

박찬일의 '밥 먹고 합시다'



서민의 술, 소주의 역사

우리가 즐겨 마시는 소주는 이른바 희석식 소주다. 공법을 나눌 때는 연속 증류식 술이라고 한다. 증류란 양조한 술을 '고아서' 내려 순수한 알코올을 최대한 많이 모은 것을 말한다. 보통 70, 80도까지 올라가는 증류주도 있는데 보통은 40도 정도로 맞춘다. 위스키가 대표적이다. 우리의 서민주이자 대중주인 소주는 일제 강점기에 소개된 방식이다. 연속 증류라는 공정으로 저렴한 주정을 만들어 싼 술을 공급할 수 있었다. 만약 이런 희석식 소주가 없었다면 우리 술 문화는 어떻게 바뀌었을까.

"난, 소주 없으면 못 살아" "소주 말고 다른 술은 너무 비싸잖아" 이런 말을 많이 한다. 답을 말하자면, 한국 빼고 다른 나라들은 99.9퍼센트 희석식 소주를 마시지 않는다. 우리에게 이 소주 방식을 전파한 일본은 오히려 거의 증류식 소주를 마신다. 과거 일본이 경제 성장을 하기 전에는 희석식 소주를 마시는 했지만 점차 사라졌다. 아직도 나이트 일본인들은 희석식 소주의 옛 추억을 거론하곤 한다. 실제 시중에서 팔기도 한다. 몇몇 브랜드가 살아 있다. 하지만 일반적으로 찾기는 아주 어렵다. 한국만이 희석식 소주의 가장 열렬한 소비국이다.

우리나라는 어려운 시기에 희석식 소주와 역시 간편하고 싸게 제조한 막걸리로 술을 조달했다. 제사 등으로 보통 집에서 만드는 술이 많았는데 일제강점기에

이미 전멸하다시피 했다. 허가받지 않은 가양주 제조를 금지했기 때문이었다. 정부 수입 후 박정희 정권 때 단속을 세게 했다. 술 내리는 데 아까운 양곡을 쓴다는 게 표면적인 이유였지만, 실은 소주용 주정과 막걸리용 밀가루를 국가가 독점하고 배정하면서 권력을 행사하기 위함이기도 했다. 물론 세수 증대 목적도 있었다.

그 덕(?)에 우리는 똑같은 소주를 마신다. 소주 원료인 주정을 한 회사에서 독점하고, 소주 회사마다 조금씩 다른 레시피 비법을 가지고 살짝 다른 맛을 생산할 뿐이다. 오랫동안 해당 지역을 벗어나서 소주를 팔지 못하게 함으로써 지역 소주 회사의 아성을 공고하게 해 주었다. 이런 문화는 은근히 소주에 대한 지역민의 충성심을 강화해 주었다. 소주의 지역 독점 공급 방식이 해제된 지금도 이런 현상은 남아 있다. 나뉠대로 지역의 소주는 개성이 있었고, 향토애와 맞물리면서 성장하고 사람들의 기억에 남았다. 예를 들어 호남 지역의 보해 소주는 단순히 지역에서 나는 소주가 아니라, 박해받았던 오랜 정치적 상황의 상징이 되기도 한다. 실제로 목포의 삼학 소주는 김대중 선생에게 정치 자금을 제공했다 하여 정부에 밀보고 파산했다는 것이 정설로 되어 있다.

값싼 소주가 없었다면 우리 대중 음식 문화는 어떻게 변했는지 궁금하기는 하다. 비판적으로 볼 수도 있고,

그것이 하나의 우리 사회문화적 현상으로 소주를 바라 보기도 한다. 나는 둘 다 의미 있다고 생각한다. 원인이야 어떻든 희석식 대량 생산 공장 소주가 있어서 소비하고 저렴한 가격에 한잔 마실 수 있었다. 하지만 '전부' 똑같은 소주를 마시는 것도 한국 술 문화가 정체되어 있는 원인이라는 지적도 있다.

90년대에 흥주를 보러 진도에 갔다. 허허하니 할머니 맥이었는데, 놀랍게도 옛날 그대로 나무를 때어 술을 한 방울씩 내리고 있었다. 오래된 술 고리, 침침한 불빛의 부엌, 자욱한 연기가 가나에서 만드는 전통주의 역사를 보여 주었을까. 무엇보다 내린 술의 맛이였다. 세상에! 이런 술맛이 있다니. 나는 거의 탄식을 했다. 한 방울만 마셔도 입안에 몇 시간이고 남는 깊은 향, 목젖을 울리고 떨어지는 술맛이 완벽했다. 수입 증류주인 위스키나 마셔왔던 내 혀와 코에 충격이였다.

안동의 소주와 함께 진도 흥주의 이런 고집스러운 노력이 있어서 이후에 한국의 증류주 문화가 다시 부활할 수 있었다고 한다. 요새 좋은 가양주, 국산 증류주가 많이 나온다. 주머니 사정을 따지면 은근히 부담스럽지만 와인이며 위스키 값을 생각하면 과연 어려운 값만은 아닐 것이다. 더구나 부어라 마셔라 하지 않고 한두 잔씩 씹마히기에 전통주의 향은 충분하다. 진도 흥주 고아 내리던 그 부엌이 다시 생각나는 시절이다.

(음식칼럼니스트)

社說

'단수 위기' 부른 상수도 정책 근본적 재설계를

극심한 가뭄으로 광주 지역에 30년 만에 제한 급수가 현실화할 가능성이 커졌다. 강수량 부족이 가장 큰 원인이지만 광주시의 단일한 상수도 행정이 위기를 자초했다는 비판이 제기되고 있다. 수돗물이 줄줄 새는 노후 상수도관을 장기 방치하고 기존 수원지를 아무런 대책 없이 해제한 것이 대표적이다.

현재 광주 도심 지하에 깔린 상수도관 4046km 중 20% 이상 된 노후 관로는 2013km로 거의 절반에 이른다. 낡은 상수도관은 수돗물 누수의 주범이다. 광주시의 누수율은 5.2%로, 전국 특광역시 평균인 4.8%를 상회한다. 대전의 1.7%에 비하면 세 배나 높다. 광주의 연간 누수량은 934만 톤으로 전체 시민이 20일 가까이 사용할 수 있는 양이다.

그럼에도 노후 상수도관 교체 사업은 지지부진하기만 하다. 광주시는 내년도 예산안에 노후관 교체 예산으로 올해보다 29억 원 늘어난 114억 원을 배정했다. 상수도관 31km를 정비할 수 있는 금액이다.

이런 추세라면 당장 교체가 시급한 상수도관 229km를 정비하는 데도 10년 가까이 소요될 수밖에 없다.

광주시는 또한 최근 예비 식수원 중 하나인 제4 수원지를 41년 만에 상수원보호구역에서 해제했다. 환경단체들이 기후변화에 따른 비상 취수원 확보 등을 이유로 반대했음에도 외면했다. 더군다나 상수원 고갈로 불과 3~4개월 뒤엔 제한 급수가 불가피하지만, 광주시는 시민들에게 물 절약 참여를 요청하는 캠페인 외에 가뭄 극복을 위한 이렇다 할 대책을 내놓지 못하고 있다. 영산강 물 끌어다 쓰기, 배수지 주변 관정 개발 등을 구상 중이지만 기술적 문제로 당장 활용하기에는 한계가 있다.

기후 변화로 인해 물 부족은 갈수록 심화될 수밖에 없다. 광주시의 상수도 정책도 이에 맞춰 근본적으로 재설계해야 할 필요가 있다. 시민 건강에도 악영향을 끼치는 노후 상수도관의 조속한 정비와 대체 수원 개발 등 항구적인 대책을 마련해야 할 때다.

음주 운전 사망 사고 가정 파괴범으로 다뤄야

코로나19로 인한 사회적 거리 두기 해제로 연말을 앞두고 음주 운전 교통사고가 늘고 있다. 최근에는 광주·전남에서 음주 운전 차량에 치여 숨지는 사고가 빈발해 안타까움을 더하고 있다.

지난 11일 영광 한빛원전 경계 근무에 나선 육군 31사단 소속 병사들이 음주 운전 차량에 치여 한 명이 숨지고 두 명이 중경상을 입었다.

숨진 병장은 전역을 불과 5개월 앞두고 있었다. 앞서 8일 새벽에는 광주 광산구에서 대리 운전 기사 일을 하던 40대 가장이 보행선에서 신호를 기다리다 만취 운전자의 차량에 치여 숨졌다. 두 딸을 뺀 피해자는 가족 부양을 위해 '투잡'을 병행 정도로 성실한 가장이었다. 더욱 안타까운 점은 인도에 해당하는 보행선에서 사고를 당한 것이다.

그제 밤 광주 북부경찰의 음주단속 현장에서 도운 운전자들의 안전한 행태가 확인됐다. 20대 남성은 음주 단속에 걸리자 불

법 유턴을 해 전남대 캠퍼스까지 200여m나 달아났다가 경찰에 붙잡혔다. 도주 과정에서 교통사고가 날 뻔한 아찔한 순간도 있었다. 면허 취소 수준의 혈중 알코올 농도를 보인 이 운전자는 "실마 단속에 걸리겠어"라는 생각에 운전대를 잡았다고 한다.

광주·전남에선 매년 1200~1400여 건의 음주 교통사고가 발생하고 있다. 이로 인한 사망자는 30~40여 명에 달한다. 전체 교통사고 사망자는 줄고 있는데 유독 음주 운전으로 인한 사망자는 줄지 않아 걱정이다.

음주 운전은 다른 가정의 소중한 인명을 빼앗을 수 있다는 점에서 살인의 미필적 과잉이라 할 수 있다. 따라서 음주 운전으로 사망 사고를 낸 사람에 대해서는 가정 파괴범으로 다뤄야 한다. 무엇보다도 운전자의 의식 전환이 제일 중요하지만 경찰도 지속적인 단속으로 음주 운전 근절에 나서야 할 것이다.

無等鼓

세계적인 독서가 알베르토 망구엘의 책 '밤의 도서관' (세종서적 간)을 읽다 보면 끝없이 펼쳐지는 도서관 이야기 속으로 빨려 드는 기분이 든다. 신화, 공간, 정리, 상상, 정체성 등 열 다섯 가지 주제 아래 펼쳐지는 이야기는 흥미롭다. 망구엘은 '독서의 역사'라는 또 다른 책도 썼는데, 두 권 모두 도서관과 책을 좋아하는 사람이라면 아껴 읽고 싶은 책이다.

망구엘을 이야기할 때 빼놓을 수 없는 사람이 있다. 부에노스아이레스의 한 서점에서 일하던 그는 열 여섯 살 무렵, 세계적인 소설가이자 철학자 호르헤 루이스 보르헤스를 만난다. 영화로도 만들어진 '눈먼 자들의 도시'의 저자 보르헤스는 당시 서서히 시력을 잃어가고 있었고, 망구엘은 그를 위해 책을 읽어 준다. 그와의 극적인 만남은 망구엘 인생의 전환점이 됐다.

보르헤스는 훗날 80만 권의 장서를 보유한 국립 아르헨티나 도서관장이 되지만, 시력을 완전히 상실해 한 권의 책도 읽지 못한다. 그는 "나는 항상 천국을 도서관과 같은 것으로 생각했습니다. 어떤 사람은 천국이란 단어를 들으면 정원을

더불어 광산구 첫 시립도서관인 하남 시립도서관도 2023년 완공을 목표로 공사가 진행 중이다. 요즘 도서관은 국내외를 막론하고 '핫 플레이스'로 자리 잡았다. 아주 오래 전, 고(故) 정기용 건축가가 주축이 됐던 '기적의 도서관' 프로젝트 결과물들을 찾아다녔던 즐거운 경험이 있다. 광주도 이제 근사한 도서관을 갖게 될 날이 얼마 남지 않았다. 망구엘의 '밤의 도서관' 부제처럼 도서관은 '책과 영혼이 만나는 마법 같은 공간'이자 '마음껏 상상하고 꿈꿀 자유가 허락되는 곳'일지도 모른다. /김미은 문화부장 mekim@

광주 대표 도서관

망구엘을 이야기할 때 빼놓을 수 없는 사람이 있다. 부에노스아이레스의 한 서점에서 일하던 그는 열 여섯 살 무렵, 세계적인 소설가이자 철학자 호르헤 루이스 보르헤스를 만난다. 영화로도 만들어진 '눈먼 자들의 도시'의 저자 보르헤스는 당시 서서히 시력을 잃어가고 있었고, 망구엘은 그를 위해 책을 읽어 준다. 그와의 극적인 만남은 망구엘 인생의 전환점이 됐다.

보르헤스는 훗날 80만 권의 장서를 보유한 국립 아르헨티나 도서관장이 되지만, 시력을 완전히 상실해 한 권의 책도 읽지 못한다. 그는 "나는 항상 천국을 도서관과 같은 것으로 생각했습니다. 어떤 사람은 천국이란 단어를 들으면 정원을

의료칼럼

겨울철 골다공증



김동규 한국건강관리협회 건강증진의원 원장

눈이나 비가 오고 난 후 날씨가 급격하게 추워지면 빙판길에 넘어지는 사람들을 심심찮게 볼 수 있다. 넘어지면 순간적으로 손을 바닥에 대거나 엉덩방아를 찧으면 손목 및 대퇴골 골절, 척추 압박 골절 등이 일어날 수 있으며, 골다공증 환자는 작은 충격에도 큰 손상을 입기 때문에 각별히 주의해야 한다. 골다공증성 대퇴골 골절은 골절 발생 후 1년 내 사망률이 30~40%로 높기 때문에 겨울철 골다공증의 예방과 치료가 더 중요하다.

골다공증은 몸을 지탱하는 뼈의 강도가 약해져서 쉽게 부러질 수 있는 상태를 말한다. 즉, 단순한 타박상이 골절로 이어질 수 있다는 것을 의미한다. 골다공증은 시간의 흐름에 따라 자연스럽게 나타나기 때문에 본인이 골다공증인지 인지하지 못할 수 있다.

건강보험심사평가원 통계에 따르면 골다공증 환자는 2020년 약 105만 명에 달했고 이 중 94.3%가 여성, 6.7%가 남성이었다.

골다공증은 일차성 골다공증, 이차성 골다공증으로 나뉜다. 일차성 골다공증은 폐경 후와 노년 골다공증으로, 가장 흔한 유형이다. 폐경 후 여성호르몬 감소로

인해 비타민D 생산이 줄어들어 칼슘 흡수가 제한되고 신장에서의 칼슘 배설이 증가한다. 이로 인해 골 소실이 발생하고 골다공증으로 이어진다. 노년 골다공증은 노화에 따른 골다공증으로, 뼈를 생산해 내는 조골 세포의 생산 능력 감소로 발생하며 여성뿐 아니라 남성에게서도 발생할 수 있다.

이차성 골다공증은 질환 또는 약물로 인해 골다공증이 유발되는 유형으로 갑상샘 증대증, 부갑상샘 기능 항진증, 당뇨병 등 내분비·호르몬 질환과 비타민 D 및 칼슘 결핍, 염증성 장 질환, 만성 간 질환 등 영양·위장관 질환으로 나타날 수 있다.

골다공증의 진단은 이중에너지 X선 흡수계측법(DXA)이라는 골밀도 측정 검사를 통해 이루어진다. 측정 결과에서 젊은 사람의 평균 골밀도와 비교한 결과인 T값이 -2.5 이하인 경우 골다공증으로 진단한다. 65세 이상 여성과 70세 이상 남성, 65세 미만 여성이라도 저체중, 수술로 인해 폐경이 된 경우, 40세 이전에 자연 폐경된 경우에는 골밀도 검사를 받을 것을 권고하고 있다.

골다공증 환자의 경우 주로 척추, 손목, 대퇴부 골절이 발생할 수 있는데 골다공증 환자 10명 중 3명이 골다공증성 골절을 경험한다고 한다. 특히 대퇴 골절은 골다공증 환자의 약 9%에서 발생하는데 대퇴 골절 후 1년 내 사망률이 30~40% 정도로 높게 나타났다. 골다공증은 특별한 증상이 없어 간과하기가 쉬운데 치료를 제때 하지 않으면 사망에까지 이를 수 있는 질환이므로 반드시 적기에 치료해야 한다.

골다공증은 약물로 치료하는데 뼈 형성을 방해하는

파골 세포의 작용을 억제하는 골흡수 억제제를 가장 많이 사용한다. 그중에서 비스포스포네이트라는 약제를 가장 많이 사용하는데 경구약과 주사제가 있다. 골절 위험도를 많이 낮추는 것으로 알려져 있어 국내뿐만 아니라 전 세계적으로 사용되고 있는 약품이다. 하지만 장기간 사용 시 턱뼈 괴사의 위험이 있기 때문에 평상시 치아 검진을 잘 받아야 하며 치아 임플란트 시술 등 침습적인 치료와 치료 전에는 비스포스포네이트 약제를 약 2개월 이상 중단할 것을 권고하고 있다.

골다공증은 예방이 무엇보다 중요하다. 이를 위해서는 칼슘과 비타민D 섭취에 신경 써야 한다. 대한골다사 학회는 하루에 칼슘 800~1000mg, 비타민D는 800 IU 섭취를 권장한다. 우유를 비롯해 치즈, 요구르트, 계란, 굴, 두부와 사금치 등 녹색잎 채소 등을 꾸준히 섭취하는 것이 좋다. 칼슘 대사에 중요한 역할을 하는 비타민D 합성을 위해 주 2회 약 30분 정도 햇빛을 쬐어야 한다.

금연과 금주는 필수다. 흡연은 장에서 칼슘 흡수율을 저하시키고, 여성 호르몬을 감소시켜 골밀도를 낮춘다. 해외 연구에서는 흡연은 특히 척추 골절의 위험을 높인다는 연구도 있다. 흡연 환자의 경우 골다공증 골절의 위험도가 비흡연자에 비해 1.49배 높았고, 척추 골절의 경우 2.3배 위험도가 높았다. 술 역시 뼈 생성을 억제할 뿐만 아니라 과음을 하면 영양 불균형으로 골다공증 위험성이 증가한다. 특히 여성은 적은 음주량에도 골밀도 감소가 뚜렷이 나타나기 때문에 더욱 주의해야 한다. 지나친 카페인 섭취는 소변과 대변을 통한 칼슘 배출을 높이므로 삼가는 것이 좋다.

기고

슬픔이 눈을 가리지 않도록



김동하 소설가

가을이어서, 그저 가을이란 이유로 울적해지는 거라면 좋겠다. 많다고도 적다고도 할 수 있는 세월을 살아오며 슬픈 이별을 겪었고 모든 이별의 순간은 슬펐다. 그런데도 이 계절은 남은 이별이 지나간 이별보다 무거운 것일 수도 있다고 말하는 것 같다. 형형색색의 단풍 들조차 한 철의 기억이 스러지는 과정이라 생각하면 마냥 예쁘다고만 말하지 못하겠다.

문득 떠오른 기억이 있다. 그것은 평범한 여느 하루였을 뿐인데 밥을 먹다 울기 울고 말았다. 콩나물국이 짜서도, 생선 가시가 찔려서도 아니었다. TV프로그램 속 아이 엄마의 혼잣말 때문이었다.

가족 여행을 떠난 부부에게는 미취학 아들과 딸이 있다. 카페에 들른 부부는 아이들에게 직접 메뉴를 주문하도록 지켜만 보기도 했다. 부부는 아이들이 카페 안으로 사라지자 창문 너머로 초조하게 아이들의 행동을 지켜본다. 손조롭지는 않았으나 아이들은 심부름을 성공적으로 해냈다.

직접 주문해 받아온 아이스크림을 정신없이 먹는 두 아이를 보며 엄마는 말했다. "이대로 자라지 않았으면 좋겠어. 하나둘 알아가는 게 늘어날수록 슬퍼져." 아직 자

네도 없는 나인데도 그 말이 눈물샘을 꼭 눌렀다. 아이들이 자라야 하는 걸 알지만 자라지 않았으면 하는 심정. 서둘러 어른이 되고픈 아이들의 마음과는 반대되는 마음. 우리가 살아야 세상은 꼭 고달프고 힘들었으니까. 내 사랑하는 아이들이 풀렸으면 하는 세상도 있으니까.

조금 다른 맥락일 수도 있겠으나 겁 많은 부모들이 떠오른다. '저 애가 이 험한 세상을 어떻게 살아갈까'와 같은 맥락에 놓인 부모들 말이다. 아이의 작은 행동도 부모에게는 수많은 상상을 불러일으킨다. 그리고 그 상상의 끝은 대부분 불길하다. 그게 부모가 살아오며 겪었던, 최소한 기억에 남아 있는 세상에 대한 주된 인상이니까.

그러나 그런 부모의 불안과 상관없이 자녀들은 때가 되면 부모의 영향력이 미치지 않는 곳으로 떠나려고 한다. 부모는 그게 당연한 섭리란 사실을 모르고 있지 않다. 양육의 궁극적인 목표는 자녀를 독립시키는 거니까. 하지만 머리로 이해한다고 마음의 동의를 구하는 건 쉬운 일이 아니다.

2014년 4월 16일 진도 앞바다에서 발생한 비극은 전국민의 가슴을 철렁하게 했고 비통해 하다 분노하게 했다. 살아가는 동안 최대한 접하고 싶지 않은 '참사'라는 명사는 이후로도 반복됐다. 얼마 전 일어난 이태원 참사는 참사가 벌어질 수 있는 장소를 일상적인 공간으로 확장시켰다.

소설을 쓰고 있고 그중에서도 스릴러란 장르를 집필하는 경우가 많다 보니 범죄를 자주 다루게 된다. 범죄와 더불어 현실에서는 일어나지 않았으면 하는 일들을 자주 상상해야만 하는 굴레를 쓰고 있다. 그런데 내 이런 상상

을 현실은 변변히 비웃는다. 강연 중 자녀들의 앞날을 걱정하던 부모들에게 '자녀들의 선택을 존중해 주세요'라고 말하고는 했는데 앞으로는 같은 말을 해줄 수 있을까.

그럼에도 불구하고 참춘은 죄가 될 수 없다. '왜 그런데 놀러 가서'라고 피해자들에게 책임을 추궁하는 발언이 들릴 때면 가슴이 철렁 내려앉는다. 그렇다면 우리 무엇을 해야 할까. 다시 앞서 어린 남매에게 아이스크림 주문을 맡긴 부부에게로 돌아가 본다. 남매는 부모의 도움 없이 온전히 자신들의 힘으로 생애 첫 주문을 마친다. 그러나 사실 부모는 유리창 너머로 어린 남매의 행동을 빠짐없이 지켜보고 있었다. 만일에 대비해 안전망이 되어 주고 있던 것이다. 그날 이태원에 이런 안전망이란 장치가 제대로 작동하고 있었다고 말할 수 있을까.

엄밀히 말해 모든 어른은 어른인 척하는 아이들이 다. 놀이와 장과 방식에 있어 변화가 있을 뿐이다. '놀이'는 인간을 포함해 지능이 높은 동물을 규정하는 척도이기도 하다. 조금 과격하게 표현하자면 문명은 호모 루덴스, 다시 말해 놀이하는 인간이 쌓아온 무엇이기도 하다. 아직은 수습하고 눈물을 흘릴 때라고, 책임을 추궁할 단계가 아니라 말도 들린다. 그러나 모두가 울고만 있을 수는 없다.

이제 필요한 것은 변명과 꼬리 자르기식 책임 추궁이 아닌 진정한 자성과 책임이다. 우리에게 비슷한 참사를 예방하기 위한 엄중한 책임이 필요하지는 가리기를 위한 책임이 필요한 게 아니다. 그러니 나를 포함해 속죄의 마음이 있는 자리라면 결코 눈 가림에 현혹당하지 말자. 두 눈을 부릅뜨자.

Table with 2 columns: English title 'The Kwangju Ilbo' and Korean title '光州日報'. It contains contact information, subscription rates, and a disclaimer: '본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다'.