

박찬일의 '밥 먹고 합시다'



젓가락 금지의 기억

대한민국의 대다수 남자들은 군대에 간다. 군인이 되지 않는 사람도 군사훈련을 기본적으로 받는 경우가 많다. 예를 들어 병역면제에 해당하는 혜택을 받은 측구선수 손흥민도 해병대에서 군사훈련을 받았다. 군대는 독특한 조직이지만 국가와 사회의 일부다. 군대의 모든 분야가 특수한 형태로 구성되는데, 음식에서도 독자적인 역사를 쓰고 생태계를 만들어왔다. 병역을 이행한 대한민국 국민은 군대 음식에 대한 많은 기억을 가지고 있다. 이러한 추억도 있겠고, 쓴 아픔도 있다. 그런데 군대의 음식과 식생활은 하나의 거대한 역사를 쓸 수 있을 만큼 중요한 부분이고 이는 학술적으로, 사회적으로 연구할 만한 대상이기도 하다.

군대에서 먹이는 일을 급양, 보급이라고 하는데 이 부분의 역사도 특별한 비밀이 아니라면 국민이 공유할 만한 독특한 내용이 많다. 예를 들면 필자는 최초로 잡채밥이라는 메뉴를 먹은 군번이며, 식후에 과일과 주스 등의 '후식'을 역시 최초로 보급받은 세대였다. 이는 당시 지휘관들이 여러 차례 강조한 일로 생생하게 기억하고 있다. 이른바 (주스나 과일을 보급할 만큼) '군대 좋아졌다'는 취지의 교육이 여러 차례 있었기 때문이었다.

군대의 식사는 때로는 폭력적이고 강압적이었으며, 그것은 전투력 유지라는 명분으로 꽤나 융통성이 없는 부분이기도 했다. 면회 가서 충분한 식사를 하고 온 병사에게도 '정량'의 식사를 해야 한다는 의무를 고지하

는 간부들이 있었다(쉽게 말해 사병에겐 군대 밥을 사양할 권리가 없다). 통제 우선의 편의적인 군대 통솔 방식이었을 것이다.

필자가 입대하고 가장 놀라웠던 것은 사회에서는 먹지 않는 보리밥도, 한여름에 '양배추김치, 양배추국, 양배추무침'으로만 이루어진 이상한 식사도, 일요일 아침 외에는 절대로 라면을 주지 않는다는 것도 아니었다. 젓가락을 쓸 수 없다는 사실이었다. 훈련병 첫날부터 모든 병사는 '스포크' (포크라고도 불리는)라는 포크와 숟가락이 결합된 일체형 기물을 제공받았다. 반찬을 찌기에도 애매하고, 국을 뜨자면 흘리게 되는 이 기묘한 도구는 훈련병들이 사회로부터 격리되었다는 것을 실감하게 해주었다. 이는 병사에게는 단절감을 가속시켰고, 군대로서는 통제력을 높이는 효과를 주었다.

그렇게 필자는 젓가락을 한 번도 못 써보고 30개월을 보내고 전역했다. 심지어 라면이 나온 날도 스프orks 먹어야 했다. 흥미로운 건 누구도 젓가락을 보급하지 않는 이유에 대해 정확히 알려주지 않았다는 점이다(아마 지금 군대 당국도 설명할 수 없을 것 같다). 젓가락이 전장에서 쓸모없으니 평소에도 주지 않는 것인데, 젓가락을 가져나 위협도구로 사용할 위험을 차단하기 위한 목적인데 등등 말이 돌 뿐이어서 놀랍게도 이 문제는 최근까지도 명확하지 않다. 어떤 예비역은 10년 전까지만 해도 여전히 젓가락을 쓰지 못하게 했다고 증언하고 있

는데, 다른 예비역은 '상꺾' (상병 중간 호봉이 자랐다는 군대 은어) 이후에는 젓가락을 썼다느니, 또 어떤 예비역은 아예 신병부터 자유롭게 젓가락을 쓸 수 있었다는 증언도 있다. 공군은 오래 전부터 젓가락 사용을 금지하지 않았다는 증언이 대다수다.

자, 젓가락 하나 따위 쓰고 말고 뭐 대단한 일이라는 질문도 있을 수 있다. 문제는 식생활의 가장 기본적인 도구 사용에도 군대 내에서 일관된 원칙이 없었다는 게 분명하다는 사실이다. 젓가락을 쓰지 못하게 하는 것이 인권침해나 넓게 보면 우리 한민족의 고유한 식사기사를 고의로 억제한 고약한 통제였다고 보는 게 옳다. 우리는 자라면서 젓가락질에 대한 집요한 가정교육을 받았고, 이는 중요한 사회적 교양으로 인정받았다. 왕년에 디제이 덕이라는 가수가 '젓가락질 못한다고 밥 못 먹나요'라고 외친 건 억압 사회를 향한 통렬한 아우로서 존중받을 일이다. 반대로 젓가락질을 하고 싶은 사람은 젓가락을 쓸 권리가 있는 것이었다. 그곳이 군대라고 하더라도 말이다.

아시아 사람들은 젓가락을 잘 쓴다. 일본과 중국은 숟가락은 거의 안 쓰는 젓가락 중심의 식사 문화다. 수저가 식탁에서 대등하게 자리를 차지하는 문화는 세계에서 한국밖에 없다. 그런 젓가락을 강제로 쓰지 못하게 했던 지난 시절의 기억이, 많은 예비역들에게 결코 낭만의 군대 추억으로만 남아 있지 않을 것이다.

<음식 칼럼니스트>

의료칼럼

조기 발견이 어려운 대장암



김동규 한국건강관리협회 광주전남지부 원장

강에 취약하다. 통상 섭취 칼로리가 늘면 대장암 위험이 높아진다. 아침과 점심은 적게 먹고, 저녁은 보살심리 때문에 많이 먹는 사람은 섭취 칼로리가 늘어난다. 여기에 술까지 마시면 하루 총 칼로리가 크게 늘 수밖에 없다. 이런 식습관은 장 안에 부패물질을 한꺼번에 많이 발생시켜 장염이나 궤양 등 대장 질환을 일으킬 가능성이 높다. 또한 한 끼에 섭취하는 칼로리가 높은 것도 대장 질환 발병 위험을 높인다.

규칙적인 운동은 기본이다. 연구 결과, 규칙적인 운동을 하면 대장암 위험이 30% 낮아지는 것으로 나타났다. 특히 땀날 정도로 운동해야 대장암 위험인자인 비만과 당뇨병을 막을 수 있다. 스트레스는 그 자체가 대장암 발병 위험을 높인다. 더욱이 한국 남성은 스트레스를 술과 담배로 풀기 때문에 대장암에 걸릴 확률이 더 높다. 직장인이려면 점심 식사 뒤에 회사 건물 밖으로 나가 최소 20분 햇볕을 쬐면서 산책을 하자. 스트레스 해소와 함께 햇볕을 받으면 몸 안에서 생성되는 비타민 D로 인해 대장암 위험을 낮출 수 있다.

채소, 과일, 백색 고기를 먹는 게 좋다. 하루 200g 이상의 채소와 과일을 먹자. 과채류의 색이 진할수록 항산화 물질이 풍부해 발암 물질을 막아 준다. 색깔마다 비타민 C·베타카로틴·안토시아닌·엽산 등 암 억제 물질이 다르므로 다양한 색깔의 채소와 과일을 고루 먹으면 더 좋다. 엽산은 충분히 섭취하면 대장암과 대장 용종 위험이 40~60% 줄어든다는 연구도 있다. 붉은 고기는 소화 과정에서 발암 물질인 니트로소 화합물을 생성한다. 붉은 고기에 함유된 철 역시 소화되면서 발암 물질인 철 이온으로 바뀐다. 이것만 보더라도 소주와 삼겹

살을 배부르게 먹는 회식 문화가 한국을 대장암 최고 위험 국가로 만들었다는 말은 과언이 아니다. 일주일에 한 번 이상 붉은 고기를 먹으면 대장암 발병 위험이 30~40% 올라간다. 회식 메뉴에 닭고기 등 하얀색 고기나 생선을 포함시키는 것이 좋은 이유가 여기에 있다.

칼슘은 대장암 예방에 도움이 된다. 부득이 회식에 가야 한다면 순한 술을 고르고 안주는 멸치·노가리 등 뼈째 먹는 생선을 주문하자. 소주, 양주 등 독주에 소시지 등 적색육 가공식품을 곁들이는 건 최악의 조합이다. 일본 남성은 한국 남성과 생활 패턴이 비슷하는데도 대장암 발병률은 세계 18위, 아시아 3위로 우리보다 낮다. 일본인은 폭음하지 않고 소식하는 데다 육류보다 생선을 즐기기 때문이다.

대장암은 초기증상이 나타나지 않는 경우가 많아 조기 발견이 어려운 게 특징이다. 그러나 대장암은 초기 발견시 생존률이 높고 치료에도 유리하다. 따라서 대장암 초기 증상이 나타나면 빠르게 조치해야 한다. 대장암 초기 증상 중에서 대표적인 것은 변비와 설사이다. 하지만 이것은 평소에도 자주 일어나는 증상인 탓에 체크가 어렵다. 또한 복통이나 복근의 이상감각, 토혈 등의 증상도 나타날 수 있다.

대장암은 예방과 조기 발견이 중요하다. 따라서 주기적인 검진과 자가 검진 등을 통해 가능한 빨리 초기 증상을 알아차리는 게 가장 좋은 예방법이다. 대장암 초기 증상이 발견되면 즉시 대처해야 한다. 검진과 진단은 물론, 건강한 식습관을 유지하고 체중을 조절하며 운동량을 늘리는 등 생활 습관도 중요하다. 서서히 적용하되 꾸준히 실천하는 것이 가장 효과적이다.

기고

바다 위 생명벨트 구명조끼



고민관 여수해양경찰서장

바다 안전을 지키는 노력에도 매년 해양 사고는 쉽게 줄어들지 않는 것 같다. 그중 제일 안타까운 것은 해마다 이맘때쯤 신문과 방송 등을 통해 물놀이 사망사고 소식을 접할 때다.

밤바다의 낭만이 있는 관광도시로 부각된 여수에는 여름철뿐 아니라 사계절 많은 관광객들이 방문, 바다의 정취를 즐기고 있는데 관광객이 늘어나면서 해양 안전사고도 뒤따르고 있다.

지난해 전국 연안 사고 구원 인원 754명 중 구명조끼 착용자는 152명으로 20.2%에 불과하며, 미착용자의 경우 생존할 가능성이 낮아져 사망률이 높은 것으로 나타났다. 이처럼 바다에서는 구명조끼가 얼마나 중요한 역할을 하는지 알 수 있는 대목이다.

최근 관내인 고흥 해역에서 60대 갯바위 낚시객이 발을 헛디디면서 바다에 빠져 해양경찰이 구조했으나 결국 숨지고 말았다. 이 사고 역시 구명조끼를 착용하지 않아 일어난 전형적인 연안 안전사고다.

이렇듯 선박이나 연안이나 바다의 위험한 상황은 언제 어디서든 노는 가족, 친구 등에게 있을 수 있다. 거안사위(居安思危)라는 사자성이처럼 편안한 상황에서도 항상 위험을 대비하는 습관이 필요하다. 특히 바닷가 또는 해양 활동 시 구명조끼가 생명 조끼라는 가

장 기본이 되는 안전 수칙만 준수한다면 순순간의 사고도 충분히 이겨 낼 수 있을 것이다.

구명조끼는계곡, 해수욕장 등 물놀이 시 착용만으로도 가장 안전하게 물놀이를 즐길 수 있으며 뜻하지 않은 사고에도 소중한 생명을 지키고 신속한 구조활동에 도움을 줄 수 있다.

여수해양경찰은 구명조끼 입기 생활화 활동 전개로 연안 사고 예방과 함께 국민 인식 개선을 위해 노력하고 있다. 또 파출소에서도 구명조끼 무상 대여 서비스를 제공하고 있으며 주말에는 해수욕장 등 다중이 모이는 연안 관광지에서 구명조끼 착용 연안 안전 캠페인을 벌이고 있다. 더불어 순천만 잠월드 내 엘리베이터에 구명조끼 그림을 부착해 청소년과 어린이들에게 물놀이 안전을 각인시키는 등 구명조끼의 중요성을 널리 알리고 있다.

그러나 이러한 예방 노력보다 중요한 것은 바다에서는 구명조끼가 도로의 안전벨트와 같다는 국민의 자발적인 인식 개선이다.

여수해양경찰은 지나온 70년과 미래의 70년도 국민이 안심하고 바다를 이용할 수 있도록 변화를 두려워하지 않고 국민의 안전을 생각하며 한마음 한뜻으로 안전한 바다를 만들어 나갈 것이다.

社說

오염수 방류 승인한 정부...수산업 살릴 대책도

일본이 오늘부터 후쿠시마 원자력발전소 오염수를 바다에 방류한다. 오염수 방류로 당장 어민들은 물론 유통 상인 등 수산업계가 고사 위기에 처하게 됐다.

후쿠시마 오염수 방류는 우리 정부의 사실상 승인으로 시기의 문제였지만 언젠가는 닥칠 문제였다. 그런데도 수산업 생산 1위인 전남지역이 느끼는 충격파는 상상 이상이다. 전남은 지난해 전국에서 가장 많은 33조 907억 원의 수산물을 생산했고 전북·생굴·젓새우 등 15개 품목은 전국 생산량의 93.8%를 차지할 정도로 압도적이다. 어가 수도 전국의 37%로 1위이고 어업 종사자 수도 전국에서 가장 많은 국내 최대 수산지이다. 그만큼 후쿠시마 오염수 방류로 인해 피해가 클 것으로 예상된다.

오염수 방류 전부터 수산물 소비가 급감했는데 방류가 시작되면 전남 어촌경제는 붕괴될 것이란 우려가 현실이 될 가능성이 높다. 전북의 경우 벌써 산지 가격이

절반 이상으로 떨어지면서 파산하는 어민들이 속출하고 있다. 어떤 어민은 양식장을 서둘러 팔고 어촌을 떠나기까지 했다.

수산물을 유통하는 상인들도 아우성이 다. 광주 남광주시장 상인들은 그나마 뜸하던 손님들의 발길마저 끊겼는데 하소연 할 곳도 없다며 한숨짓고 있다. 문제는 오염수 방류가 향후 30년간 이어진다는 데 있다. 오염수 방류가 일상이 된 상황에서 붕괴되는 수산업을 살리려면 정부가 나서야 한다. 정부가 방류를 승인한 만큼 국민들이 입는 피해를 보상하는 것은 당연하다. 대외적으로는 일본 측 피해 배상 규모에 우리 측 보상 방안이 포함될 수 있도록 외교력을 발휘해야 한다. 대내적으로는 정부 차원의 대책위원회를 설치해 특별법을 통해 수산업 직접 생산자는 물론 유통·가공·판매에서 발생하는 피해를 보전해야 한다. 무엇보다도 수산물 소비 위축을 막기 위한 적극적인 홍보도 필요하다.

역사적인 달빛고속철도 특별법 발의 환영한다

광주의 속원사업인 광주와 대구를 잇는 달빛고속철도 건설을 위한 특별법이 어제 발의됐다. 헌정 사상 최대인 국회의원 261명이 참여해 발의됐고, 여야를 가리지 않는 초당적 협력 법안이라는 점에서 의미가 남다르다.

이번 특별법은 건설사업의 신속한 추진을 위한 예비타당성조사 면제와 고속철도 역사 주변 지역 개발 등을 골자로 하고 있다. 특히 건설사업 및 주변 지역 개발사업을 위해 필요한 비용을 보조하거나 용지할 수 있도록 했고 국토교통부 산하에 건설추진단을 신설하는 내용이 포함돼 사업 추진에 탄력이 붙을 것으로 보인다.

달빛고속철도는 광주송정역을 출발해 서대구역까지 6개 시도 10개 시군구를 경유하는 총연장 198.8km의 영호남 연결 고속철도다. 4조 5158억 원이 소요되는 대형 국책사업으로, 달빛고속철도가 개통되면 광주에서 대구까지 이동시간이 1시

간대로 대폭 줄어든다. 특별법이 발의되기까지 부침도 많았다. 1999년부터 논의됐지만 이렇다 할 진전이 없었다가 2017년 대통령선거 영호남 상생협력 공약으로 채택되면서 탄력을 받는 듯 했으나 국가철도망 구축 계획에 포함되지 못해 무산될 위기에 처했다. 이후 광주시·대구시를 비롯한 6개 시도와 정치철도 역사 주변 지역 개발 등을 골자로 하고 있다. 특히 건설사업 및 주변 지역 개발사업을 위해 필요한 비용을 보조하거나 용지할 수 있도록 했고 국토교통부 산하에 건설추진단을 신설하는 내용이 포함돼 사업 추진에 탄력이 붙을 것으로 보인다.

달빛고속철도는 광주송정역을 출발해 서대구역까지 6개 시도 10개 시군구를 경유하는 총연장 198.8km의 영호남 연결 고속철도다. 4조 5158억 원이 소요되는 대형 국책사업으로, 달빛고속철도가 개통되면 광주에서 대구까지 이동시간이 1시간대로 대폭 줄어든다. 특별법이 발의되기까지 부침도 많았다. 1999년부터 논의됐지만 이렇다 할 진전이 없었다가 2017년 대통령선거 영호남 상생협력 공약으로 채택되면서 탄력을 받는 듯 했으나 국가철도망 구축 계획에 포함되지 못해 무산될 위기에 처했다. 이후 광주시·대구시를 비롯한 6개 시도와 정치철도 역사 주변 지역 개발 등을 골자로 하고 있다. 특히 건설사업 및 주변 지역 개발사업을 위해 필요한 비용을 보조하거나 용지할 수 있도록 했고 국토교통부 산하에 건설추진단을 신설하는 내용이 포함돼 사업 추진에 탄력이 붙을 것으로 보인다.

無等鼓

'사제는 가난하고 소외된 사람들에게 다가가기 힘듭니다. 저는 그렇게 살지 못해 지금도 반성하며 살고 있습니다.'

광주시 동구 금남로 5·18민주화운동기록관 6층 '윤공희 대주교실' 액자에 담긴 글귀를 한참 동안 들여다봤다. 민주화운동기록관은 광주와 광주 사람들을 오랫동안 지켜온 광주기록센터를 리모델링해 지난 2015년 개관했다. 윤공희 대주교실은 1980년 당시의 집무실을 그대로 복원한 공간이다. 집무실과 침실, 책상, 당시 입었던 사제복 등이 놓여 단출한 공간에 들어

들을 위로하고 위안부 할머니, 쌍용차 해고 노동자, 용산참사 희생자, 꽃등대 장애인들의 손을 잡았다. 그는 "고통 앞에 중립을 지킬 수 없다"며 몇몇 사람들의 제안을 뿌리치고 방한 내내 노란 배지를 달았다.

신앙을 성찰하고 사회 문제를 토의하는 전 세계 가톨릭 젊은이들의 대축제 '세계 청년대회'가 2027년 8월 서울에서 열리게 되면서 네 번째 교황 방한이 성사될 예정이다. 해외 참가자 20만~30만 명을 포함해 약 70만~100만 명이 참석할 것으로 예상되는 세계 청년

교황의 위로

대회는 전 세계 유일의 분단 국가인 한국에서 교황과 지구촌 청년들이 평화를 기원하는 뜻깊은 자리가 될 것으로 예상된다. 특히 평소 남북 분단 해소에 관심이 많았던 교황의 방북 여부에도 관심이 쏠리고 있다.

지금까지 교황의 방한은 종교의 유무를 떠나 많은 이들을 감동시켰다.

교황의 방한은 차별과 폭력이 만연하고 점점 극단으로 치닫는 우리 사회에 삶의 길을 제시하고 위로를 전하는, 어둠을 비추는 등불이 될 것이다.

/김미은 여론매체부장mekim@

Table with 2 columns: Kwangju Ilbo and The Kwangju Ilbo. Includes contact info, subscription rates, and address.