

박찬일의 '밥 먹고 합시다'



이십대 주방장이 없어요

나는 대학을 다니다가 삼십대 초반에 요리사가 되었다. 주방장이 아니라 조보 요리사가 되었던 것이다. 보통 한국에서 '요리사=주방장'이라고 생각하지만 주방장은 말 그대로 '廚房長'이 원래 뜻이다. 어쨌든 그 나이에 이탈리아에 가게 되었다. 단기 코스로 요리를 배우러 떠난 길이었다. 문화 차이로 놀라운 것이 많았는데, 요리사의 경력과 관련하여 놀라운 점도 많았다. 우선, 요리사가 되려는 소년이 있으면 나라에서 거의 공짜로 공부를 시켜주었다. 우리나라도 이제는 실업계 교육에 무상교육과 지원을 하고 있지만 당시(1999년)에는 그 정도 분위기는 아니었으니 차이가 컸다.

또 다른 점은 나이 고작 이십대인 주방장(책임 셰프)이 흔했다. 당시 내 고장관에는 '요리 몇 년 겨우 한 나이에 주방장이 된다고? 이상하군'이었다. 한국은 보통 서른이 한참 넘어야 주방장이 된다. 그러나 큰 식당이나 고급기술이 필요한 식당에서는 나이 이십대로는 주방장급이 나오기 어려운 구조였다. 일반 대학이나 조리전문대학을 나오고, 이런저런 수련을 거친 뒤에야 그 다리에 오를 수 있으니 빨라야 삼십대 중후반은 되어야 했다.

최근에는 조리전문 고등학교가 있지만 오래 전에 거의 없었다. 한국의 요리 지방생들은 요리에 인생을 결정하는 나이가 대개 늦었다. 게다가 (남자의 경우) 군대도 3년 가까이 다녀오고 인생의 방향이나 모색기를 지나서 요리사가 되면 이미 서른 가까운 나이가 되곤 했다. 대다수의 회사원이 이십대 후반에 시작하는 것과 비슷했다. 여자 요리사는 좀더 시작할 수 있지만 당시만 해도 여자 요리사는 드물었다. 반면 이탈리아인들은 왜 그리 빨리 주방장이 될 수 있었을까. 나중에 안 사실이지만, 교육 체계가 달랐다. 이는 유럽의 다른 많은 나라도 비슷한 실정이었다.

우선 진로교육 체계의 차이이다. 한국은 지금도 대부분의 고졸이 수능을 치른다. 대학진학률이 70퍼센트를 넘는다. 이탈리아는 소수만 대학을 간다. 대다수는 한국으로 치면 일찌감치 특성화고를 나와 현장에서 뛰어난다. 짧은 전문학교를 가기도 하지만 그리 길지 않고 실무적이다.

나는 한국의 요리현장에서 정말 많은 요리와 관련된 학과를 다닌 대졸자와 중퇴자를 보았다. 어떤 학문이든 그 학습경험이 무용하지 않겠지만 결국 우회해서 요리판에 오는 셈이다. 비싼 비용과 대가를 치르고서야 요리를 시작한다. 고등학교에서 이미 요리를 배우고 오는 사람과 같은 대우로 요리를 시작한다. 대부분의 요리판은 조리학과나 유학을 갔다왔다고 해도 특별히 급여가 높지 않다. 조리학과 대학원 석박사를 했어도 요리를 시작하면 최저임금이라고 봐도 된다. 요리는 손으로 하는 기술직업인 까닭이다. 대학 학위가 오히려 손해가 아닐까만 아니다.

이탈리아가 왜 그리 빨리 주방장이 되고 사회에서 좋은 대우를 받을 수 있는지 이야기를 계속해보자. 그들은 6세 입학하고 군대도 가지 않으며(20여 년 전의 의무징집이 폐지되었다), 특성화 고교에서 충분히 요리교육을 시작한다. 기왕 요리로 직업을 정했으니 방학이나 방과 후, 주말에 견습요리사 생활을 한다. 사실상 15세만 요리사가 된 것이다. 실습이라고 해서 손 놓고 구경하는 게 아니라 실제 요리사처럼 똑같이 일한다. 돈도 받는다. 그러나 대학 다니다 오고, 다른 일하다 요리사를 시작하는 한국보다 빠른 수밖에 없다. 우리보다 한참 먼저 제대로 칼을 쥐는 셈이다. 그러나 이십살팔 세가 되면 이미 요리 경력 10년이 넘는다. 제법 농익은 주방장 자격이 된다.

한국은 대학진학에 몰두시키는 사회적 분위기 때문에 일찌감치 요리사를 시작하려고 해도 '혹시 모르니 대학졸업장을 따놓고 시작하라'는 말이 여전하다. 대학졸업장을 걸어놓고 식당 할 것도 아닌데, 한국 특유의 간판문화가 이런 데서도 부정적으로 작동한다. 그러므로 상당수는 적성에도 안 맞는 대학 다니다가 중퇴하고 요리를 배우겠다고 오는 예비 요리사를 많이 보았다. 한국인 요리사들은 이미 유럽 요리사에 비해 몇 년의 경험과 급여의 손해를 깔고 사회생활을 시작하게 된다. 이 얼마나 어처구니없는 일인가. 요리는 말이 아니라 기술이다. 손에 붙여서는 직업이다.

요즘은 글로벌 시대다. 세계인이 같이 경쟁한다. 그런 상황에서 결코 유리할 게 없는 한국식 현상이다. <음식 칼럼니스트>

의료칼럼

명절증후군 이겨내기



김동규 한국건강관리협회 광주전남지부 원장

리 통증이라는 명절증후군을 겪기 마련이다. 지방 고향으로 이동하기 위해 장시간 운전이 필수인데 잘못된 자세로 오랜 시간 운전하면 척추 균형이 무너지면서 허리 통증을 경험할 수 있다. 특히 몸을 비스듬히 기울이거나 엉덩이를 쪽 빼는 등의 운전 자세는 척추에 과도한 압력을 주어 요추부염좌, 허리디스크 발병 위험을 높인다.

따라서 명절이 다가오기 전 명절증후군을 예방하기 위한 노하우를 숙지해 실천하는 것이 바람직하다. 우선 명절 음식을 준비할 때 온 가족이 함께 분담하여 일을 나누는 것이 좋다. 가사 노동을 혼자 떠맡지 않고 가족이 함께 도와줌으로써 주부들의 신체적 부담을 줄일 수 있다. 또한 음식을 장만할 때 한 손만 집중적으로 사용하는 것을 피하고 왼손과 오른손을 번갈아가며 사용하는 습관을 들여야 한다.

장거리 운전을 해야 한다면 올바른 운전 자세를 유지하는 것이 중요하다. 운전 시트의 등받이를 110도 정도로 살짝 뒤로 젖히고 엉덩이를 시트 깊숙이 밀어 넣은 상태가 이상적이라고 알려져 있다. 또 페달을 밟는 다리 각도를 120도로 유지하는 것이 허리에 가해지는 부담을 줄일 수 있다. 핸들은 양 손이 10시 10분 위치에 오도록 잡고 머리는 헤드레스트에 살짝 떨어진 상태로 유지하는 것이 경추 부담을 줄이는데 기여한다.

아울러 요리나 운전 중에 자주 스트레칭을 시행하는 것이 지혜로운 방법이다. 평소 허리나 무릎 건강이 좋지 않다면 목이나 등에 쿠션을 사용해 근육격계 부담을 줄일 수 있다. 특히 운전은 1시간 마다 짧은 시간이라도 휴식을 취하는 것이 기본이다.

이 같이 명절증후군은 신체적 불균형과 피로를 유발하는 것이 기본이다. 하지만 신체적인 면 외에 정신적인 스트레스와 불균형이 더 크게 건강을 해칠 수 있다는 점도 간과해서는 안 된다. 특히 며느리들의 '독박 명절 준비'는 신체적으로 무리를 줄 뿐 아니라 정신적인 소외와 갈등을 유발해 씻을 수 없는 상처를 줄 수도 있다. 이 때문에 주부들 가운데 상당수는 명절 1~2주 전부터 스트레스를 받는 경우도 있다.

명절은 가족이나 친척들이 오랜 만에 만난다는 점에서 자칫 마음에 상처를 입거나 마찰을 빚을 가능성이 높다. 더욱이 음식을 준비하는 주부들에게는 엄청난 스트레스를 준다는 점에서 서로 배려하는 자세가 필요하다. 명절 전후로 감정적인 상처가 쉽게 아물지 않는다면 경우에 따라 전문의 상담도 필요하다. 그래서 명절 이후에는 서로 고생했다고 위로하고 정전하는 분위기가 중요하다. 또 신체적으로 허리나 무릎 통증이 지속된다면 자체적으로 판단하지 말고 반드시 병원을 찾아 정확한 진단을 받고 적절한 치료를 받는 것이 좋다.

기고

학교 폭력 제발 멈춰!



홍기wil 광주시의원

오히려 학교폭력이 수면 아래로 잠식될 수 있다는 우려도 따랐다.

학교폭력은 해를 거듭할수록 증가하고 있다. 지난달 교육부가 제출한 '최근 5년간 학교폭력 발생 현황' 자료에서 확인할 수 있다. 자료에 따르면, 2023학년도 광주·전남 초·중·고등학교 학교폭력 발생 건수는 총 4958건이다. 광주는 2241건으로 전년 대비 6.5%(137건)가 늘어난 것으로 나타났다.

무엇보다 학교폭력 가해 학생의 재발 건수가 216건으로 지난해보다 232.3%(151건) 증가해 그 심각성을 실감케 했다. 실질적인 수치가 이렇다 보니 대부분의 언론에서는 교육부의 학교폭력 대책을 질타했다. 11년 만에 마련했다는 '학교폭력 근절 종합대책'이 유명무실한 것 아니냐는 불만소리도 곳곳에서 터져 나왔다.

광주시교육청은 학교폭력에 대해 어떻게 접근하고 있는지 궁금했다. 시교육청은 학교폭력 예방 어울림 프로그램, 토래 상담 동아리 운영 등 학생들에게 밀착한 프로그램을 추진하고 있다. 그러나 이 같은 노력에도 불구하고 현실에서는 학교폭력이 더 증가하는 '모순과 부조화'로 접착돼 안타까웠다.

실마리라도 찾고 싶은 심정으로 해외사례 등을 조사했다. 노르웨이는 1982년 학교폭력을 해결하기 위해 '올베우스 학교폭력 예방 프로그램'을 도입했다. 당시 가해 학생과 피해 학생과의 진지한 대화 및 관련 학생의 학부모와의 대화 등 개별적인 처방 계획을 마련해 학교폭력에 대한 인식 수준을 높였다. 이에 착안하여

대구시 교육청은 2012년 '학교폭력 멈춰!' 운동을 시작했다. 이후 박근혜 정부 초반인 2014년 전국 초·중·고등학교에서 이 같은 운동이 공식적으로 시행됐으나, 2015년 이후 사장되는 결과를 초래했다. 사전 교육 없이 단순 '구호'에만 집중했다는 게 실패의 주요인으로 평가됐다.

캐나다의 '핑크 셔츠 데이 프로그램'은 괴롭힘에 대한 인식을 공유하고, 친절과 공감을 함께 포용하는 공동체적 인식 형성에 주안점을 두고 있다. 선생님, 정치인, 기관 단체 등 사회 전역뿐만 아니라 어린 초등학생이 교사로 참여하는 등 학교폭력에 대한 전 계층의 체계적인 교육과 지도가 이뤄지고 있다.

두 나라의 공통 분모는 학교폭력에 대한 사회 인식이다. 학교폭력을 중요사안에 두고 사회 전 계층의 관심과 참여 속에 예방책을 체계적으로 마련했다는 것이다.

학교폭력을 어제오늘의 일상적 문제로 접근해서는 안 된다. 학교 현장에 국한해 예방과 대책을 찾으려해서는 더더욱 안 된다. 학교폭력은 심각한 사회문제를 초래할 수 있는 그 시작이 될 수 있기에 긴 호흡으로 학교폭력 예방 체계를 공고히 해야 한다.

이를 위해서는 학교 전 현장에서 '학교폭력 멈춰!'를 다시 외쳐야 한다. 그 외침에 이제는 모두가 참여해 가해자와 피해자가 없는 환경을 조성해야 한다. 사회를 이루는 공동체적 접근으로 우리 모두가 '학교폭력 멈춰'에 관심과 지원, 인식 확대를 이뤄야 한다. 사회적 책임이 절대적 책무임을 각인시켜야 한다.

社說

지방 생존이 국가발전이라는 시·도지사의 절규

저출생, 청년 유출 및 고령화로 인해 지방소멸 위기를 맞고 있는 전국 17개 시도 지사들이 '지방 생존이 곧 국가의 미래'라며 정부의 지방에 대한 인식 변화와 지원을 촉구했다. 그제 서울에서 열린 '전국 시도지사협의회 정책 컨퍼런스'에서 시도지사들은 공동선언문을 통해 "내년이면 민선자치 30주년 되는 해로, 그동안 지방지치는 풀뿌리민주주의를 실현하고 지역경제 활성화를 통해 주민 삶의 질을 높이는 데 기여했다"면서도 청년 인구 유출, 저출생 및 인구감소, 지방소멸 심화, 고령화 등 과거에 경험치 못한 심각한 도전에 직면해 있다고 우려했다.

와 지자체 간 명확한 사무배분으로 지방자치단체의 기능과 역할을 보장해야 한다. 또한 자율성과 책임에 기반한 자치입법권, 자치재정권 보장을 통해 지방이 실질적 자율성을 가질 수 있도록 해야 한다"고 주장했다.

"저출생 등 인구 위기가 현실화하고 있다. 이를 해결하기 위해서는 인공지능(AI)과 미래차, 창업과 실증을 중심으로 하는 전략적인 미래산업 설계, 지역 인재 양성사다리 완성 등이 필요하다"고 강조했다. 김영록 전남지사는 "지역민의 이익을 대변하는 상원을 신설하고, 중앙정부

이날 시도지사들의 공동선언문과 정책 발표에는 이젠 정말로 지방이 사라질 수도 있다는 위기감과 절박감이 역력히 표출됐다. 그도 그럴 것이 일할 수 있는 젊은 인력은 하루가 다르게 줄어들고, 신생아는 구경하기도 어렵고 노인만이 늘어나는 인구 구조에 무슨 희망이 있겠는가. 생산력을 잃은 지역 인구 구조는 필연적으로 지방 경제의 기반마저 무너뜨리기 때문이다.

저출생·고령화와 지방대학 소멸 등 벼랑 끝에 내몰린 지방이 생존할 수 있도록, 정부는 중앙과 지방의 협력체계를 강화하는 한편 지방 자치권과 지방 재정권을 확대해달라는 시도지사들의 요구에 부응하길 바란다.

열악한 지역 건설 노동자 근본적 대안 마련을

지역 건설노동자들의 임금을 비롯해 근로환경이 전국과 비교해 열악한 것으로 나타났다. 건설근로자공제회가 최근 발표한 '2024년 건설근로자 종합생활 실태 조사'에 따르면 광주와 전남 건설노동자 월급은 전국 평균에 미치지 못하고 근무여건도 좋지 않았다. 광주지역 건설노동자가 받는 현장 한 달 월급은 366만 5375원으로 전국 평균(394만 5160원)보다 적었다. 전남의 건설노동자는 354만 7336원으로 전국 평균보다 40여만 원 적었다.

67.9%로 조사돼 대전(81.8%)과 제주(79.3%), 충북(68.9%)에 이어 네 번째를 기록했다.

업무 성취감도 지역 건설 노동자들은 타 지역과 비교해 낮았다. '성취감 및 보람이 부족하다'고 응답한 비율이 광주가 45.3%로 전국에서 가장 높게 집계됐다. '임금 체불이 불안하다'고 응답한 건설노동자는 광주가 26.4%로, 대전(31.1%)과 경남(26.6%)에 이어 전국에서 세 번째로 높았다. '주휴 수당' 관련 질문에는 광주 는 '받지 않는다'고 답한 건설노동자가

이와 달리 지역 건설 현장에서의 성적 모욕 및 성차별 불만족은 전국에서 가장 높았다. 광주 건설 현장에 참여한 노동자 가운데 '성적 모욕과 성희롱, 성차별 불만족을 경험한 적이 있다'고 답한 비율이 7.5%로 전국 평균 3.8%보다 2배 가까운 수치를 보였다. 6.6%로 집계된 전남은 광주에 이어 전국에서 두 번째로 높았다.

민주노총 관계자는 업체간 경쟁이 치열해 저가수주 경향이 결과적으로 노동자들의 월급이나 복지 삭감으로 이어졌다는 견해다. 건설현장의 근로 환경을 비롯해 복지는 근본적으로 안전 문제와 직결되는 중요한 사안이다. 월급과 성취감은 전국 평균에도 못 미치는 데 비해 성적 모욕과 성차별은 전국 최고인 지역 건설 현장의 실태는 하루 속히 개선되어야 할 것이다.

無等鼓

지난해 96세의 나이로 숨진 미국의 재즈 가수 토니 베넷(Tony Bennett)이 1962년 내놓은 '샌프란시스코에 내 마음을 두었다(I Left My Heart in San Francisco)'는 허스키한 목소리에 아름다운 선율, 샌프란시스코의 언덕·케이블 카·아침 안개 등 매력적인 관광자원을 묘사한 가사 등으로 엄청난 인기를 누렸다. 이 노래를 듣고 샌프란시스코에 매료되어 찾는 관광객들이 크게 증가했고, 토니 베넷 역시 이 노래로 성공가도를 달릴 수 있었다.

보인 카멜라 해리스의 정치적 고향인 샌프란시스코에 타격을 주기 위한 계산이 깔렸을 것으로 보는 시각이 우세하다.

관광도시이자 미국 서부의 금융과 상업의 중심지이며 실리컨 벨리가 자리잡고 있어 IT·첨단 산업 중심 도시인 샌프란시스코가 요즘 자주 회자되고 있다. 먼저 미 대선에서 트럼프의 강력한 지지로 등장한 일론 머스크 테슬라 최고경영자가 자신의 소셜미디어(SNS) 엑스(X·옛 트위터)의 본사를 샌프란시스코에서 텍사스 오스틴으로 이전했다. 2006년 샌프란시스코에 설립한 이후 18년 만에, 머스크는 이 아름다운 도시의 치안, 성소수자 학생 관련 법 등을 이전 사유로 언급했다. 하지만 그가 민주당 대통령 후

소위 '샌프란시스코 체제'에 대한 비판의 목소리가 높아지고 있다. 제2차 세계대전을 일으킨 전범국 일본이 1951년 9월 미국을 비롯한 전승국과 체결한 '샌프란시스코 강화조약' 체결과 함께 성립한 이 체제는 미국이 소련과의 냉전, 공산주의 확산 속에 일본을 반공의 파트너로 삼겠다는 의지로 탄생했다. 이에 따라 전범

대다수가 민정부를 받아 일본 재건의 주역이 되고, 극우 세력의 뿌리가 됐다. 반성 없는 일본의 자세는 여기서 기인하고 있다.

일본 극우 세력과 궤를 같이 하는 뉴라이드라는 '변종'과 그들이 내뿜는 주장을 따라하는 인사들이 정부 고위직에 연이어 임명되고 있다. 역사적 맥락에 대한 이해, 민족 의식, 공직자로서의 기본 자세마저 갖추지 못한 언저리 없는 이들의 궤변에 귀가명을 씻어내야 할 판이다. 입을 다물게 하든지, 국적을 바꿔주든지 속시원한 대책이 있었으면 좋겠다.

/유현성 경제·행정 부국장 chadol@

Table with 2 columns: English and Korean text for Kwangju Ilbo. Includes contact info, subscription rates, and address.