

박찬일의 '밥 먹고 합시다'



오징어와 한 철

울릉도에 비행장 공사를 하고 있다. 뱃멀미에 시달려 배 여행이 여간 힘들지 않은 곳이다. 울릉도는 오랫동안 오징어로 유명했다. '울릉도 호박엿'도 명물로 알려져 있지만, 역시 오징어는 울릉도를 상징했다. 가을, 굵은 오징어가 잡힐 때면 학교도 긴급 휴교를 하고 일손을 도왔다고 한다. 모내기, 벼베기 철 농촌과 비슷했던 것이다. 울릉도에선 오징어잡이를 이까바리라 했다. 일본어 잔재다. 그리 잡아오면 엄청나게 부러놓은 오징어 배를 갈랐다. 이걸 할복이라 한다. 배 갈라 내장 갈무리하고 몸통은 주로 팔렸다. 가을밖에 잘 마른 오징어는 물에 팔려나갔다.

양 오징어의 다리는 따로 말려서 문어 다리라고 팔리다가 사기로 기소된 적도 있다. 이후엔 애매한 가문어 다리라고 명명되기도 했다. 하기가 홀볼트 오징어 다리라고 부르면 누가 사갈까만. 그렇다고 문어 다리라 한 건 심했다.

오징어가 전체적으로 귀해지면서 온갖 묘수가 나왔다. 우선은 원양 오징어다. 외국은 알다시피 오징어를 잘 안 먹는 나라가 많다. 그쪽 바다에 가서 잡아오는 방식이다. 요샌 그마저도 쉽지 않다. 어족 보호와 수입 증대를 위해 쿼터제를 쓴다. 돈을 많이 내야 수역에 들어갈 수 있고 잡는 양도 제한한다. 원양 오징어는 전 세계 어디든 때가 있는 곳에 가서 잡는다. 뉴질랜드, 포틀랜드 같은 지역에서 좋은 물건이 나왔는데 요즘에는 잘 안 잡혀 가격이 크게 올랐다. 동네 중국집 짬뽕에 오징어 구경하기 힘든 건 이런 뒷사정 때문이다. 해물짬뽕 대신 고기를 듬뿍 넣은 이른바 육짬뽕이 등장한 건 복고풍이기도 하지만 이런 배경 덕이다. 고기가 해물보다 훨씬 싼 시대를 살고 있는 우리다.

물론 우리나라 배가 한반도 남쪽 해역에서 잡아오는 것도 있다. 이런 오징어는 이동시간이 걸리므로 배 안에 냉동시설을 갖추고 있다. 잡자마자 배 안에서 얼린다. 이를 선동 오징어라 한다. 배 선(船)자, 얼릴 동

(凍)자. 물론 원양 오징어도 기본적으로 선동이다. 오징어가 한창인 여름, 가을에 새벽시장에는 무지개빛이 비치는 선명한 고품질의 생물 오징어가 깔린다. 이를 속어로 초코 오징어라 부르기도 한다. 초콜릿색이란 뜻이다(얼린 것도 모양을 예쁘게 잡아 초코 선동 오징어라 나온다). 한때, 물종은 초코 오징어가 마리당 1000원하던 게 이젠 4000~5000 원이 보통이다. 그나마 잘 보이지도 않는다. 이런 고기들은 철이 있다. 오징어는 워낙 우리 민족이 좋아해서 일년내내 어떤 식으로든 시장에 깔린다. 원양의 거친 바다든, 연안의 밤이든 불을 밝히고 오징어를 잡는다.

며칠 전 양동시장 수산물 코너를 돌았다. 낙지철이다. 싱싱한 산낙지가 지천이다. 코를 꺾어 파는 이른바 기절낙지는 서너 마리 한 코에 1만원, 산낙지는 5000~1만 원선이다. 주인을 기다리는 낙지가 올 가을 수산 시장의 주인공이다. 몇 마리 사서 근처 식당에 부탁해 회로 두들기고, 탕도 끓였다. 오징어(우리가 먹는 날씬한 종은 살오징어라 한다)도 좋지만 가을 낙지와 늦봄의 갑오징어는 또 제대로 즐길 만하다. 변하는 바다 사정에도 때때다 참따다 나오는 바닷것의 소중함이 각별하다.

<음식 칼럼니스트>

社說

전남 국립의대 유치, 소지역주의로는 안된다

정부가 의대 정원 확대를 추진하는 가운데 전국에서 유일하게 의대가 없는 전남에 국립 의대 설립이 화두가 되고 있다. 전남에 국립대 의대를 신설하는 요구는 30년 된 숙원으로 정부의 강력한 의대 정원 확대 의지와 맞물려 절호의 기회를 맞고 있다. 국민적 공감대와 명분도 충분하다. 취약한 의료 인프라가 지역 소멸의 가장 큰 요인이라는 점에서 유일하게 의대가 없는 전남에 국립대 의대를 세운다는데 반대할 사람은 없을 것이다.

그렇다면 이제부터는 어떻게 유치를 할 것인가에 초점을 맞춰야 한다. 의대 설립을 놓고 국립대가 있는 목표와 순천은 오래전부터 유치전을 벌이고 있다. 최근에는 정치권이 가세해 유치전이 가열되고 있다. 전남도의회는 순천과 목포에서 잇따라 토론회를 열고 분위기를 띄우려는가 하면 내년 4월 총선을 앞두고 국회의원인 더불어민주당 김원이 의원(목포)과 소병철 의원(순천 갑)이 사발까지 하면서 배수진을 치고 있다.

전남에 국립대 의대를 유치하는 것은 사실상 이번이 마지막 기회인 만큼 소지역주의를 벗어나 단일화 된 안을 마련해야 한다. 김영록 전남지사가 그제 실국장 회의에서 입지 단일화를 공식화 한 것도 이런 이유 때문이다. 김 지사는 지난 5월 자치분권위원회에서 목포대와 순천대를 통합해 의대 유치를 놓고 벌이는 동·서 갈등을 봉합하자는 취지의 발언을 했다. 그러면서 동부권과 서부권에 대학병원과 강의 캠퍼스를 설치해 양 지역에 의대 신설의 혜택이 고루 돌아가도록 정부에 건의하겠다는 구체적인 계획까지 밝혔다.

소지역주의로는 안된다는 것을 너무도 잘 알기 때문에 제한한 방식으로 읊은 해법이다. 다만 대학 통합의 경우 절차와 시간이 많이 걸리는 현실을 감안할때 지금 당장 해야 할 일은 입지 단일화를 위한 주민 여론 수렴일 것이다. 명분이 맞다면 대의를 위해서는 조금은 양보하는 주민의식 전환이 전제돼야 한다.

청년층 노린 '부동산 미끼 광고' 면밀히 살펴야

광주·전남에 청년과 신혼부부 등을 대상으로 '주택공공공사'와 '행복주택'을 사정한 부동산 미끼 광고가 난무하고 있어 소비자들의 각별한 주의가 요구된다. 부동산 시장의 혼란을 부추기는 전형적인 허위광고로 사기 위험성이 있기 때문이다.

최근 광주 도심 곳곳에 '청년·신혼부부 지원사업' '청년주택 행복주택' 등 문구가 쓰여 있는 부동산 분양 광고 전단과 현수막 등이 뿌려지고 있다. 대부분은 20~34세 우대, 90%까지 대출 가능 등 고금리에 전세 대출금이 필요한 청년들을 노린 듯한 문구다. 무차별적으로 살포되는 광고 문자메시지도 청약 시 매달 수십만 원의 지원금을 준다고 홍보하고 있다.

문제는 이런 광고가 최근 전남에서 청년·신혼 부부에게 임대료 1만 원으로 아파트를 빌려주는 '1만 원 임대주택' 사업이 인기를 끌자 이에 편승하려는 전형적인 사술이라는 것이다. 광고 전단과 현수

막, 문자메시지 내용으로만 보면 국가나 지자체에서 청년들을 위해 지원하는 공공 임대 주택처럼 보이지만, 실상은 민간아파트 분양으로 청년층을 현혹하고 있다.

여기에 부동산업계도 민간사업자가 지원 공공지원 민간임대 아파트임에도 정부나 지자체가 직접 제공하는 공공임대 주택인 것처럼 홍보하거나 한국주택금융공사(KLF) 로고를 무단으로 사용하는 경우가 있어 물의를 빚고 있다. 광주시와 LF 등이 공사 로고를 무단으로 도용하거나 '행복주택' 등의 문구를 사용해 혼선을 빚는 경우 법적 조치를 검토하겠다고 밝힌 것은 당연한 조치다.

나아가 행정 당국은 이런 전단과 현수막, 문자메시지의 허위광고나 사기 가능성 등 위법성을 따져 강력한 조치에 나서야 한다. 소비자들 역시 당장 혜택을 준다는 문구에 현혹되지 말고 계약서와 지원사업 주제 등을 면밀하게 살펴보는 현명한 자세가 필요하다.

無等鼓

'입술이 없으면 이가 시리다'는 의미인 순망치한(脣亡齒寒)은 중국 춘추시대에 서 나온 고사성어다. 강대국 중 하나였던 진(晉)나라가 약소국인 우나라에 사신을 보내 궤나리를 치러하니 길을 빌려달라고 요청했다. 일부 반대가 있었지만 불복과 명마를 건네받은 우나라 왕은 진나라 군대를 받아들였다. 예상대로 궤나리를 합병한 진나라 군대는 돌아오던 길에 우나라까지 멸망시켰다.

중국 전국시대 조나라는 이복이라는 명장이 있어 강한 진(秦)나라에 맞설 수 있었다. 그는 최선을 다했으나 진나라의 뇌물에 눈이 먼 왕에 의해 처참한 죽임을 당했다. 이복은 조나라 변방을 지킬 때 청야(淸野)전술로 흉노족을 물리쳐 명성을 얻었다. 흉노족이 쳐들어오면 성안으로 신속하게 주민, 가족, 곡식 등을 옮겨 성 밖을 비워놓았던 것이다.

전투에서 이기려면 작전이, 전쟁에서 이기려면 보급이 중요하다는 말이 있다. 아무리 강한 군대와 식량과 무기 없이 싸울 수는 없기 때문이다. 우크라이나가 러시아의 침략을 버티내고 반격에 나설 수 있는 것은 미국을 비롯한 서방의 지원이, 하마

스가 최첨단 방어망을 가진 이스라엘을 공격할 수 있었던 것도 이란의 뒷받침이 있었기 때문이다. 군사 작전에 필요한 인원이나 군수물자를 지원하는 병참의 중요성은 예나 지금이나 변함이 없다는 것이다.

오랜기간 전남은 광주의 '방참기'였다. 광주는 전남의 인구·자본·농수축산물 등 필요한 모든 것을 흡수하며 1988년 직병합 진나라 군대는 돌아오던 길에 우나라까지 멸망시켰다. 중국 전국시대 조나라는 이복이라는 명칭이 있어 강한 진(秦)나라에 맞설 수 있었다. 그는 최선을 다했으나 진나라의 뇌물에 눈이 먼 왕에 의해 처참한 죽임을 당했다. 이복은 조나라 변방을 지킬 때 청야(淸野)전술로 흉노족을 물리쳐 명성을 얻었다. 흉노족이 쳐들어오면 성안으로 신속하게 주민, 가족, 곡식 등을 옮겨 성 밖을 비워놓았던 것이다.

전투에서 이기려면 작전이, 전쟁에서 이기려면 보급이 중요하다는 말이 있다. 아무리 강한 군대와 식량과 무기 없이 싸울 수는 없기 때문이다. 우크라이나가 러시아의 침략을 버티내고 반격에 나설 수 있는 것은 미국을 비롯한 서방의 지원이, 하마

/유현석 정치부 부국장 chadol@

의료칼럼

임신과 난임, 어떤 영양 성분을 챙겨야 할까



기건형 시열병원 원장

#35세 여성 A씨, 타 병원에서 시술받았으나 수차례 시도했으나 실패해 최근 본 병원으로 옮겨왔다. 환자는 임신 성공을 위해 의학적으로 근거없는 다량의 영양제를 섭취하는 등 비합리적인 소비 지출은 물론 자신의 건강마저 해치고 있었다.

코로나19 이후 전 세계적인 경기 침체에도 불구하고 꾸준한 성장을 보이는 업계가 있다. 바로 영양제 시장인데, 이는 코로나19가 장기간 유행하고 나서부터 자신의 건강에 대한 관심이 전 연령대로 확산되면서 2019년 4조 8천억 원이었던 시장 규모가 4년만에 25% 가량 커져 2021년 기준 6조 원을 넘어섰다.

영양제라고 알고 있는 제품은 건강 기능식품과 건강 보조식품으로 나뉜다. 건강 기능식품이란 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용해 제조·가공한 식품으로 식품의약품안전처로부터 기능성·안전성을 인정 받은 제품을 말한다. 반면 건강 보조식품은 기능성을 인정받은 것은 아니되 건강을 유지하도록 하는 데 과학적 근거가 있는 원료로 만들어진 보조식품을 말한다.

건강에 대한 사회적 관심이 높아지면서 영양제 수요가 급증한 만큼 난임 전문 의료인으로서 난임 치료와

관련해 무분별한 과잉 소비를 막고 정확한 정보를 전달하고자 '항산화제를 이용한 난임치료'를 주제로 정리해보았다.

먼저 건강 관련 뉴스나 정보에 자주 등장하는 활성산소와 항산화 개념부터 알아보자.

호흡된 산소는 몸 속의 영양소와 함께 대사돼 에너지를 공급하고 일부는 산화돼 산화 화합물로서 활성산소 상태로 체내에 존재하게 된다. 그런데 만약 높은 상태로 유지된다면 몸에 좋지 않은 영향을 끼쳐 질병을 초래할 위험이 증가한다. 활성산소는 세포(세포벽, 세포핵, DNA 등)를 손상시켜 세포 변형 및 유전자 정보 손상을 일으키거나 세포간 대사기전 이상을 가져올 수 있다. 특히 난임환자에게는 난소기능 저하, 배란 반응, 난자의 질적 변화를 일으키기도 하며 임신 기능을 저하시키는 원인이 되기도 한다. 또 임신이 되더라도 유산, 조산, 태아발육 지연 등의 위험성이 높아질 수 있다. 항산화란 활성산소의 유해산소 기능을 완화시켜 신체 기능 및 난소 기능을 건강하게 하는 것을 말한다.

이제 항산화 기능을 가진 영양제 복용법을 알아보자. 우선 비타민 E는 세포벽에 붙은 활성산소 물질을 중화시키는 작용이 있으며 난소 내부의 세포막을 보호해 난소 기능을 유지하도록 돕는다(하루 권장량·500mg). 비타민 C는 중화작용 후 상실된 비타민 E의 기능을 보완시키는 기능을 하며 대표적인 항산화제 성분이다(1000mg~3000mg). 셀레늄(Se)은 강력한 항산화 효과로 세포 손상을 예방하며, 면역력을 증강시키고 비타민 C와 글루타치온 재생에 중요한 역할을 한다. 비타민 E의 2900배 이상의 강력한 항산화 효과가

있고 하루 권장량은 55㎍/일 이다.

코엔자임Q10은 활성산소의 유해 작용을 완화시켜 주고, 남성의 경우 정자수 및 운동성을 증가시켜주며 여성은 난소 반응 자극 및 난소 노화 지연을 시켜주는 기능이 있다. 하루 권장량은 100~400mg이다.

엽산은 혈액내 적혈구 생성이나 호르몬 및 기초대사 과정에 필요한 필수 영양소이지만, 음식내 포함된 엽산은 형태가 불안정하고 체내에 흡수가 잘되지 않는다. 임신 중 엽산 부족시에는 태아의 선천성 심장질환과 뇌 발달 지연, 무뇌증, 척추비분증 등의 신경관결손증 발생이 증가할 위험이 있다. 임신중 필수 영양제중 하나로 섭취량은 임신 3개월전 400~800㎍, 임신중 800㎍이다.

아연(Zn)은 면역력 향상에 관여하며 특히 남성난임과 관련이 깊다. 아연은 남성의 전립선에 많이 위치해 남성 성호르몬 생성에 관여하며, 정자수 및 질 유지에 영향을 미치는 필수 미네랄이다. 게다가 여성의 면역반응에 적극 관여하는 성분이므로 일 최대 10mg~40mg을 권장한다.

이외 금연과 금주 등 규칙적인 생활 리듬과 적절한 운동을 통해 몸의 신진대사를 활성화하고 유해산소 기능을 감소시키는 것이 중요하다. 고탄수화물, 패스트푸드, 지방과다 섭취를 줄이고 신선한 야채 섭취를 늘리는 것도 좋은 방법이다.

영양제에 대한 성분은 중복되거나 특징들이 전부다 다른만큼 무조건 '많이' 복용하거나 '적게' 복용한다면 오히려 해롭거나 건강을 해칠 수 있다. 가장 중요한 건 각자 상황에 맞는 적정량과 올바른 복용법으로 난임 전문의와 충분한 상담 후 섭취하길 바란다.

기고

쌀값에 대한 단상



박안수 남광주농협 사외이사·경제학 박사

지난 10월 15일은 제2회 여성 농업인의 날이었고 오는 11월 11일은 제28회 농업인의 날이다. 농업인의 긍지와 자부심을 고취시키고 농업(農業)의 중요성을 되새기는 법정 기념일이지만 작금의 우리 농업과 농업인은 그리 녹록치 않아 보인다.

일찍이 이순신 장군은 '호남이 없으면 국가도 없다'는 의미에서 약호호남시무국가(若無湖湖南無國家)를 주창하였다. 여기에는 만백성이 필요로 하는 쌀을 비롯한 모든 먹거리를 책임지고 있는 지역으로서 그 중요성을 매우 강조한 내용이 포함되어 있을 것이다.

통계청은 2023년 쌀 예상 생산량을 368만 4000 t으로 신곡 예상 수요량 361만t을 감안하면 7만 4000 t 가량 웃돌 것으로 발표했다.

또한 사·도별 생산량 중 전라남도가 72만 8000 t으로 생산량이 가장 많아 자타가 인정하는 전통적인 농도(農道)임을 확인했다. 언론 발표에 의하면 10월 5일 기준 햅쌀 80kg 한가

마당 21만 7000 원으로 다소 쌀값이 상승이 아닌 점차 복원된 듯 보인다.

지난해 우리 국민 1인당 쌀 소비량은 56.7kg으로 1990년 119.6kg과 비교하면 정확히 절반 수준이며 금액으로 환산하면 연간 16만 원도 채 되지 않는다.

그렇지만 아직도 우리지역 농업은 절대 다수가 벼와 보리를 재배하고 있으며 농업 소득 역시 쌀값에 크게 의존할 수밖에 없다는 생각이다.

정치권에서도 2024년 쌀 목표 가격을 최소한 23만 원(80kg)은 넘어야 한다고 강조하고 있다.

우리의 곡물 자급률은 19.5% 정도이며, 식량 자급률 또한 46%를 넘지 못하고 있어 식량 안보와 주권이 심히 우려되는 상황이다

정부에서는 지난해 농가 소득을 연 4615만 원으로 발표하였다. 추지하다시피 농가 소득은 농업 소득, 농업외 소득, 이천 소득 그리고 비경상 소득 등으로 구분하고 있다.

이중 농업 주수익에서 종묘비, 비료·농약대, 사료비 등 직접 경비를 차감한 농업 소득은 948만 원으로 집계되었다. 지난 30여 년 동안 1100~1200만 원을 넘나 들었는데 급기야 농업소득이 1000만원 마저 무너지고 말았다.

농사에 있어서 직접 경비인 농업 경영비에 자가 노력비나 농지 자본 이자까지 포함한 농업 순수익은 계산하는 것조차도 힘겨워 보인다.

농업 소득은 여타 개인 소득과는 다른 면이 많다. 기본적으로 농지나 가축 구입을 위한 고정 투자를 해야 하고 부수적으로 농사에 필요한 농기계는 물론 비료·농약대 등 농업 생산비가 반드시 수반되어야 한다.

농업 소득 저하는 여러 요인으로 분석될 수 있겠으나 계속되는 쌀값 하락과 많은 부분 수입에 의존해야 하는 사료 가격과 국제 원유값 상승 그리고 생산 자체비의 상승으로 보여 진다.

지역의 대다수 지자체가 지방 소멸 우려 지역에 포함되어 각 지자체에서 가장 우선시 되는 정책 중의 하나가 아마도 농촌지역의 인구 증가와 유지일 것이다.

정책의 일환으로 월 1만원 임대주택 등 여러 모양의 귀농, 귀촌 정책을 펴고 있으나 일정 소득이 보장되지 않는 귀농 귀촌을 결정하기란 그리 쉽지 않아 보인다.

특히 농촌에 정착하고자 하는 청년들의 입장에서는 최저 임금보다 못한 농업 소득을 생각하지 않을 수 없는 것이 현실이다.

그럼에도 올해 농업 소득 또한 크게 상승을 기대하기란 어려워 보인다. 계속되는 쌀값 보합세와 함께 우리 지역에서 많이 생산되는 단감을 비롯한 과수의 작황 부진과 마늘·양파 가격 하락 때문이다.

농업 소득 상승을 위해서는 농업 경영비 부담을 완화할 대책 마련이 시급해 보인다. 농·축산물 가격 안정을 위한 방안과 함께 정부 차원의 농업 소득 보전을 위한 적극적인 여러 정책이 필요해 보인다.

光州日報 The Kwangju Ilbo 회장·발행인 金汝松 논설실장 張必洙 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 편집국인내 <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 220-0664 체육부 220-0697 디자인실 220-0536 서울지사 02-773-9331 (FAX 02-773-9335) 전남본부 220-0680 ※구독료 월정 15,000원 1부 800원 본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다