극과 손상이 지속되면서 위암이 발생하기 쉽게 된다. 매운 음식도 위산을 다량 분비하게 해서 위에 자극을 주고 위염과 위궤양 등을 유발하게 된다.

위암의 치료 방법에는 여러 가지가 있다. 수술로 원발 병소를 완전히 절제하고, 위 주위의 광범위한 림프절 절제술을 시행한 후 위장관 재건술을 한다. 수술은 병변의 위치와 침윤 정도에 따라 위아전 절제술(3분의 2 절제), 위전 절제술 및 합병 절제와 함께 위 주위의 광범위한 림프절 절제술을 함께 시행한다. 일부 국한성 표재성 위암에 대해서는 내시경 점막 절제술이나 내시경 점막하 박리술이 시도되고 있다.

여러 메타 분석에서 보조 항암 화학요법이 생존율을 향상시키는 것으로 나타나고 있다. 따라서 위암의 근치적 수술 후 보조 항암화학요법을 권고하고 있다. 수술 전 방사선 치료는 국소적으로 시행하는 위암의 근치 절제 가능성을 높이기 위해 제한적으로 수술 전에 시행한다. 또한 위암의 근치 수술 후 보조 요법으로 항암 화학, 방사선 병용 요법이 고려될 수 있다.

위암 예방을 위해서는 정기 건강검진과 올바른 식습관이 중요하다. 40세부터 2년에 한 번 위내시경 검사는 위암 발병 여부를 확인하는 위암 예방법이라고 할 수 있다. 위암 환자들은 대부분 초기에는 특별한 증상이 없었고 우연히 발견했다고 한다. 그러기에 위내시경을 정기적으로 하는 것이 매우 중요하다. 초기에 진단하거나 예방한다면 치료가 매우 수월해지기 때문이다.

위축성 위염이 있다면 1년에 한 번 위내시경를 실시하고, 장상피화생이 있다면 역시 2년이 아닌 1년에 1회 위내시경을 받는 것이 좋다.

식습관도 아주 중요하다. 훈제 식품을 적게 먹고, 태운 육류나 생선 등을 먹지 않는 게 도움이 된다. 소금에 절인 식품을 비롯해 짠 음식은 피하고, 방부제나 식용색소가 적게 든 음식물을 선택해야 한다. 딱딱하거나 너무 뜨거운 음식을 삼가하고, 녹황색 채소와 과일을 많이 섭취하는 습관을 들여야 한다.

기 고

'긍정 양육 129'

이동건
빛고을아동보호전문기관장

올해는 우리나라에 어린이날이 지정된 지 100주년이 되는 해이다. 이를 기념해 지자체마다 다양한 행사를 기획하고, 백화점·마트 등은 각종 상업적 마케팅으로 떠들썩하다.

하지만 이런 소란함 가운데 진정 어린이날을 기념하는 방식이 무엇인지 생각해 보게 된다. 지난해 11월 19일 보건복지부가 아동학대 예방의 날을 맞아 개최한 기념식에서 '긍정 양육 129'가 선포되었다. 이 원칙은 자녀가 존중받아야 할 독립된 인격체라는 것을 기본 전제로, 긍정 양육이 부모 자신과 자녀에 대한 이해로부터 시작되며 부모와 자녀 간에 믿음이 필요하다는 실천 원리를 제시하고 있다. 또 긍정 양육을 위한 아홉 가지 실천 방법(자녀 알기, 나 돌아보기, 관점 바꾸기, 같이 성장하기, 온전히 집중하기, 경청하고 공감하기, 일관성 유지하기, 실수 인정하기, 함께 키우기)을 소개하고 있다.

전통적으로 우리나라 부모들은 윗사람에게 예의에 벗어난 행동을 하거나, 말을 듣지 않거나, 말썽을 부릴 때 자녀를 올바르게 가르친다는 이유로 매를 사용하여 왔다. 이는 '친권자는 그 자를 보호 또는 교양하기 위해 필요한 징계를 할 수 있고 법원의 허가를 얻어 감화 또는 교정 기관에 위탁할 수 있다'라는 민법 제915조에 기인한 바가 크다. 다행히 지난해 1월 이 조항이 삭제되고 새로운 방식의 자녀 양육에 대한 고민이 필요한 시점에 '긍정 양육 129' 원칙이 마련된 것이다. 이에 따라 긍정적이고 민주적인 양육 문화를 확장할 수 있도록 정부와 지역 사회, 양육자들의 적극적이고 지속적인 관심과 노력이 필요하다.

이와 함께 부모 개인의 성장은 물론이고 아동 연령별 양육 방법, 부모와 자녀 간의 긍정적인 관계 형성을 위한 상호작용 및 놀이 방법, 접근 가능한 지역 내 서비스 자원 등에 대한 교육을 가구 유형별, 집단별로 프로그램화하여 제공할 수 있도록 해야 한다. 지금은 부모의 역할도 배울 필요가 있기 때문이다.

또한 보다 많은 부모가 부모 교육에 관심을 가지고 참여할 수 있도록 유도하기 위해 아동 수당 급여 지급을 부모 교육 수료 조건에 연동하는 방안, 출생 신고 시 의무적으로 부모 교육을 권고하고 부모 교육 수료자에게 인센티브를 제공하는 방안 등 제도적 기반을 마련하는 것도 고민할 지점이다. 그리고 중·고 교과 과정 개편을 통해 중·고등학생들을 대상으로 학교에서 예비 부모 교육 프로그램을 의무적으로 운영하도록 하는 등 예비 부모 교육 활성화를 위한 방안도 마련되어야 할 것으로 보인다.

아이에게 부모는 가장 처음 만나는 사회적 인간이고 가장 영향력이 있는 사람이며 롤 모델이다. 모든 것이 불안과 의심으로 가득한 청소년 시기를 그나마 잘 보내기 위해선 롤 모델이 되는 대상이 필요하다고 한다. 그런데 안타깝게도 학대 현장에서 만나는 많은 청소년들은 부모를 롤 모델로 선택하지 않고 있다.

5월 가정의 달을 맞아 천금보다 더 귀한 아이들과 대화를 나눌 수 있는 기회를 만들어 보라. 아이들의 눈높이에 맞춰 한두 번 시도해서는 안 될 수도 있다. 그러나 진정이 보이면 아이들은 변화한다. 어른이라는 이유로, 부모라는 이유로, 힘이나 협박으로 아이의 행동을 변화시키기보다는 권위 있는 행동과 말로 가이드라인을 제시하며 아이가 스스로 생각할 수 있는 힘을 기를 수 있도록 훈육하면 이 땅에 아동학대는 더 이상 없을 것이다.

매년 아동학대 건수가 증가하고 있는 가운데 예방 교육, 부모 교육 등을 통해 국민의 아동학대에 대한 인식을 전환할 수 있도록 제도의 보완이 필요하다. 이를 기반으로 아동의 권리가 적극적으로 보호될 수 있는 사회적 환경을 만들어 나가야 한다. 더불어 아동 보호 체계 또한 사후 개입을 위한 정책이 아닌 예방적 차원의 정책으로 확장돼 나갈 수 있길 기대해 본다. 그 중심에 '긍정 양육 129'가 있다.

社 說

화정아이파크 전면 재시공, 안전 향상 계기로

'광주 서구 화정동 아이파크 붕괴 참사'와 관련해 시공사인 HDC현대산업개발이 사고가 발생한 201동을 포함해 여덟 개 동 전체를 전면 철거한 후 재시공하기로 했다. 대규모 고층 건물을 전면 철거 후 재시공하는 것은 국내에서는 첫 사례다.

정몽규 HDC회장은 어제 기자간담회를 열어 "광주 화정동 아이파크 8개 동 모두를 철거하고 새로 짓겠다"고 밝혔다. 정 회장은 "그동안 입주 예정자들과 보상 여부를 놓고 얘기해 왔는데 사고가 난 201동 외에 나머지 계약자들도 안전에 대한 우려가 많았다"며 "이러한 우려를 해소할 수 있는 방법은 완전히 철거하고 새로 짓는 것밖에 없다고 생각했다"고 말했다.

화정동 아이파크는 당초 1·2단지에 여덟 개동 847가구가 올해 11월 30일 입주할 예정이었다. 그러나 전면 재시공 결정이 내려지면서 입주가 상당 기간 지연될 수밖에 없는 상황이다. 회사 측은 70개월이 소요될 것으로 예상했다. 철거 및 재시공에 따른 건축비와 입주 지연에 따른 주민 보상비까지 추가로 투입될 비용은 3700억 원 가량으로 추산됐다.

사고 발생 후 4개월 만에 나온 이번 결정은 '돈'보다는 회사의 '신뢰 회복'이 급선무라는 판단에 따른 것으로 풀이된다. 현대산업개발은 그동안 201동만 전면 철거하고 나머지 동은 정밀 안전진단 후 문제가 있을 경우 철거를 검토하겠다고 했지만, 입주자 대표 측은 전체 동을 모두 철거하고 전면 재시공해 줄 것을 요구해 왔다.

입주 예정자들은 이번 결정에 대해 "늦었지만 통 큰 결단"이라며 대체로 환영하는 분위기라고 한다. 건설업계는 전례가 없는 전면 재시공을 타산지석으로 삼아 우리의 안전 문화를 획기적으로 개선하는 데 힘을 쏟아야 한다. 아울러 현대산업개발은 공사 지연으로 살 집이 없어진 입주 예정자들의 주거 대책과 붕괴 사고로 영업 피해를 본 상가들에 대한 보상책 마련에도 최선을 다해야 할 것이다.

타워크레인 업계 웃돈 관행 철저히 규명해야

경찰이 타워크레인 업계의 오랜 관행인 급행료 명목의 '웃돈 요구' 척결에 나섰다. 광주경찰청은 호남·제주 철근콘트리트연합회(이하 연합회)의 고소에 따라 민주노총 광주·전라 타워크레인지부 간부와 조합원에 대한 대대적인 수사에 착수했다. 수사선상에 오른 타워크레인 기사와 노조 간부는 37명으로 전체 조합원의 4분의 1이나 된다.

연합회가 고소장을 제출한 데는 타워크레인 노조의 갑질이 한계점에 도달했다는 판단에서다. 철근콘크리트 업체는 아파트 등 주택 건설의 핵심인 골조 공사를 수행하는데, 이 과정에서 타워크레인은 필수적인 공정을 맡고 있다. 타워크레인 노조는 이 점을 악용해 오래전부터 업체에 기사 채용과 급행료 성격의 웃돈을 요구하고 있다는 것이다.

경찰이 초점을 맞추고 있는 점은 웃돈 요구다. 연합회는 현장에 투입된 타워크레인 기사 한 명당 매달 300만 원의 급행료를 지급해 3년 동안 회원사들이 입은 피해만 수십억 원에 달한다고 주장하고 있다. 피해를 뒷받침할 녹취록과 동영상 등 근거 자료도 경찰에 제출한 상태다.

반면 타워크레인 노조는 불법도 아닌 관행을 왜 이제 와서 문제 삼느냐며 반발하고 있다. 지난해 6월 철근콘크리트 업체가 기사들을 상대로 광주지법에 낸 부당이득금 반환 소송에서도 월례비 반환 의무가 없다고 판결했다는 점을 근거로 들고 있다. 하지만 광주지법은 이 판결에서 월례비를 '근절돼야 할 관행'이라고 적시했다. 딱히 불법이라고 할 수는 없지만 잘못된 관행인 만큼 바로 잡아야 한다는 것이다.

경찰은 민사와 형사는 별개여서 노조에 형법상 공동 공갈 혐의를 적용할 수 있다는 입장이다. 때마침 정부도 건설 현장에서 벌어지는 노조의 금품 요구를 불법으로 판단하고 뿌리 뽑겠다는 의지를 보이고 있다. 관행이라지만 개선해야 할 악습이라면 철저히 규명해 척결하는 것이 마땅하다.

無等鼓

이방인과 한국 가곡

"누구의 주제런가 맑고 고운 산" 맑은 테너 음성으로 최영섭 곡 '그리운 금강산'이 울려퍼지자 떠나갈 듯한 환호성이 들려온다. 관객들이 한국 가곡에 이처럼 큰 박수를 보낸 건 이 노래를 부른 성악가가 세계적인 테너 플라시도 도밍고였기 때문이다. 1995년 한국 공연 당시 도밍고는 소프라노 홍혜경과 함께 '그리운 금강산'을 노래했다. 지금은 세계적인 바리톤으로 성장한 연광철의 목소리까지 더해져 세 사람이 만들어 내는 화음이 아름답다.

미국 출신 소프라노 바바로 보니가 부르는 한국 가곡은 더욱 대단하다. 유튜브를 통해 그가 부른 '저 구름 흘러가는 곳'(임긍수 곡) 등을 듣고 있으면 "외국인이 맞나" 싶어 깜짝 놀라게 된다. 정확한 딕션(diction)으로 감정을 실어 부르는 노래에 감동하지 않을 수 없고 괜스레 울컥해진다. 한국 성악가들이 한국 가곡을 부를 때 발음이 정확하지 않아 가사를 잘 알아들을 수 없는 사실이 늘 안타까웠던 터라 그 반전에 더욱 감탄하게 된다.

이건(EAGON)이 해마다 주최하는 이건 음악회는 '아리랑' 편곡 공모전을 진행한다. 선정된 작품은 세계적인 음악가들이 피날레 곡으로 연주하는데, 베를린필 앙상블 등이 연주하는 '아리랑' 선율을 들을 때면 감동적이다. 볼쇼이합창단이 부르는 '보리밭'은 또 어떤가.

지난 4일 광주문예회관에서 열린 미샤 마이스키의 공연은 75세 거장이 들려준 다채로운 레퍼토리가 인상적이었다. 슈만, 브람스를 거쳐 브리튼과 피아졸라 곡을 연주한 그는 앙코르 곡으로 카탈루냐 민요 '새의 노래'와 파야의 '사랑의 마법사-불의 춤'을 들려줬다.

피날레 곡은 김연준 곡 '청산에 살리라'. 낮은 첼로 소리와 함께 첫 음이 울려 퍼지자 객석에서는 작은 탄식이 흘러나왔고, 눈가가 촉촉해진 관객들이 많았다. '그리운 금강산' '비가' 등 한국 가곡을 녹음하기도 한 그가 악보도 없이 들려주는 '청산에 살리라'는 이날 공연장을 찾은 관객들에게는 평생 잊을 수 없는 곡이 될 터다.

한국을 찾는 연주자들이 우리 음악을 선보일 때면 그 감동은 더욱 커지는 듯하다. 우리 마음속 깊은 곳, 어딘가를 건드리는 음악의 힘에 새삼 행복하다.

/김미은 편집부국장·문화부장 mekim@

光州日報 The Kwangju Ilbo

회장·발행인 金汝松 논설실장 程厚植 편집총괄국장 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	문화사업국 220-0541
편집부 220-0649	문화부 220-0661	〈FAX 222-8005〉	〈FAX 222-0195〉
정치부 220-0652	예향부 220-0692	기획관리국 227-9600	업무국 220-0551
경제부 220-0663	사진부 220-0693	〈FAX 222-0195〉	〈FAX 222-0195〉
사회부 220-0642	체육부 220-0621	디자인실 220-0536	서울지사 02-773-9331
전남본부 220-0680			〈FAX 02-773-9335〉

※구독료 월정 10,000원 1부 500원

본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다