

박찬일의 '밥 먹고 합시다'



고등어도 맘 놓고 못 먹습니다

요리사는 재료에서 시작한다. 좋은 재료가 있어야 요리를 잘 만들 수 있다. 요리도 자본 세계에 들어가 있어서 재료의 값도 계속화되었다. 이를 테면 '싼 성게알'이나 '싼 투푸러스 한우등심'은 없다. 돈이 정해 주는 계급에 따라 접근이 되는 재료가 나누어 버린 세상이다. 서양 얘기를 하러 앉았지만 흥미로운 예를 들어 보자. 서양은 와인을 즐겨 마신다. 30년 전에는 제일 비싼 와인들과 중간 가격대 와인들의 가격 비가 대략 열 배 이상 넘어가지 않았다. 주머니가 가벼운 사람이라도 팔의 결혼식에 비싼 와인을 몇 병 정도 팔 수 있었다. 이제는 그 격차가 너무 커졌다. 30년 전에 병당 10만 원대이던 프랑스 메독 지방의 특급 와인들은 이제 열 배 이상 줘야 살 수 있다. 서양 사람들이 특별한 날에 따고 싶은 가장 인기 있는 와인이 그렇게 됐다. 와인은 우리가 뭐 꼭 마셔야 하는 건 아니니 그 까짓 것. 포기하면 그만이다. 문제는 대중적으로 쉽게 먹을 수 있던 음식들도 재료비가 치솟아 접근이 어려워진다.

나는 이십여 년 전부터 수산물 시장을 보고 있는데, 이제는 해물의 미래가 바닥을 보인다는 느낌을 받는다. 물량도 줄고, 값도 너무 비싸다. 기름값, 인건비는 치솟고 고기는 잘 안 잡힌다. 굳이 힘들게 바다로 나가서 얼마라도 잡아오는 건 선장님들이 배 용자를 알아야 하기 때문이라고도 한다. 그들이 배를 팔고 나면 이제 누가 고기 잡으러 가나. 내 거래처인 생선 도매상 한 분은 밤 12시쯤 페이스북에 글과 사진을 올린다. 그 시간

이면 서울의 경우 생선 도매시장이 활발하게 움직일 때이다. 현대 이분의 글은 벌써 1년째 똑같다. 계절별로 어종은 바뀌지만 요즘 철 기준으로 소개하면 이렇다. "오늘 경매장에 생선이 별로 없습니다. 고등어 극소량, 청어 극소량, 오징어 약간, 구이용 삼치 약간..." 내가 지어준 별명이 '극소량'이다.

처음에는 그래도 며칠 지나면 가끔이라도 "오늘은 생선이 대풍입니다"라는 말이 나올 줄 알았는데 단 한 번도 그런 적이 없었다. 그도 그럴 것이 실제로 생선이 없기 때문이다. 생선을 직거래하는 한 '어플리케이션'이 있다. 산지의 어민과 소비자를 직결해 주는 사업이다. 거기 가입해서 소소한 해물을 조달하는데 어쩌다 이런 광고들이 뜬다. "제주 씨오션호 한치 대풍!" 얼씨구나 하고 클릭을 해보면 한 30킬로그램 잡았다고 써 있다. 요새는 세 상사, 네 상자를 잡아도 대풍이라고 한다. 만선이라고는 차마 양심상 할 수 없고 그래도 소비자 주의를 끌려고 대풍이라지만 실제 어획은 초라하다. 몇 톤 송금하고 생선을 받으면서도 어민에게 돈 주고 사먹는 내가 오히려 다 미안하다. 그들도 비슷할 거다. "아휴, 미치겠어요. 고기 안 잡히는 게 돈도 돈이지만 이거 할 일이 못 된다 싶어요." 이런 말을 많이도 들었다.

고기가 없다. 바다는 매일 힘든 소식뿐이다. 폐그물이 돈다. 흰 바이러스로 양식이 안 팔린다, 미세 플라스틱이 있다, 중국 어선이 싸쓸이한다, 기름값 뛰어서 어로 포기한다. 선원 못 구해서 출어 안 된다. 일하던 선

원들이 다른 데로 사라졌다, 노령 인구 급증으로 뒷일 바주던 일손(여성 어민들)을 못 구한다... 기막힌 일이다.

예전에 잘 가던 서울 강남의 한 생선구이집이 있었다. 철마다 가장 싼 생선을 열 박스고 스무 박스고 사서 작업장에 부려 놓고 배 따서 구워 팔았다. 생선구이 무한 리필집으로 유명했다. 가지마나 콩치, 고등어, 삼치 철에는 그 식당 작업장을 보면 생선이 너무 많아서 바닥에 막 부려 놓고 장화 신고 빠져 가면서 일하는 게 보였다. 거짓말 좀 보태서 작업자들 허리까지 생선이 찼다. 이제 그 집은 아귀집집이 됐다. 리필은 당연히 없다. 옛 추억에 가서 앉아서 보는데 아귀 원산지가 미국 이랑 중국이다. 국산 안 써요? 하고 물었더니 비싸고 큰 놈이 없어서 수입 쓴다고 닥뉘리다. "한때 사장님 장화 신고 하루 종일 생선 배 따셨는데 아고 말하려다 참았다. 부아 돌워서 육을 먹을 것 같았다."

못 잡으면 양식해서 길러 먹는다고 하는데, 기대치에 한참 못 미친다. 생선 양식 개발은 고도의 전문성으로 연구해서 극히 일부만 사업성이 생긴다. 하루아침에 똑딱 되는 게 아니다. 게다가 우리가 간과하는 게 있는데, 양식 어종도 먹이로 바닷고기를 줘야 한다. 살만 큼 산 우리아 그란 먹어도 할 수 없지, 이라고 할 수도 있겠지만 후손들이 우리 바다 맛있는 고기도 제대로 못 먹는다면 그것도 쉽지 않다. 향토음식 한다는 제주도 식당에서 며칠 전 점심으로 노르웨이 고등어구이를 먹었다. <음식칼럼니스트>

社說

국민의힘 김기현 체제 출범... '이변은 없었다'

국민의힘 새 당 대표에 4선 의원인 김기현 후보가 선출됐다. 김대표는 어제 전당대회에서 과반인 52.93%의 득표율로 네 명의 후보 중 1위를 차지, 결선투표 없이 당선됐다. 이로써 집권 여당은 이준석 전 대표에 대한 중징계 사태로 지도부가 붕괴된 이후 8개월 만에 비상대책위원 체제를 마감하게 됐다.

선거 과정에서 '당정일체론'을 내세운 김 신인 대표가 선출된 데는 대통령실과 친윤석열계의 전폭적인 지원이 있었다. 김 대표와 함께 지도부에 선출된 최고위원들도 모두 친윤 주류 성향이다. 이에 따라 윤석열 대통령의 국정 장악력은 한층 강화될 전망이다. 비주류 당원들을 대변하며 견제와 균형을 외쳤던 '천아용인' 그룹은 전원 낙선했다. 이번은 없었다던 셈이다.

김기현의 임기는 2년으로, 내년 4월에 있을 총선을 진두지휘하는 만큼 당 지지율을 끌어올려 승리를 이끄는 것도 숙제다. 여야의 대립에서 대야 관계는 난제 중의 난제다. 더불어민주당 이재명 대표에 대한 검찰 수사를 둘러싸고 여야 관계가 극한 대치하는 상황이기 때문이다.

이번 전당대회의 최종 투표율은 55.1%로 역대 최고를 기록했다. 새로운 리더십에 대한 기대가 그만큼 컸다는 얘기다. 따라서 김 대표의 민생 회복과 정치 개혁에 대한 새 비전을 제시함으로써 국민에게 희망을 주기를 기대한다. 야당의 협조 없이는 윤석열 정부가 추진하는 3대 개혁은 물론이고 국정 과제 입법도 어려운 만큼 협치와 통합의 리더십을 보여야 할 것이다.

성희롱에 가정폭력까지...아직도 먼 여성 인권

어제(8일)는 세계 여성의 날이었다. 올해로 115주년을 맞았지만 여성들의 삶의 질과 인권은 크게 개선되지 않았다. 강력범죄 피해자의 89%, 남성 대비 66.3%에 불과한 월 평균 임금, 임금 근로자의 38.4%인 정규직 비율, 대한민국 여성들의 현주소다.

광주·전남 지역 여성들의 인권은 더 열악하다. 직장에서는 성희롱에 시달리고 집에선 가정폭력에 노출돼 있다. 지난해 광주여성노동자회에 상담을 신청한 사례는 479건으로 이 가운데 성희롱 상담이 67건이었다. 광주에서 중소기업에 다니는 27세 여성 등 직장 동료 세 명은 남성 상사로부터 상습적으로 성희롱에 시달렸고, 고교를 갓 졸업하고 중소기업에 취업한 20세 여성은 사장한테 신체 접촉과 함께 가스라이팅(심리적 지배 및 조종)을 당해 경찰에 신고했다.

우리 지역은 대기업보다 영세 사업장이 많은데 열악한 근무 여건이 직장 내 성

희롱을 양산하는 요인이 되기도 한다. 24시간 전화 상담 서비스를 제공하는 광주 지역 '1366'에도 지난해 6899건의 상담이 접수됐는데 98%가 여성 피해자였다.

가정폭력에 심각해 지난해 광주에서만 5672건이 경찰에 신고됐다. 더욱 우려스러운 것은 가정폭력 재발 우려 가치가 416가구나 된다는 점이다. 재발 우려 가정에선 가정폭력에 노출돼 있다. 지난해 광주여성노동자회에 상담을 신청한 사례는 479건으로 이 가운데 성희롱 상담이 67건이었다. 광주에서 중소기업에 다니는 27세 여성 등 직장 동료 세 명은 남성 상사로부터 상습적으로 성희롱에 시달렸고, 고교를 갓 졸업하고 중소기업에 취업한 20세 여성은 사장한테 신체 접촉과 함께 가스라이팅(심리적 지배 및 조종)을 당해 경찰에 신고했다.

우리 지역은 대기업보다 영세 사업장이 많은데 열악한 근무 여건이 직장 내 성

의료칼럼

족저근막염



김재영 에이치플러스 양지병원 정형외과 전문

발생하며 평발, 요족, 비만도 원인이 될 수 있다. 통증을 방지하면 족저근막이 파열돼 수술까지 고려해야 하므로 조기 치료가 중요하다.

족저근막은 종골(발꿈치뼈)에서 시작해 발바닥 앞쪽으로 이어지는 두껍고 강한 섬유띠를 말하는데 발의 아치를 유지하고, 발에 전해지는 충격을 흡수하는 등 보행 시 중요한 역할을 한다. 이 족저근막이 반복적인 미세 손상을 입으면 근막을 구성하는 콜라겐의 변성으로 염증이 생기며 통증을 일으킨다.

주로 움직이지 않으면 통증이 없다가 움직이면 통증도 함께 발생하고, 일정 시간이 지나면 다시 통증이 줄어드는 등 통증의 양상은 일정하지 않다.

또한 아침에 잠자리에서 일어나 첫발을 내디딜 때 발뒤꿈치에 발생하는 '찌릿'한 통증이 특징적이다. 발뒤꿈치 안쪽 또는 바깥쪽을 누르면 통증이 발생하기도 한다.

통증이 있다가 없거나, 강해졌다가 줄어들기도 해서 방치하는 경우가 있는데, 질환이 계속 진행하면 족저근막의 파열로 이어질 수 있어 조기에 적극적인 치료를 받아야 할 필요가 있다.

족저근막염은 비교적 치료가 잘 되는 편이다. 80-90%는 물리치료와 스트레칭 등으로 치료 효과를 볼 수 있다. 다만 회복에는 보통 6개월 정도 시간이 걸릴 수 있다. 증세가 없어진 후에도 무리한 활동은 하지 말아야 한다. 따라서 운동량을 갑자기 늘리기보다는 자

신의 운동 능력에 맞게 조절할 필요가 있다.

보존적 치료는 약물 치료와 주사 치료, 체외충격파 치료에 있는데 체외충격파는 근막 손상 부위에 강력한 충격파를 전달해 혈류량을 증가시키고, 혈관 형성을 촉진해 염증을 완화하고 통증을 치료하는 방법이다. 간혹 보존적 치료법으로 효과가 없거나 염증이 만성화된 상태라면 수술적 치료를 고려한다. 내시경을 이용한 '족저근막 절개술'을 적용해볼 수 있는데 합병증 등 부작용을 고려해 신중히 선택해야 한다.

족저근막염 자체가 심각한 질환은 아니지만 보행에 영향을 줘 무릎, 고관절, 허리 등의 전신 불균형과 통증을 유발할 수 있어서 통증이 지속된다면 조기에 적절한 치료를 받아야 한다.

족저근막염은 조깅, 무리한 발목 사용으로 많이 발생하는 만큼 생활 습관 변경 등을 통한 예방이 중요하다. 또한 적정 체중 유지와 발바닥에 가해지는 스트레스를 줄여야 한다. 특히 충격 흡수가 잘 안 되는 신발을 신고 조깅이나 마라톤 등 오래 달리는 것은 피해야 한다.

오래 걸고 난 후에는 발바닥으로 차가운 캔이나 테니스공 등을 굴려 족저근막 부위를 부드럽게 마사지하거나 손을 이용해 엄지발가락을 뒤편으로 당겨주는 스트레칭을 해 주는 것이 도움이 된다. 여름철 신발을 선택할 때는 충격을 충분히 흡수할 수 있는 쿠션이 있는지 확인하는 것이 좋다.

기고

전남도를 이끌 희망의 양 날개, 농업과 관광



차영수 전남도의회 운영위원장

148개 매장을 보유하고 있다.

앞으로 K&K 글로벌 트레이딩 그룹 계열사인 케이마켓 매장에 전남산 농수산식품을 취급하는 상설 매장이 개설되고 인기 제품을 전매 매장에 확대 입점하게 된다. 베트남 현지 선호도에 맞춘 제품 개발을 위한 컨설팅도 제공된다. 업무 협약을 통해 안정적 공급망을 확보하고 현지화 노후를 축적해 나갈 수 있게 된 것이다.

더불어 다양한 플랫폼을 통해 한국의 트렌드를 접하는 베트남 MZ세대를 중심으로 한국 음식과 문화에 대한 소비는 꾸준한 상승세를 유지할 것으로 예측된다. 한국 예능과 음악, 드라마 등 세계를 휘어잡고 있는 K-컬처의 영향력이 여전하기 때문이다.

이미 경쟁의 우위를 선점한 전남도는 테스트 마켓인 베트남을 시작으로 동남아시아 전방을 아우르는 판로 확대에 매진, 더욱 유효한 수출 전략을 추진해 나갈 수 있게 됐다. 농도(農道)인 전남도가 무엇보다 반가운 소식이 아닐 수 없다.

관광 분야에서도 괄목할 만한 성과가 있었다. 올해 무안국제공항을 통해 베트남 관광객 1만여 명이 전남을 찾은 전망이다. 핵심은 '무사증 입국제도'이다. 무사증 입국제도는 비자(입국사증) 없이 입국을 가능하게 한 제도이다. 그동안 베트남 국민은 비자가 있어야만 한국 방문이 가능해 전남을 찾는 관광객이 많지 않았다. 이에 전남도는 무안국제공항을 중심으로 전개된 관광시장을 활성화하기 위해 김영록 지사가 선봉장이 돼 법무부와 제도적 협의를 이끌어냈다.

무사증 입국제도가 시행되면 향후 1년간 한시적으로 무안국제공항으로 입국하는 베트남, 인도네시아, 필리

핀까지 3국 국민이 비자를 면제받는다. 이들이 최대 15일까지 전남·광주·전북·제주 지역 체류가 가능하다. '인바운드' (In-bound·외국인의 국내 관광) 활성화를 도모하는 전남도의 계획이 큰 추진 동력을 얻게 되는 것이다.

절호의 기회를 살리기 위해 전남도는 베트남 방문 일정 중 나트랑 현지에서 전남 관광설명회를 열고, 나트랑-무안국제공항 간 전남 여행상품 운영 업무 협약을 맺었다. 업무 협약은 베트남 관광회사와 국영 기업이 무안공항으로 입국해 도내에서 2박 이상 체류하는 관광상품의 운영하는 것을 골자로 하고 있다. 이와 더불어 전남의 경쟁력 있는 청정·힐링·문화 자원에 대한 적극적 홍보도 이뤄졌다. 베트남 관광 분야 유수 기업들이 모인 자리에서 김영록 지사는 50명이 넘는 여행사 대표를 일일이 만나 악수를 청하고 동영과 함께 관광지로서 전남의 매력을 적극 홍보하는 등 진정성과 열의를 가감 없이 보여 줬다.

전남도로서 2023년은 도전이자 기회의 해이다. 올해 4월 개최를 앞둔 '2023 순천만국제제철원박람회'를 비롯해 '2023 국제수목비엔날레' 등 대규모 국제행사가 개최되기 때문이다. 현재의 노력이 향후 수십 년간 전남 미래를 좌우하게 될 수도 있는 상황에서 농수산식품 수출 확대와 여행상품 운영을 기약하는 전남도와 베트남 간 글로벌 업무 협약을 다시 없을 호재다. 전남 경제 부흥에 기여하게 될 것이다. 의회 차원에서도 집행부의 추진 계획에 적극 동참하고 협력할 것이다. 한 발 앞선 노력으로 대한민국을 넘어, 세계 속에 웅비하는 전남의 미래를 기대한다.

無等鼓

"43번에 이르는 곡을 '클랄랏' (클래식을 알지 못하는 사람)인 내가 이렇게 수 없이 듣다니." "한 편의 영화와 같다."

유튜브에서 임운찬을 검색하면 가장 먼저 나오는 라흐마니노프 '피아노협주곡 3번' 영상을 감상한 이들의 댓글이다.

반 클라이번 콩쿠르 결승에서 임운찬이 연주한 이 영상은 8개월여만 지난 2월 1000만 조회수를 넘어서며 화제를 모았다. 기존에 가장 많은 조회수를 기록했던 전설의 피아니스트 블라디미르 호로비츠의 1978년 연주 영상 (451만 회)을 넘어선 기록이었다. 임운찬의 강렬한 연주와 기립 박수, 지지위자 마린 얀슈에 감정에 겨운 듯 눈물을 닦는 모습이 담긴 영상은 '임운찬 효과'의 발화점이 됐다.

이 곡은 실존 인물인 피아니스트 데이빗 할프갓을 다룬 영화 '샤인'에 삽입돼 깊은 인상을 남겼다. "미치지 않고서야 연주할 수 없다"는 대사처럼 '피아니스트의 무덤'이라 불릴 만큼 극한의 기술을 요구하는 작품으로 알려져 있기도 하다.

이전까지 라흐마니노프 곡 중 국내에서 가장 많이 알려진 작품은 '피아노협주곡 2

번'이었다. 이 곡은 KBS클래식 FM이 진행한 '우리가 사랑한 클래식'에서 비발디의 '사계' 등에 이어 4위를 차지했고, 특히 2악장의 멜로디는 에릭 칼덴, 셀린 디온 등이 부른 팝송 '올 바이 마이셀프' (All By Myself)에 삽입돼 많은 사랑을 받았다.

2023년은 러시아 작곡가 라흐마니노프 (1873-1943) 탄생 150주년, 서거 80주년을 맞는 해다. 올해는 광주에서도 관련 음악회를 만날 수 있다. 색소폰 연주자 브랜든 최와 박종해 (4월 5일 오후 7시30분 유스퀘어문화관 금호아트홀)가 라흐마니노프 곡만으로 리사이틀을 열고 광주시향과 부지위자 마린 얀슈에 감정에 겨운 듯 눈물을 닦는 모습이 담긴 영상은 '임운찬 효과'의 발화점이 됐다.

조니 콩쿠르 우승자 피아니스트 박재홍 (11월26일)은 라흐마니노프의 '파가니니 주제에 의한 랩소디'를 협연한다.

우수 어린 멜로디가 인상적인 라흐마니노프 작품은 클래식을 잘 알지 못하는 사람도 쉽게 빠져들 수 있다. 누구나 한번쯤 들어봤을 '보칼리제' 등이 대표적이다. '피아노협주곡 2번'이 쓰인 엄정화 주연의 '호로비츠를 위하여'와 영화 '샤인'으로 그의 음악에 입문해 보는 것도 좋을 것 같다. /김미은 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 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 220-0652	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 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다			