박찬일의 '밥 먹고 합시다'

재첩국 키오스크

섬진강변을 취재하고 왔다. 구례 화엄사를 거쳐 하동으로 달렸다. 한 끼 밥을 먹자니 재첩국이 그리웠다. 예전, 섬진강 얕은 물에는 바지를 걷고 재첩을 건지는 사람들이 그림같았다. 이른 아침, 물안개를 뚫고 재첩국집을 찾았다.

"요즘은 아침식사하는 식당들이 드물어요. 일손도 없고, 아침 건너뛰는 식습관이 흔해져서요. 커피 한잔으로 때우는 사람이 좀 많습니까."

일행의 분석이 그럴 듯했다. 그랬다. 옛날엔 아침을 든든히 먹어야 했다. 농경사회의 흔적이라 했다. 도시에서 월급벌이하는 사람들도 어떻게든 아침을 챙겼다. 도시 빌딩숲 지하에 밥집이 흔했는데 '아침식사 됩니다' 하는 광고판도 많았다. 해장국집도 많아서 각종 장르(?)가 경쟁했다. 콩나물국밥, 북어국밥에 서울의 전통적인 소뼈해장국이 불티나게 팔렸다. 이젠 아침밥 파는 한식집은 거의 보기 힘들다. 빵과 우유, 커피가 그 자리를 대신한다.

어쨌든 섬진강 하구에 와서는 적어도 재첩국으로 이른 아침밥을 먹자는 게 일행의 의지였다. 검색을 하고 차를 몰아 겨우 한 식당을 찾았다. 하동 어디서나 볼 수 있는 그런 평범하고 오래 된 길가 식당이었는데 뭔가 묘한 위화감이 들었다. 동행이 '어어?'하고 짧은 탄식을 했다.

"이게 키오스크 아닌가요?"

노포 급의, 전통의 하동 재첩국집에 자동 주문기계가 설치되어 있는 게 아닌가. 묵은지까지 반찬으로 나오는 맛있는 재첩국 밥상을 기계로 주문하고, 셀프로 받고 물렸다.

"사람이 없어요."

사장님의 답은 간결했다. 그렇다. 땅 남쪽 하동땅 전통식당의 생경한 풍경은 바로 사람이었다. 그나마 도시는 외국인 노동자들이 서비스시장을 일부 떠받친다. 하동에서 그런 사람을 구하기란 어려운 일일테지.

사실 어제도 우린 해프닝을 겪었다. 한 휴게소 로봇커피점에서였다. 말로만 듣던, 로봇팔이 제조하는 커피점을 보았다. 로봇은 정확하게 커피를 제조하고 있었는데—당연히 주문도 키오스크 전자주문이었다—생각보다는 신중했다. 속도가 빠르지 않았다. 제조하는데 숙련된 사람보다 긴 시간이 걸리는 듯했다. 문제는 그 이후였다.

주문시 나오는 영수증을 꼭 잘 받아두었다가 커피가 나오는 출구에 바코드 터치를 해야 출구 문이 열리고 받아먹을 수 있게 설계된 것이었다. 주문과 수령의 착오와 혼란을 막는 온당한 조치다. 하지만 나이 든 우리는 그앞에서 당황했고 어수룩했다. 영수증을 어디에 두었는지 찾았다. 로봇은 우리 말을 들어줄 준비가 되어 있지 않았다. 오직 영수증을 찾는 것 말고는 구원받을 방도가 없었다. 그때 '사람'이 나타났다. 그는 옆 가게의 일꾼이었는데 사실상 로봇커피점의 일도 병행하고 있었다. 우리 같은 어수룩한 올드 세대의 문제를 해결해주어야 했으니까.

우리가 겪은 이런 해프닝은 일상의 문제가 되고 있다. 키오스크 앞에서 기성세대는 당황한다. 인터페이스가 복잡하고 설명은 어색하다. 커피나 햄버거 하나를 뽑으려다가 분노와 소외감에 빠지기도 한다. 우리는 이런 문제를 받아들이려 한다. 세상이 변하는 것이고, 일할 사람이 없다는 건 다 아는 사실이니까.

그렇지만 이렇게 '쿨하게' 수용하는 사람은 많지 않다. 키오스크 앞에서 쩔쩔매다가 낭패감에 빠지고, 더러는 분노했으며. 뒤에 서 있는 사람들의 무언의 압박에 더 당황했던 경험을 가진 올드 세대가 나뿐이겠는가. 섬진강 노포 재첩국집에까지 등장한 키오스크는 우리 미래의 어떤 예고다. 재첩국 맛은 여전했지만. 어쩌면 도시의 햄버거집이 아니라 재첩국집에서 그 기계를 만난 건 지금 우리가 겪는 난맥을 상징하는지도 모르겠다. 〈음식칼럼니스트〉

의료칼럼

젊은 고혈압

최 원 호
에이치플러스 양지병원
순환기내과 전문의

고혈압이 젊어지고 있다. 전 세계 유병률 1위인 고혈압은 심장, 뇌, 신장 관련 다수 합병증을 유발하는 질병이다. 기온이 떨어지면 근육, 혈관이 체온 유지를 위해 수축하기 때문에 추운 날씨는 고혈압 환자에게 위험하다. 고혈압을 오래 앓아 동맥경화증이 발생한 환자는 뇌출혈, 뇌경색, 심근경색 등 합병증 발병도 쉬워 겨울철에 더욱 주의해야 한다.

대한고혈압학회가 발표한 '고혈압 팩트시트 2023'에 따르면 국내 20세 이상 성인 인구의 28%(약 1230만명)가 고혈압을 앓고 있는 것으로 나타났다. 고혈압 환자가 늘면서 몇 년 새 20~30대 젊은 환자도 크게 증가했다. 실제로 지난 2017년 20~30대 고혈압 환자 수는 81만1106명에서 2022년 99만715명으로 5년 새 약 22% 증가했다.

고혈압은 침묵의 살인자라고 불릴 만큼 증상이 거의 없어 병을 키우는 사례가 많다. 특히 20~30대 젊은 고혈압 환자들은 질환 인지율이 낮아 제때 치료를 받지 못하고 방치하는 경우가 많은데, 이는 결국 사망 위험성이 높은 다양한 합병증으로 이어질 수 있다.

고혈압은 18세 이상 성인에서 수축기 혈압이 140 mmHg 이상이거나 확장기 혈압이 90mmHg 이상인 상태를 말하며 크게 원인 질환이 발견되지 않은 본태성(일차성) 고혈압과 원인 질환이 밝혀져 있는 이차성 고혈압으로 구분된다. 전체 고혈압 환자의 95%는 본태성 고혈압이다.

20~30대 젊은 고혈압이 증가하는 원인은 과로, 스트레스, 배달음식과 외식 위주 소비 트렌드 변화 그리고 운동량 부족에 의한 비만율 증가, 음주와 흡연 습관 등을 꼽는다. 최근 마라탕, 엽기 떡볶이 등 젊은층에서 유행하는 자극적인 음식은 비만 원인이 되며, 비만은 혈압을 올리는 신경전달 물질 분비를 증가시켜 혈압을 높이기 때문에 고혈압을 유발할 수 있고 특히 비만인 사람은 일반인보다 고혈압 발생 확률이 5배나 높다.

실제 국내 비만 유병률은 매년 증가 추세다. 2021년 국민건강영양조사 결과에 따르면 20대 남성 비만율은 2019년 37.3%에서 2021년 40%로 4.5% 증가했다. 30대도 2019년 46.4%에서 2021년 51.4%로 5% 증가했다. 30대 여성 비만율은 2019년 21.6%에서 2021년 28.7%로 4.1% 증가했다.

갑자기 두통과 어지럼증, 눈 충혈이 생기거나 코피가 난다면 고혈압을 의심할 수 있다. 이명이 생기거나 숨이 차고 심장이 두근거리는 증상이 지속될 때도 고혈압일 수 있다. 문제는 젊은 고혈압 환자는 혈압이 높아도 머리가 아파도 잘 인지하지 못하는 사례가 많고 고혈압 진단을 받아도 방치한다는 점이다.

'고혈압 팩트시트 2023'에 따르면 고혈압 환자 혈압 수치가 얼마나 정상적으로 조절되는지를 뜻하는 유병자 조절률에서 20~30대는 국내 환자 평균 48%의 절반에도 못 미치는 20%에 불과했다. 혈압약 복용 시 혈압이 정상 범위로 조절될 수 있으나 20~30대는 약도 잘 복용하지 않아 관리가 힘든 실정이다.

높은 혈압을 장기간 방치하면 심장벽이 두꺼워지고 심장 기능이 떨어지는 심부전과 협심증, 심근경색, 대동맥이 찢어지는 대동맥박리증 같은 위험한 합병증을 유발할 수 있으며 급사로도 이어질 수 있는 만큼 각별히 주의해야 한다. 고혈압으로 진단되면 혈압약을 복용하고 적정 수준 혈압을 유지해 합병증을 예방하는 것이 중요하다. 이와 함께 잘못된 생활습관 교정도 병행해 기본 원인을 제거해야 한다.

젊은 환자들은 혈압약을 한번 복용하면 평생 먹어야 한다는 생각으로 꺼리게 되는데 혈압약은 중독성이 아니기 때문에 걱정할 필요가 없다. 전문가 진단으로 혈압이 정상범위로 돌아왔다고 판단되면 약물치료는 중단할 수 있다. 혈압 상승 원인이 식습관이나 비만이면 식단 관리와 체중 감량으로 치료할 수 있다. 음식은 싱겁게 먹어야 하며, 지방질은 줄이고 채소를 많이 섭취하는 식습관을 가져야 한다. 적정 체중 유지를 위해 걷기, 조깅 등 30분 이상 유산소 운동도 도움이 된다. 스트레스를 줄일 수 있게 취미 생활을 즐기는 것도 바람직하다.

기 고

아날로그 시대의 예술교육이 그리운 이유

정 희 자
광주교대 체육교육과 교수

과거 우리 동네 곳곳에는 공중전화 박스가 널려 있었다. 사람들은 공중전화를 이용하기 위해서 동전을 바꾸고, 앞 사람을 기다리거나, 기다림에 지쳐 전화를 포기하며 다른 길로 방향을 돌렸던 모습들이 눈에 선하다. 그 모습들은 만화 '검정고무신'에 나올듯한 그림으로 아련한 추억이 되어버렸다. 요즘은 모든 사람들, 심지어 어린 유치원 아이들까지도 휴대폰을 가지고 있는 모습을 볼 수 있다. 휴대폰은 이제 언제, 어디서든지 시간과 장소에 제약받지 않고 사용할 수 있는 아주 간편하면서도 우리 생활에 필수적인 생필품이 되어버렸다.

필자는 공중전화 박스 시절을 아날로그 시대로 비유하고자 한다. 아날로그 시대에 우리 학생들은 어떠한 모습을 보였는가? 학교에 다녀오면 집에 가방을 던져놓고 피아노 가방을 메고 혹은 미술 가방을 메고 예술의 배움을 위한 시간을 많이 보내는 모습을 볼 수 있었다.

아날로그 시대에는 사생대회, 독창대회, 무용대회 등 예체능과 관련된 대회가 교내뿐만 아니라 교외에서까지도 빈번히 개최되었기에 대회 참가를 위해 학생들도, 그리고 학부모들도 적극적으로 참여했다. 그렇다면 아날로그 시대 학교 생활의 모습을 어떠했는가? 음악시간에는 노래를 부르며 합창연습을 하고, 그림을 그리고 만들기와 같은 활동들이 주로 이루어졌다. 그렇기에 음악시간과 미술시간에 필요한 준비물들을 사기 위한 학생들로 학교 주변 문방구는 아침에 난리법석이었다. 그러나 요즈음 학교 근처의 모습은 어떠한가? 모든 아이들의 천국이었던 문방구뿐만 아니라 피아노 학원, 미술학원은 이제 주변에서 찾아볼 수 없다. 학교에서는 전처럼 노래를 부르고 그림을 그려 전시하는 일도 많이 볼 수 없게 되었다.

지금은 찾아볼 수 없는 아날로그 시대의 모습을 찾기 위해 예술교육은 더욱 강조되어야 한다. 예술교육이란 아이들의 심미안을 육성시키는 교육이다. 어려서부터 예술교육을 접하고 표현함으로써 자기표현과 소통을 배운다. 그것이 곧 감성 교육이다.

우리는 하루가 멀다하고 매체를 통해서 학교폭력에 대한 수많은 소식을 접하게 된다. 이제는 학교폭력 발생에 대해서 놀라지 않을 정도로 무뎌진 우리의 모습을 볼 수 있다.

2007년 대구에서 일어난 가슴 아픈 사건을 기억하는가? 지속된 집단 괴롭힘을 견디지 못한 학생이 7층 아파트 베란다에서 투신자살한 사건이다. 이 사건이 처음 알려졌을 당시에는 굉장히 가슴 아프고 모두에게 충격을 안겨주었다. 하지만 지금은 어떠한가? 수많은 학교폭력의 발생으로 처음 그 충격과 경각심은 점점 사라져가고 학교폭력 발생이 너무 당연하게 여겨지고 있는 모습을 볼 수 있다. 필자는 이러한 문제를 이기적인 개인주의가 낳은 현상이라고 생각한다.

그렇다면 이러한 문제들을 어떻게 해결할 수 있을까? 다른 사람에게 자신을 표현하고 타인을 배려하는 마음을 기를 수 있는 교육은 예술교육과 감성교육 뿐이다. 예술교육과 감성교육의 중요성을 알리고 이러한 교육을 통해 아이들이 스스로 자신에 대해 알아보고, 표현하는 법을 기름으로써 타인을 배려하며 존중하는 마음을 가질 수 있을 것이라 기대한다.

필자는 음악, 미술, 무용 등의 예술 장르와 협업하는 '학교로 찾아가는 학교폭력 예방 교육공연'을 기획해 전남과 전북, 그리고 광주지역의 초·중학생들을 만나고 있다. 강진, 보성, 완도 등지의 시골 학교에서 학교폭력 예방 교육공연을 실시할 때면 항상 느끼는 마음이다. 이 학생들에게 이러한 예방교육이 필요할까? 아이들은 너무나 맑고 순수하며 서로에게 친절하다.

"우리는 학교폭력 안해요"라는 아이들의 말 한마디가 필자와 공연자들을 행복하게 만든다. 모든 학생들이 그런 마음이었으면 하는 바람이다.

독자투고·기고 환영합니다

독자투고·기고를 기다립니다. 주변의 작은 이야기들, 생활의 경험, 불편 사항 등을 보내주십시오. 원고를 보내실 때는 이름, 주소, 전화번호를 함께 적어 주십시오.
우) 61482 광주광역시 동구 금남로 224 광주일보 오피니언 담당자 전화 062 220 0621 / 팩스 062 222 4918 / e메일 opinion@kwangju.co.kr

社說

고흥에 문 연 남진기념관, 대중문화 산실되길

남진 트로트 기념관이 고흥에 둥지를 틀었다. 가수 이름을 딴 '트로트 기념관'으로는 국내 첫 사례로 60여년간 수많은 히트곡으로 사랑을 받아온 국민가수 남진의 인생과 발자취를 기린다는 데 의미가 있다.

남진 트로트 기념관이 자리잡은 곳은 고흥군 영남면 옛 영남초등학교 영동분교 폐교 부지다. 2016년 남진이 사비를 들여 8600㎡를 매입한 부지에 2층 규모로 들어섰다. 1층은 공연사진 아카이빙을 비롯해 무대 의상, 레코드판, 트로피 등을 전시하고 2층은 스튜디오로 조성했다.

그제 현장에서 열린 개관식에는 가수 남진과 선후배 동료 가수, 고흥 군민, 팬 등 300여명이 참석해 기념관 개관을 축하했다. 특히 기념관에 전시된 60여년 노래 인생의 다양한 자료 등 아카이빙 기록물 대다수를 열혈 팬들이 자발적으로 기증해 기념관 개관의 의미를 더했다.

'트로트계의 제왕'으로 불리는 남진은 트로트를 넘어 국내 대중 문화예술 발전에 기여한 공로가 크다. 국내 최초 팬클럽을 탄생시킨 것도 남진이었다. 1965년 데뷔이후 '님과 함께' '둥지' '빈잔' 등 수많은 히트곡으로 대중의 사랑을 받았다. 인기 절정기에 해병대에 입대해 베트남전 파병을 자원할 정도로 일찍이 '노블레스 오블리주'를 실천한 연예인이기도 하다.

특히 호남사람들에겐 군사독재 시절 노래로 소외와 설움을 달래줘 위로와 자부심을 안겼다. 2017년부터는 고흥군 명예 홍보대사로 활동하면서 '내 사랑 고흥'을 발매하는 등 각별한 애정을 드러내고 있다. 고흥군은 남진기념관이 팬 등 방문객들을 유인해 관광 활성화와 군민 소득 증대에 기여할 것으로 기대하고 있다. 남진의 고향인 목포시는 남진 출생기념관 건립을 계획하는 것으로 알려졌다. 호남의 대표 문화예술인 남진의 기념관이 나비효과로 이어져 지역에 활력을 불어넣는 계기가 되길 기대한다.

공무원 섬 기피 현상 없게 근무 여건 개선해야

전남 섬 지역 공무원들의 섬 근무 기피 현상이 심화하고 있는 것으로 나타나 근무 여건 개선이 시급하다는 지적이다. 근무자들에 대한 실질 보상 등이 이뤄지지 않으면서 행정서비스 공백과 품질 저하로 이어지고 있다는 분석이다.

'KIDI 한국섬진흥원'(진흥원)이 자체 조사해 집계한 통계에 따르면 섬 지역 공무원들의 근속기간이 점점 짧아지고 있다. 섬에 근무하는 전남지역 공무원들은 모두 469명으로 섬이 많은 신안의 경우 지난 10년 이상 근속자 비율이 2008년에는 66%에서 2013년 68%까지 늘었지만, 지난해에는 45%까지 떨어졌다. 반면 5년 미만 근무자 비율은 2009년 29%, 2013년 10%에 불과했지만, 지난해에는 35%까지 증가한 것으로 조사됐다.

이처럼 섬 지역 근무를 꺼리는 이유로는 과중한 업무를 비롯해 경제적 이유, 생활적 이유, 자녀 교육 등 다양하게 꼽힌다. 특히 20년 가까이 오르지 않은 수당이 원인으로 지목된다. 섬 지역에 근무하면 '공무원수당 등에 관한 규정'에 따라 도서벽지 수당으로 매달 최대 6만 원(최소 3만 원)의 수당이 지급되는데 생활에 턱없이 부족하다는 것이다.

관사 등 열악한 주거환경도 섬 근무를 기피하는 요인으로 파악됐는데, 숙소로 사용하는 관사가 열악하고 치안에 대한 불안감이 높다는 것이다. 숙소 대부분이 조립식 패널로 지어져 습하고 추운 탓에 여름에는 제습기를 가동하고, 겨울에는 추위를 피해 이중으로 텐트를 쳐야할 정도라고 한다.

섬 등 오지 주민들의 공공서비스 질을 향상하기 위해서는 지역 근무자들의 근로여건을 개선해야 한다. 열악한 환경의 관사를 개선하고 교통비 지원, 유연한 근무시간과 휴가제도의 운용, 수당의 확대 등 실질적으로 섬 근무를 유인할 보상책이 필요하다.

無等鼓

출사의 자세

아직도 여전히 삼국지의 명장면을 한 번씩 되뇌일 때가 있다. 장판 전투에서 우뚝 선 장비의 일갈, 형주성과 번성에서 패한 관우의 최후, 백제성에서 어린 아들을 제갈량(공명)에게 탁고(託孤)하는 유비 등 주인공의 전성기 또는 마지막 모습을 묘사하는 문장에서는 숨을 참으며 읽어내려갔던 기억이 난다. 나관중의 각색과 이후 호사가들의 첨삭이 더해지면서 주인공들은 초현실적 인물들로 묘사되는데, 그 중에서 최고를 꼽으라면 단연 제갈량이다.

그는 형주 융중에 은거하면서도 전국의 명망있는 선비, 지략가 사이에서 이미 이름이 높았다. 세 번씩이나 예를 갖춰 찾아온 유비에게 수십 년 후에 일어날 '천하삼분지계'를 이야기할 정도로 미래를 내다봤기 때문이다. 합류한 이후에는 탁월한 지략, 뛰어난 정치적 능력에 굳건한 충성심, 공평무사한 인간성까지 갖춰 약소국인 촉나라를 일으켜 한나라 부흥을 꿈꿨다. 글도 잘 썼다. 대표적인 문장으로 출사표(出師表)가 있는데, 위나라를 상대로 북벌에 나서며 후주, 즉 유비의 아들 유선에게 바친 글이다.

당시의 대소 신료들은 물론 후세대들도 이를 읽고 그 안에 담겨 있는 제갈량의 진심에 울음을 터뜨렸다고 한다. 출사표는 당나라 한유의 제십이랑문, 진나라 이밀의 진정표와 함께 중국 3대 명문으로 알려져 있다. 유비로부터 받은 은혜, 유선에 대한 당부, 인재 추천, 한나라의 멸망이 주는 교훈, 자신에 대한 겸손한 소개, 결심과 소임, 북벌을 위한 준비 과정 등을 담았다. 북벌에 실패하고 오장원에서 병사했지만 그 진정성만은 1800년이 흐른 지금까지도 우리의 가슴을 먹먹하게 한다.

바야흐로 출사의 계절이다. 내년 국회의원 선거를 앞두고 매주 수십명의 현직 의원과 그 자리를 노리는 명망가들이 출판기념회를 열어 자신의 의지를 천명하고 있다. 얼마나 오랜 준비를 거쳐 지역과 국가를 위한 대계를 내놓은 것인지 알 수 없지만, 그저 한순간 봉투에 담겨 팔려나가는 책이 아니었으면 하는 바람이다. 구체적이며, 실천 가능한 이야기로, 자신의 진심을 담아 후일 꼭 다시 꺼내 다짐하고, 반성하며, 일깨울 수 있는 그러한 내용이 한 자 한 자에 박혀 있었으면 한다. /윤현석 정치부 부국장 chadol@

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 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〉					
편 집 부	220-0649	문 화 부	220-0661	경영지원국	220-0515 〈FAX 222-8005〉	문화사업국	220-0541 〈FAX 222-0195〉
정 치 부	220-0652	예 향 부	220-0692	기획관리국	227-9600 〈FAX 222-0195〉	업 무 국	220-0551 〈FAX 222-0195〉
경 제 부	220-0663	사 진 부	220-0693	디자인실	220-0536	서울지사	02-773-9331 〈FAX 02-773-9335〉
사 회 부	220-0664	체 육 부	220-0697				
전남본부	220-0680						

※구독료 월정 15,000원 1부 800원

본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다