

박찬일의 밥 먹고 합시다



청년 창업 식당의 고민

요즘 사는 게 다들 힘들어 보인다. 경제는 벼랑에 몰려 있는 느낌이고 사람들의 안색도 회색이다. 인구 절벽, 지방 소멸 이야기도 워낙 자주 거론되어서 전자 큰 자극을 못 받는 사람도 많다. 하기가, 그런 거대한 담론을 국가도 어찌 못하고 있는데 시민 한 사람 한 사람이 무슨 방책이 있겠는가. 무엇보다 음식 자영업 현장의 분위기를 여러분에게 전해드리고 싶다.

코로나 위기 시절이 나왔다는 사람도 많다. 배달도 괜찮았고 구인난도 없었다. 정부나 지자체의 지원금도 있어서 숨통을 열 수 있었다. 무엇보다 나아질 거라는 희망이 있었다.

요새 자영업 분위기는 절망적이다. 우선 소비력이 크게 떨어졌다. 정부에서 내놓는 수치는 피부 채감도 많이 다르다. 정부가 내놓는 여러 현장 경제 수치도 걱정할 정도로 떨어졌다. 통계청은 최근 1월 경기채감지수를 66.0으로 예상했다.

하지만 자영업 채감지수는 37.5를 기록했다. 이 수치는 100을 기준으로 상회하면 호황, 하회하면 불황이다. 문제는 더 나빠질 것으로 보이고, 실제로 나빠지고 있는 듯하다. 한 자영업자는 내게 "막고 쓰는 느낌"이라고 했다. 도랑을 막고 물을 끌어내어 바닥에 깔린 고기를 건지는 마음이라는 뜻이다. 최후의 수단, 절벽의 상황이다.

무슨 소리냐, 어디 갔더니 줄 섰더라, 이런 말도 있

다. 그러나 그 내면은 그런 것 같지 않다. 우선 가게를 운영하려면 많은 액수의 마케팅 비용을 써야 한다. 포털, 인스타그램, 유튜브 등 상업적인 홍보를 한다. 중개업자(마케팅회사)를 써서 리뷰를 올리고, 끊임없이 노출되도록 노력해야 한다.

물론 돈을 써야 가능한 일이다. 자본주의 사회에서 돈 써서 대행사 쓰고 사람 모으는 게 잘못된 건 아니다. 문제는 영세한 가게들이 능력을 넘겨 돈을 쓰고 있다는 뜻이다. 방어적으로 광고도 한다. 하고 싶어 하는 게 아니라 다른 가게가 다 하니 우리도 하는 수 없이 한다는 경우다. 안 써도 될 돈을 쓴다. 음식 가게는 음식에 원가를 써야 한다. 자꾸 다른 데 돈을 쓰면 음식이 나빠진다. 손님이 등을 돌린다. 약손환이다. 그래서 자영업 음식점이 1년을 버티는 확률이 통상 3할밖에 안 된다는 것이다.

그러면 취직하지 왜 식당 차려서 고생하느냐고 묻는다. 요새 회사에서 고용을 잘 하는가? 그나마 취직해도 직장의 질이 좋은가? 취직도 삼수 사수를 넘어 장수생이 늘었다. 다수가 자영업, 그 중의 또 다수는 음식점에 뛰어들다. 그들이 살아남아 이익을 낼 확률은 아주 적다. 그래도 뛰어들다. 대안이 없어서다.

요새 물가도 무섭다. 겨울은 원래 채소 가격이 높다. 올해는 그 정도를 넘어섰다. 흑한도 적었는데 상상이 상이다 최근에 시장에 갔더니 시금치 한 단에 1만 5천

원, 쪽파 한 단에 3만원 한다. 고기가 채소보다 싸다. 실소가 나왔다.

당연하다. 농사지를 사랍도 없고, 외국인 인력을 써도 나갈 돈은 다 나간다. 앞으로 전망도 어둡다. 소비는 부진한데 재료비는 오르는 기현상이 벌어지고 있는 것이다. 요새 외식업을 보면 마지막 악다구니로 전쟁을 치르는 것 같다. 피부로 느껴진다. 내가 다니던 식당은 얼마 전 폐업했다. 10년을 채우고 싶었는데 더 이상 버텨내지 못했다. 청년들이 그런 상호를 써서 서민적인 국밥집에 삼겹살집을 연다. 단순히 시대 변화라고 보이지 않는다. 뭔가 쫓기듯 '구시대의 업종'에 뛰어드는 느낌이다. 하기가 경쟁이 심해도 너무 심한 카페 업종에 갈 수도 없고, 불경기라 장사 안 되는 양식당을 열 수도 없으니 말이다.

요즘 시내 다니면 느끼는 게 하나 있다. 국밥집이 많아졌다는 것이다. '00육' '00집'처럼 옛날 복고풍의 식당도 많다. 원래 식당을 운영하는 기성세대는 점차 밀려난다. 청년들이 그런 상호를 써서 서민적인 국밥집에 삼겹살집을 연다. 단순히 시대 변화라고 보이지 않는다. 뭔가 쫓기듯 '구시대의 업종'에 뛰어드는 느낌이다. 하기가 경쟁이 심해도 너무 심한 카페 업종에 갈 수도 없고, 불경기라 장사 안 되는 양식당을 열 수도 없으니 말이다.

시대의 변화에 따라 식당도 변한다. 하지만 단순히 그런 흐름이 아닌 것처럼 보이는 게 문제다. 우리는, 식당업자는, 자영업자와 그 가족은 살아남을 수 있을까. <음식 칼럼니스트>

社說

서민 옥죄는 살인물가에 삼겹살 먹기도 벅차

지난해부터 서민경제를 압박하는 가장 큰 요인 가운데 하나가 고물가다. 고물가를 주도하는 것은 서민들 가계와 직결된 식료품이다. 국가통계포털에 따르면 지난 달 식료품 물가는 1년전보다 6.0% 올라 지난해 10월(6.9%)부터 넉 달 연속 6%대를 기록하고 있다.

특히 과일 물가 상승률은 26.9%로 2011년 1월 이후 가장 큰 폭으로 올랐다. 이번 설 연휴 제수용품 마련을 위해 재래시장을 찾은 사람들은 사과 한 개에 1만 원이란 가격에 놀랐다. 금사과를 넘어 다이어몬드사과라는 말까지 나올 정도다.

외식물가 상승세도 심상치 않다. 광주에서도 처음으로 삼겹살 1인분 가격이 1만5000원을 넘어섰다. 한국소비자원 가격정보종합포털 '참가격'에 따르면 지난 달 광주의 삼겹살 1인분 가격은 1만5280원으로 통계작성 이래 가장 높았다. 한 달 사이 3%나 오른 것인데 냉면은 9600원으로 한 달만에 2.2% 올랐다. 김밥과 짜장면도 1년 만에 6.7%와 9.6%나 오를 정도

로 안 오른 게 없다. 게다가 한 달만에 목욕 요금도 7600원으로 2.7%, 이발 요금도 1만3400원으로 3%나 상승하는 등 생활물가까지 서민 가계를 옥죄고 있다.

무엇보다 삼겹살 1인분이 1만5000원을 넘었다는 것이 외식물가의 심각성을 상징적으로 보여준다. 가계 소비지출에서 식료품 가격이 차지하는 비중인 '영끌 계수'가 높다는 것은 그만큼 서민가계가 힘들다는 것을 의미한다. 먹는 것을 줄이는 것은 좀처럼 쉽지 않기 때문이다. 이젠 가족끼리 삼겹살 사먹기도 힘든 세상이 됐다. 외식을 최대한 줄여 집밥을 먹는다 하더라도 식료품 원료 가격이 올라 마음 놓고 삼겹살 먹기도 힘들다. 외식을 줄이면 음식점을 운영하는 자영업자들이 폐업을 고민할 수밖에 없다. 약손환의 연속이다.

정부와 지자체는 식료품 등 생활물가를 잡는데 모든 수단을 동원해야 한다. 정치보다 중요한 것이 민생이고 민생의 핵심은 고물가를 잡는 것이다.

불법 건축물 관리 강화로 임차인 피해 막아야

본격적인 이사 시즌과 새 학기를 맞아 부동산을 찾는 이들이 많지만 광주·전남에서 근린생활 시설이나 빌라·원룸 등 불법 개조 건축물로 피해를 보는 임차인이 증가하고 있어 부동산 거래에 각별한 주의가 요구된다.

지역 부동산업계 등에 따르면 서민들이 찾는 소형 빌라나 원룸들이 불법 증축으로 신고된 경우가 많은데, 새 학기 이사철에는 공급보다 수요가 많아 매물이 없는 경우 울며 겨자먹기로 계약할 수 있어 전세대출이나 보증보험을 들지 못하는 피해를 보기 십상이라는 것이다.

불법 건축물을 임차할 경우 전세대출이나 보증보험에 가입할 수 없기 때문에 월세의 경우 임차인의 피해는 없지만, 전세로 계약해 사는 도중 불법 건축물이 된 경우 임차인에게 피해가 발생하기도 한다.

이런 피해의 근본적 원인은 적법한 허가(신고) 절차 없이 무단으로 신축, 증

축, 개축, 대수선 및 용도 변경하는 불법 건축물에 있다고 할 수 있다. 각 지자체가 불법 건축물 적발 시 사전 통보와 시정명령·축구 조치를 한 뒤 이행강제금을 부과하고 있지만 건물주들이 이행강제금을 물더라도 건물 전·월세로 얻는 이득이 큰 탓에 '나 몰라라' 하는 실정이라서 피해가 커지고 있다는 지적이다.

다육이 불법 건축물은 부동산 거래를 통해 사들여도 문제가 되는데, 불법 건축물을 매매할 경우 이행강제금이 현 소유주에게 부과된다는 점에서 임차인이 공인중개사에게 책임을 물을 수 있기 때문이다. 이렇듯 임차인 피해의 근원이 불법 건축물 증가에 있는 만큼 관계 당국은 불법 건축물에 대한 단속을 강화하는 한편, 일명 불법 건축물 양성화법인 '특정 건축물 정리에 관한 특별조치'를 활용해 합법화를 유도해야 할 것이다. 임차인 역시 부동산 계약 때 불법 건축물 여부를 따져보는 신중함이 필요하다.

의료칼럼

누구에게나 발생하는 발목염좌



박정열 상무365한방병원 원장

최근에는 스포츠 손상이라고 하여 운동을 많이 하는 분들이 다쳐서 오시거나 눈이 와서 미끄러지며 발목을 빼어서 오는 환자들이 많다. 흔히 발목을 접질렀다고 하는 발목염좌(Ankle Sprain)는 발목 관절이 움직일 수 있는 범위나 각도를 넘어서 심하게 비틀리거나 꺾여 발목 관절을 지탱하는 인대들 중 하나 이상에서 손상으로 발생하는 질환이다.

대부분 새끼발가락쪽의 복숭아뼈 주변이 붓고 통증이 심한 외측측부인대의 손상을 많이 일으키지만 가끔은 엄지발가락쪽의 복숭아뼈 주변의 통증이 생기는 내측의 인대들이 손상되기도 한다. 보통 단순염좌의 경우 손상된 인대가 늘어나며 인대와 주변 조직의 혈관이 찢어지고, 심한 경우 인대가 파열되는 경우까지 있기 때문에 통증이 지속되면 가급적 병원에서 검사와 치료를 받는 것이 좋다.

발목의 염좌는 손상된 인대의 주변 부위의 통증과 부

종이 나타나며 멍이 들기도 하고 발목 관절을 수동적으로 움직일 때도 통증이 심한 특징이 있다. 심하면 움직일 때 소리가 나기도 하고 발목이 갑자기 꺾이는 등의 증상으로 나타날 수 있다.

발목 염좌가 발생해 초기에 부종이 심하고 열감이 있을 때는 냉찜질을 하는 것이 좋다. 다치고 나서 급성기에는 염증 반응이 격하게 일어나서 열이 나고 붓고 아픈 증상이 생기는 것이다. 정해진 규칙은 없으나 대개 72시간 정도는 냉찜질이 효과적이고, 열이 나는 증상이 없어지면 냉찜질을 하지 않아도 된다.

냉찜질을 하는 이유는 혈관의 수축으로 출혈이 되었을 때 지혈을 시키는 효과와 염증을 억제하는 효과가 있기 때문인데 너무 오래 냉찜질을 하거나 자주 하면 인대나 근육, 피부조직에 혈액의 공급이 부족하여 다른 문제를 야기할 수도 있기에 열감이 사라지면 냉찜질은 하지 않는 것이 좋다.

초기의 발목 염좌는 발목에 체중이 실리지 않도록 보행을 자제해야 한다. 아물러 침치료, 약침치료, 부항요법, 추나치료 등을 통해서 통증을 완화시켜주고 부종이 빨리 빠질수 있도록 치료를 해야한다.

침치료는 기혈(氣血)의 운행을 조절하고 손상된 인대나 근육에 직접 자극을 주어 빠른 회복을 도와주며, 약침치료는 어혈을 풀어주는 성분의 한약재로 만든 약침을 통증 부위나 손상된 부위에 직접 주입하여 치료

효과를 높인다. 부항요법은 피부에 직접 음압을 걸어 어혈을 제거하고 근육을 이완시켜주어 통증 조절과 조직의 회복에 도움이 되며 추나요법은 위축되고 긴장된 근육과 인대를 직접 자극하여 발목의 기능을 회복하도록 도와주는 효과가 있다.

발목 염좌로 인한 근육과 인대의 손상은 초기에 제대로 치료하지 않으면 인대가 약화된 상태로 자주 발이 꺾이며 빠게 되는 습관성 염좌로 발전할 수 있다. 발목의 습관성 염좌는 처음에 손상된 인대가 완전히 회복되지 못한 상태에서 다시 염좌가 발생하면서 악화되는데, 이러한 반복적인 염좌는 이미 손상된 인대뿐 아니라 튼튼했던 인대와 연결까지 지속적으로 손상을 진행시켜 결국에는 관절염에 이르게도 될 수 있으므로 가벼운 발목 염좌도 소홀히 여기지 말고 초기부터 적절한 치료를 받아야 한다.

만약 사소한 동작에서 발목을 자주 빠는 습관성 염좌가 의심된다면 병의원을 찾아 치료를 받는 것과 동시에 운동요법으로 발목 주변의 근육과 인대를 강화시켜주어야 한다.

발목 강화 운동은 수건이나 고무밴드를 이용하여 발목을 당기고 구부리면서 이완과 수축을 반복하면서 주변 근육과 인대를 강화하는 운동이며, 아울러 흔히 까치발들기라고 하는 발뒤꿈치를 들어올리는 동작도 습관성 염좌를 치료하는데 많은 도움이 된다.

기고

세상을 바꾸는 '학교폭력, 톡! 톡! 댄싱톡!'



정희자 광주교대 체육교육과 교수

지난해 방영된 드라마 '더 글로리'는 학교폭력에 대한 심각성을 고스란히 드러냈다. 필자도 긴 시리즈를 밤을 꼬박 지새우며 시청했다. 아마 주변의 많은 시청자들이 같은 아픔, 같은 분노로 시청했을 것 같다.

세월이 흘러도 사라지지 않는 학교폭력은 단순한 따돌림부터 가스라이팅, SNS를 통한 언어폭력 그리고 집단폭행에 이르기까지 더욱 다양해지고 수위가 높아지고 있다. 2023년 교육부의 1차 학교폭력 실태조사 결과에 따르면 전체 피해 학생의 비율이 초등 3.9%, 중등 1.3%, 고등 0.4%라고 발표했다. 이중 학교폭력 형태 중 언어폭력이 37.1%로, 학교폭력의 대부분은 언어폭력으로 시작된다고 한다.

따뜻한 언어 표현은 듣는 이뿐만 아니라 표현하는 이의 마음까지 따뜻하게 한다는 것은 누구나 알 것이다. 그럼에도 불구하고 따뜻한 언어 사용보다 또래에게 칼날 같은 언어로 마음에 상처를 가하기도 하고, 단박방을 만들어 한 아이를 타깃으로 집중적으로 비방하기도 한다. SNS를 통한 집단적 학교폭력이 초등학생들 사

이에 가장 비율이 높다는 것은 참으로 가슴 아픈 일이 아닐 수 없다. 학교폭력 가해 응답률을 살펴보면 2023년 초등학교 2.2%, 중학교 0.6%, 고등학교 0.1%로 2022년 1차 조사 대비 초등학교에서 0.9%포인트, 중학교에서 0.3%포인트 증가하였다는 것이다. 팬데믹 이후 초등학교 저학년에서도 많이 일어난다는 사실이 더욱 더 우려스럽다.

어쩌다 아이들은 특별한 이유 없이 학교폭력의 가해자가 되었을까? 어쩌다 아이들은 괴로워하는 학생을 둘러싸고 가해 학생을 말리기는커녕 웃으며 활영할 수 있었을까. 어쩌다 아이들은 친구가 고통스러워하고 심지어 생명이 꺼져가는 것을 보면서도 방관자가 되었을까? 안타까운 현실은 가해자 학생의 가해 이유 답변으로 44.5%가 '장난이나 특별한 이유 없이'라는 통계자료(2022년 교육부 2차 학교폭력 실태조사)에 더욱 마음이 착잡하다.

최근 만난 한 지인은 자녀가 평소와 달리 짜증이 늘고 혼자 방에 있는 시간이 많아지며, 이런저런 이유로 학교에 가지 않는 날들이 늘고, 왜 살아야 하는지 모르겠다는 말을 자주 했다고 한다. 학교폭력을 당한 사실을 안 후 부모로서의 죄책감, 고통당한 자녀의 모습으로 인해 온 세상이 암흑 같은 날들로 보낸다고 한다. 이렇게 학교폭력은 단순히 학교폭력으로 그치지 않고 가정까지 파괴시킨다. 그럼에도 불구하고 피해자들의 아픈 일들은 아직도 현재 진행형이며, 가해자들의 수단과 폭력성은 점점 더 심각해지고 있다. 보이스피시의

방법이 시간이 흐를수록 다양해지고 진화해듯이 말이다.

그래도 예방할 수 있다는 희망이 있기에, 이를 근절하기 위한 노력을 중단할 수 없다. 다행히도 조사 결과에 따르면 많은 가해 학생들이 선성남과의 면담 후 학교폭력 예방교육을 받은 후에 자신의 행동이나쁜 것임을 절실히 인식하고 가해를 중단하게 되었다고 한다. 그렇다면 우리의 노력으로 예방이 가능한 것이 아닌가?

필자는 이런 문제를 만날 때마다 감성교육의 중요성에 무게를 실게 된다. 어려서부터 예술교육을 접하고 표현함으로써 자기표현, 소통 그리고 타인에 대한 배려를 배울 수 있는 감성교육이말로 희망적인 대안이라고 생각한다.

그래서 감성을 자극하는 '우리들이 세상을 바꿀 수 있을까'라는 학교폭력 예방교육 공연으로 학생들에게 다가가고 있다. 교육 공연을 통해 학생들은 때론 가해자가 되기도 하고, 때론 피해자가 되기도 한다. 나도 모르게 방관자의 자리에 서기도 하며, 간접적으로 경험하고 이해하는 상황을 대면하게 된다. 공연 후 토론을 통해 만나는 학생들의 반응은 매우 긍정적이다. 더러는 자신의 무심했던 행동들을 반성한다고 털어놓기도 한다. 그리고 모두가 학교폭력 근절 선서식을 한다. 필자가 교육현장에서 학교폭력 예방교육에 심혈을 기울이는 이유가 여기에 있다. 우리가 세상을 바꿀 수 있다는 희망이다.

無等鼓

원래 초가였으나 1957년 목조 기와로 중건한 다산초당은 전남의 인기 관광지 가운데 하나다. 이번 설 연휴에도 조선 최고의 천재 가운데 한 명인 정약용이 10년간 머물렀던 이곳을 찾은 사람들이 꽤 있었을 것이다. 다산은 이 초가에서 제자를 길러내고 역사에 길이 남을 저서를 남겼다. 그가 평생 쓴 서적은 500여 권에, 관련 분야는 문학·예술·과학·의학·철학·정치학·지리학 등에 이른다.

27세에 문과에 급제해 정조의 개혁 정책에 뒷받침했던 그는 1800년 정조 사망 후 포항, 강진 등지에 유배되어 18년을 보냈다. 1836

년 74세의 나이에 서거했는데, 사후 100년을 기념해 자손과 지식인들이 그의 저술을 엮어 1938년 '여유당전서(與猶堂全書)'로 펴냈다. 정약용은 다산(荊山)과 함께 여유당이라는 호도 즐겨 썼다. '여유'는 신중하고 경계하라는 의미로 노자에서 인용했다고 스스로 밝혔다.

여유당전서의 제1집 제8권 시문집 인재책(人才策)에는 1790년 정조와 정약용의 문답이 담겨 있는데, 그 내용은 234년이 지난 지금도 곱씹을 만하다. 여기서 들은

높은 벼슬아치들이 관련 분야에 전문성이나 식견 없이 '공밥'을 먹고, 권세와 요직을 도맡으면서도 자신의 책무가 무엇인지도 모른다는 것에 깊이 탄식하고 있다. 그러다보니 오랜 기간 한 분야에서 근무하는 하급 관리의 권력이 중해지고 간사한 속임수가 날로 심해진다고 정약용은 지적했다. 그는 백성을 위한 대책으로 관제 개혁을 통한 관직 정비, 책임제 도입, 임기보장 후 치적·명성 평가 등을 내놓았다.

총선을 앞두고 각 정당마다 인재 영입에 열을 올리고 있다. 나름 얼굴이 알려진 전문가나 이런저런 연인으로 부름에 답한 이들이 정

치의 영역에 들어서고 있다. 반길 수만은 없는 것이 그동안 영입된 인재의 상당수가 소신과 능력을 발휘하지 못하고 당내 권력구조에 적응해 줄을 서고, 어느 순간 초심을 잊고 직업 정치인으로 전락했기 때문이다. 선출직 공직에 나서는 인재는 오로지 공익을 위해 뿌리 깊은 기득권을 타파하며 혁신을 주도해야 하는 소명과 책무를 갖는다. 그것이 어렵다면 시작도 하지 말아야 한다.

/유현석 정치부 부국장 chadol@

인재의 소명

Table with 4 columns: 光州日報, The Kwangju Ilbo, 회장·발행인 金汝松, 편집국장장 崔宰豪, and contact information.