서효인의 '소설처럼'

우리를 살려내는 빛 -조해진 장편소설 '빛과 멜로디'

러시아가 우크라이나를 침공했을 때 많은 사람이 국제 증시를 걱정했다. 이스라엘이 가자 지구에 폭격을 가했을 때 사람들은 국제 유가를 신경 썼다. 우크라이나 어느 도시, 미사일 공격으로 뼈대만 남은 아파트와 폭발의 잔해에 둘러싸인 어린이 놀이터 그리고 덩그러니 놓인 시소가 뉴스 화면에 보였다. 하단 자막에는 나스닥 증시가 파란색으로 물결쳤다. 누군가 손해를 보고 있었다. 다음 뉴스에서는 더러워 보이는 천에 덮인 채 낡디 낡은 들것에 실려 가는 팔레스타인 어린이의 손목이 보였다. 자막에서는 미국 대통령 여론조사 결과가 왼쪽에서 오른쪽으로 흐르고 있었다. 우리와 너무 먼 이야기였다. 그리고 다음 소식, 불볕더위가 계속되니 바깥출입을 삼가라는 전문가의 의견을 뉴스는 전했다. 전문가가 아니더라도 그쯤은 모두 알 것만 같았지만…….

나치 히틀러는 인류 최악의 전쟁 범죄라 일컫는 홀로코스트를 벌였다. 2차 세계대전 연합군은 승리를 목전에 두고서 독일의 도시 드레스덴을 소이탄으로 융단 폭격했다. 그로부터 많은 시간이 지난 지금도 우크라이나 전쟁에서 드론은 폭격할 장소를 찾아 비행하고, 팔레스타인 곳곳에는 학교와 병원을 막론하고 언제 미사일이 떨어질지 모른다. 난민과 테러가 발생한다. 차별과 혐오가 만연하다. 전쟁이 일어나고 있다. 사람이 사람을 죽이고 있다. 이는 인류의 습성이자 전통 같은 것일까? 이런 우리에게 희망과 연대라는 것이 가당하기나 한가?

마냥 그렇다 대답하기 어렵지만 그럼에도 다른 답을 찾고 싶은 사람이라면 조해진의 소설을 읽어봐도 좋겠다. 10년 전 발표한 '빛의 호위'를 확장하며 갱신한 장편소설 '빛의 멜로디'가 그것이다. '승준'은 기자로 일하며 특히 인터뷰에 흥미와 성과를 보인다. 그중 분쟁 지역에서 사진 작업을 해온 '권은'과의 인터뷰는 시간이 지났어도 잊지 못한다. 바로 기억해내지 못했지만 권은은 승준과 동창이고, 승준이 그 시절 권은에게 건넨 카메라가 권은을 살게 했다. 그날의 호의는 빛의 호위가 되었다. 권은 카메라로 빛을 포착하고 모았으며, 그것으로 다른 사람을 살게 하려고 했다. 본디 그것은 권은이 살아갈 수 있는 방법이기도 하였다.

꼬마 반장으로 시작된 빛은 사람의 힘으로 시리아와 우크라이나와 영국에까지 이른다. 작가의 말처럼 누군가는 비웃고 누군가는 동의하지 않는다 하더라도 빛은 그 사람에게마저 동등하게 곁을 내준다. 가령, 승준의 아내 민영은 전쟁통에 있지 않지만, 어머니를 잃고 아버지와 불화하며 전쟁과 다름없는 삶을 살았다. 활동가이자 사진작가인 게리의 아버지는 군인 시절, 드레스덴 폭격에 참여했다. 아들과 일생을 불화한 그가, 아들에게 끝내 하고 싶은 말은 다음과 같다. "나는, 나도…… 사람을 죽이려고 태어나지는 않았지." 숱한 인물이 등장하고, 여러 시대를 관통하며 넓은 장소를 횡단하는 이 빛은 조해진 작가 특유의 강단 있는 다정함으로 묶여 하나의 멜로디가 된다. 그리고 우리가 인간으로 살아가는 한, 인간이 인간을 살려낼 수도 있다는 진실을 믿는 한, 이 빛은 전달될 것이다. 소설에서는 승준과 민영의 딸 지유와 런던의 난민이 된 우크라이나 여성 나스차의 아이에게 그 빛은 희미하지만 분명하게 닿는다.

조해진 장편소설 '빛과 멜로디'는 뉴스가 앙상하게 전달하는 장면에 스치는 빛을 붙잡는다. 그 빛에는 '가망 없음'을 '희망 있음'으로 기필코 바꾸는 악력이 있다. 폭격의 한가운데에서 다친 사람들의 상처를 봉합하는 손, 전쟁통에 태어나 힘찬 울음으로 살겠다는 의지를 보이는 아기의 손, 고통에 사로잡혀 스노볼을 안은 채 잠든 어린아이의 손…… 그 손들에 빛이 발한다.

〈시인〉

社說

고향 떠나는 1만 청년 붙잡을 대책 시급하다

공공기관 지방이전을 필두로 한 다양한 지역균형발전 정책들이 십 수년 전부터 추진되면서 효과를 거둔 것은 사실이다. 하지만 국가 정책이나 기업들의 투자 방향이 수도권 일극 체제를 형성하면서 지방의 수도권으로의 역외 유출은 다양한 방면에서 가속화되고 있다. 특히 청년들의 유출은 지방의 몰락을 가져올 수도 있다는 점에서 해당 지자체는 물론 정부가 함께 머리를 맞대야 할 것이다.

더욱이 광주·전남지역 청년들의 서울·경기·인천 등 수도권으로의 탈출은 영남권이나 다른 지역보다 심각해 다각적인 방안을 모색해야 한다는 게 전문가들의 주장이다.

광주와 전남지역에서는 매년 1만 명 가량의 청년들이 수도권행을 택한 것으로 분석됐다. 국가통계포털에 따르면 최근 5년간 광주에서 수도권으로 이동한 20세~39세 청년들은 올해 6월 기준 2만 4606명이다.

연도별로 보면 2020년에는 5996명, 2021년 5268명, 2022년 5346명, 2023년 5072명, 올해 6월까지 2924명이다. 이 같은 유출추세는 전남도 매한가지여서 평균적으로 매년 광주와 전남에서 각 5000명 정도가 수도권행에 몸을 싣고 있는 실정이다.

지역 청년들이 고향을 버리고 수도권으로 떠나는 첫 번째 이유는 일자리 때문이다. 대학을 졸업하고 다양한 스펙을 쌓아도 지역에서는 일자리가 적은 탓에 기회가 많은 수도권을 택할 수밖에 없는 것이다. 또한 서울과 지방의 임금 격차는 물론 다양한 문화 향유, 삶의 질 등과 관련된 지수에서도 편차가 크기 때문이다.

지역 청년과 인재들이 지역에 정착토록 하기 위해서는 지역만의 인프라를 적극 활용한 청년 맞춤형 교육·문화 설계가 시급하다. 또한 변화하는 교육 환경에 맞춘 서비스 제공과 청년 문화를 수용할 수 있는 지원책도 마련해야 한다.

날로 악화되는 금융서비스 접근성 개선해야

광주·전남 지역민들의 금융서비스 접근성이 날로 악화되고 있다. 2020년 코로나19 여파로 경제가 침체되면서 4대 시중은행들과 지방은행이 비용 효율화를 위해 적자 점포 수를 크게 줄이고 있기 때문이다.

국회 정무위원회 소속 국민의힘 이헌승(부산 진구을) 의원이 금융감독원에서 제출받은 자료에 따르면 최근 5년간(2020~2024년) 전국 4대 시중은행과 지방은행, 저축은행 점포 수가 4488개소에서 3837개소로 14.5%가 감소했다.

광주·전남지역 4대 은행과 지방은행(광주은행)의 경우 광주는 2020년 129개소에서 올해 8월 기준 116개소로 10.1%가 줄었다. 전남 역시 같은 기간 동안 90개소에서 73개소로 18.9%가 감소했다.

전남지역의 폐점 은행 점포 비율은 전국 평균보다 2배에 육박한다. 전남 22개 시·군에 운영중인 시중·지방 은행 점포는 총 36개소로 시·군 당 평균 1.6개소에 불과한 실정이다.

이로 인해 가까운 점포를 이용해왔던 지역민들은 불편을 겪을 수밖에 없다. 은행들이 점포를 폐점하면서 모바일 뱅킹 등 디지털 금융서비스를 강화했지만 고령층 등 디지털 소외계층은 이마저도 쉽지 않은 형편이다.

한국은 내년에 '초고령 사회'(전체 인구에서 65세 이상 노인 인구 20% 차지)에 진입할 것으로 예상된다. 이미 전남지역의 65세 이상 노인 인구 비율은 26.7%에 달한다. 지금 추세대로라면 지역민들의 은행 이용 환경은 더욱 악화될 수밖에 없을 것이다. 이러한 지역민 금융소외 문제는 '지방 소멸'과도 맞물려있다.

금융위원회 등 금융당국은 은행 점포 감소에 따른 지역민들의 불편 해소를 위해 금융서비스 접근성 강화에 발 벗고 나서야한다. 고령의 지역민들이 손쉽게 은행 점포를 찾거나 디지털 금융서비스를 이용할 수 있는 대안 마련이 절실하다.

의료칼럼

혈당 스파이크

양 태 영
태영21병원 내과원장
대한당뇨병학회 부회장

혈당 스파이크(Glucose spike), 당뇨병을 전공하고 있는 의사들도 생소한 말이다. 아직 학술적으로는 명확한 정의가 없는데, 연속혈당측정기에서 보이는 현상을 직관적으로 부르고 있기 때문이다. 그럼에도 불구하고 요즘 혈당스파이크가 관심을 받고 있는 이유는 당뇨병을 포함한 성인병 위험을 증가시키고 당뇨환자의 경우에는 합병증을 더 빨리, 더 심하게 유발시키기 때문이다. 그 외 단기적으로 수면장애, 편두통, 장기적으로는 심혈관질환, 치매, 우울증 등도 증가시킨다고 알려져 있다.

식후 혈당이 불쑥 올라갔다가 급격히 떨어지는 모양을 혈당 스파이크라고 부른다. 식전에 비해 식후 혈당 최고점이 30~40 mg/dL이상 차이가 나면서, 다시 공복 수준으로 돌아오는 패턴이 완만하게 떨어지는 게 아니라(정상은 4시간에 걸쳐 서서히 떨어짐) 1시간 이내에 급격히 떨어지고 심지어 저혈당 수준까지 내려가기도 한다. 그동안 일반 혈당측정기로 측정하면 혈당변화의 전체 모습을 보기 어려워서 그냥 식후 고혈당이라고 불렀지만 연속혈당측정기가 보편화되면서 알게 된 새로운 현상이라고 할 수 있다.

포도당을 마신 후 2시간 혈당증가폭을 100이라고 했을 때, 다른 특정한 음식(예, 빵, 수박, 현미, 라면)을 먹고 난 후 혈당이 어느 정도 올라가는지를 상대적으로 표시한 값을 당지수라고 한다. 많은 포도당이 한꺼번에 들어오면 당을 지방으로 만들 수 있는 인슐린이 과잉 생성돼 포도당 수치가 줄어 음식물 섭취 전 수치보다 낮아지는 경우가 왕왕 있다. 그래서 이미 필요한 에너지를 충분히 먹었는데도 허기가 느껴져서 충동적으로 과식하게 된다. 또 식후 혈당 급상승(혈당스파이크)은 당뇨병, 비만, 심혈관질환 및 기타 대사이상을 유발할 수 있으므로 당지수를 고려한 식사요법이 추천되고 있다. 그런데 여기에도 함정이 있다. 당지수에 집착하다 보면 음식섭취를 골고루 못하게 된다. 또한 사람마다 당지수가 다르기도 해서 당지수가 같은 음식을 먹어도 어떤 사람은 혈당스파이크가 오고 어떤 사람은 혈당변화가 별로 없는 경우도 있다. 개인차가 있다는 말이다.

그렇다면 이러한 개인차를 본인이 어떻게 알 수 있을까? 과거에 손가락에 찍어서 혈당을 봤던 것과 달리 실시간으로 24시간 연속 혈당을 잴 수 있는 연속혈당기가 보편화되면서 이러한 사실을 쉽게 알 수 있게 됐다. 음식에 의한 혈당변화(혈당스파이크를 포함해서)뿐만 아니라 운동 종류에 따른 혈당 변화 등도 실시간 체크할 수 있으니 개개 특성에 맞는 적절한 음식과 운동을 본인이 알 수 있다. 즉, 전체적인 혈당 흐름을 실시간으로 간단히 파악할 수 있기 때문에 어떤 음식을 먹었을 때 5~10분 간격으로 혈당이 얼마나 올라가서 몇시간 후에 정상이 되는지를 알 수 있다. 예를 들면 라면을 먹으면 혈당이 많이 올라갈 거라고 생각했는데 어떤 사람은 라면 먹고는 올라가지 않은 반면, 당지수가 비교적 낮은 현미밥이라 하더라도 많이 급하게 먹으면 혈당스파이크가 나타나는 사람이 있다는 것을 알게 된 것이다. 또한 운동을 40분 정도 했을 때는 혈당이 50정도(어떤 사람은 100) 떨어지다가 그 이상 운동을 하면 오히려 혈당이 더 올라가는 경우도 있는데, 이제 이러한 개별화된 혈당의 변화를 스스로 파악하면서 운동 강도와 시간을 조절할 수 있게 됐다. 요약하면 개별화, 맞춤형으로 음식이나 운동에 대한 본인의 혈당변화를 분석할 수 있는 새로운 세상이 열린 것이다.

혈당스파이크를 예방하기 위해서는 고탄수화물을 피하고 기본적으로 본인에 맞는 당지수를 고려한 음식을 먹는 게 좋다. 즉 음식을 먹은 후 혈당치를 보고 나에게 맞지 않는 음식은 피하고 나에게 맞는 음식으로 나만의 맞춤 식이요법으로 개선하는 것이다. 또한 식사할 때 채소와 단백질을 먼저 먹으면 급격한 혈당상승을 억제할 수 있으며, 천천히 식사하고 식사 후 가볍게 걷는 것도 좋은 예방법이다.

또 다른 건강한 식사요령은 첫 번째, 재료를 알 수 있는 음식을 먹는 것이다. 첨가물이 많이 들어있는 가공식품은 피하는 게 상책이다. 둘째는 색깔이 다양한 음식을 먹는 것이다. 예를 들어서 라면만 하더라도 그 라면만 끓이면 색깔이 그냥 갈색이지만, 거기에 파 송송 계란 탁 하면 색깔이 다 갖춰지고 컬러풀하게 골고루 먹게 된다는 것이다. 당연히 흰밥보단 잡곡밥이 좋다는 의미이다. 쉽지 않다. 매 식사마다 이렇게 먹을 순 없다. 그래도 노력해야 자연스럽게 좋은 습관이 된다.

無等鼓

오타니 호외

일본인 야구선수 오타니 쇼헤이를 보고 있자면 그저 감탄만 나온다. 평소 야구에 관심이 없는 사람이라도 오타니를 모르는 사람은 없을 것 같다. 프로무대, 그것도 세계 최고의 선수들만 살아남는다는 메이저리그에서 타자와 투수를 같이 병행해 만화 같은 성적을 내고, 최근에는 전인미답의 50홈런-50도루를 달성하기도 했다. 그의 능력치가 언제 어떤 기록을 또 새롭게 만들어낼 지 전세계의 관심이 집중되고 있다. 엄청난 시선에 부담이 생길 법도 하건만 묵묵히 또 계속 전진하고 있는 것도 참 대단하다.

이제 갓 30세인 오타니가 뛰어난 것은 그 실력을 쌓아가는 과정에 있다. 훤칠한 키, 건장한 체격 등 신체적인 조건도 있겠지만, 그의 초현실적인 지금은 어렸을 때부터 몸에 밴 엄청난 훈련, 절제된 일상, 목표를 향한 집념, 철저한 계획과 실천력, 흔들림 없는 인성 등이 있었기에 가능했다. '루틴'의 기적을 만들어낸 그는 훈련, 식사, 잠에 철저히 시간을 분배하고 단 한 번의 흐트러짐 없이 자신과의 약속을 지켜왔다고 한다.

부러운 것은 또 있다. 지난 9월 20일 오타니가 50-50을 달성하자마자 일본 신문사들은 일제히 호외(號外)를 발행하며 일본 국민들과 기쁨을 함께 했다. 행인들이 호외를 나눠주는 신문사 직원들 앞에 몰려들어 한 부씩 챙겨 꼼꼼히 오타니의 업적을 읽어 내려가는 모습은 정말 인상적이었다. 호외는 돌발적인 사건, 사고, 재해, 스포츠 경기 결과 등 세간의 관심도가 높다고 판단되는 뉴스를 신속하게 전달하기 위해 정기적으로 발행하는 호수 이외에 신문사가 발간하는 인쇄물이다.

우리나라의 경우 2010년대 이후 스마트폰이 널리 보급되면서 신문의 설 땅은 더욱 더 좁아지고 있다. 요즘 집에서 신문을 구독하는 사람을 찾아보기 어려울 정도다. 하지만 신문 없는 세상 또한 상상할 수 없다. 사라질 위기 속에서도 누군가는 신문을 통해 세상을 보고 있기 때문이다. 요즘 만나는 경제인들은 모두 새벽 일찍 신문을 읽는 것으로 하루를 시작하고 있었다. 지금 커가고 있는 이 지역 어린이·청소년 체육인 가운데 누군가 오타니를 뛰어넘는 역사에 길이 남을 활약을 펼쳐 호외를 제작할 기회가 있었으면 하는 소망이다.

/윤현석 경제·행정 부국장 chadol@

기 고

곡성군수 재선거, 갈등 넘어 소통·화합의 계기로

이 유 리
곡성군 선거관리위원회 주무관

인간은 갈등의 존재이기에 인간사회에서 발생하는 갈등은 필수불가결한 사안이다. 하지만 폭력과 파괴를 유발하는 갈등은 국가 간 전쟁의 원인이 되기도 한다. 20세기는 제1차 세계대전과 제2차 대전을 겪으며 냉전의 시대였다. 21세기를 시작하면서는 새로운 평화의 시대를 맞을 수 있을 것이라는 기대가 있었다. 하지만 21세기에도 세계 각지에서 전쟁은 끊이지 않고 있다.

지정학적으로 멀리 떨어져 있는 이들 전쟁은 먼 나라 이야기처럼 들리면서도 전쟁과 분쟁으로 얼룩진 21세기의 단층에 대해 많은 생각이 들었다. 내가 딸 둘을 낳아 키우면서 느낀 것은 내 몸에서 나왔어도 나와 자식들, 그리고 첫째와 둘째는 참 다르다는 것이다. 그래서 그런지 아이들을 보며 어릴 때 어머니가 '내가 키운 자식도 내 맘 같지 않다'라는 하는 말씀을 하셨던 모습이 떠오르곤 한다. 이처럼 사회에서 가장 작은 가족이라는 단위에서도 우리는 서로가 무척이나 다름을 느낀다.

서로 다름은 이질감을 느끼게 하고 이질감은 갈등을 유발한다. 갈등은 그 정도에 따라 엄청난 파급효과를 갖고 있으며, 서로의 다름을 인정하지 않고 상대에 대해 선입견과 편견을 갖는 태도는 갈등의 간극을 더욱 키우게 한다. 때로는 엄청난 파괴력을 지닌 갈등은 다른 시각에서 보면 매우 긍정적인 역할을 하기도 한다. 갈등이 잘 해결되면 사회발전의 원동력이자 사회정치적 발전의 기폭제가 되기도 하기 때문이다. 지속가능한 성장과 발전을 위해서는 서로의 다름을 인정하고 인식개선과 소통을 통해 다른 생각이 발전의 밑거름이 되도록 하여야 한다.

오는 10월 16일에는 곡성군수 재선거가 치러진다. 군수를 뽑는 선거인 만큼 지역 주민들의 관심도 뜨겁다. 예비후보자들이 선거사무소 외벽에 현수막을 걸고 곳곳에서 명함을 배부하는 등 예비후보자로서의 선거운동을 하고 있다. 지난 4월 10일에 치러진 국회의원 선거가 끝나고 조용했던 지역에서 다시 선거 분위기가 무르익고 있다. 새로운 군수를 맞이한다는 기대와 함께 군수선거를 통해 자칫 지역주민 사이에 편가르기와 같은 정치·사회적 갈등이 유발될 수 있다는 우려도 든다.

곡성에서 선거로 인해 지역 내에서 갈등을 겪지 않으려면 유권자는 후보자와 정책공약을 바탕으로 투표에 참여해야 할 것이다. 유권자들의 관심과 참여에 따라 선거는 갈등해소의 계기가 될 수 있다.

유권자는 법이 허용하는 선거운동 방법 내에서 후보자의 비전과 공약을 잘 판단하여 자유롭게 선거운동을 할 수 있다. 예전에는 선거사무원이 아닌 유권자가 할 수 있는 선거운동이 극히 제한적이었으나 최근에는 헌법재판소의 헌법불합치 결정을 반영해 '자유로운 선거운동을 보장'하는 쪽으로 공직선거법이 개정됐다. 가령 어깨띠와 같은 소품을 이용한 선거운동 제한이 완화되어 후보자 이외에 일반 유권자도 선거운동을 할 수 있는 사람이라면 자신의 부담으로 선거운동 기간 중 법정 규격 범위 이내에서 소형의 소품을 제작 또는 구매하여 붙이거나 지니고 선거운동을 할 수 있다.

이해관계의 대립과 상호 비방 등으로 얼룩진 성숙하게 자리 잡지 못한 선거문화는 우리 사회의 갈등을 더 조장한다. 후보자는 금품선거나 허위사실 유포와 같은 불법 선거운동을 통해 유권자의 건전한 판단을 저해하는 행위를 하지 말아야 할 것이며, 지역 현안과 그 해결책 및 정책을 제시하면서 미래를 설계해야 할 것이다. 그리고 선거방송토론회 등을 자신과 자신의 정책을 알릴 기회로 활용하면 좋을 것이다. 방송토론은 후보자가 자신의 정책과 공약을 설명하면서 현안에 대해 얼마나 고민하였는지를 유권자에게 보여줄 수 있기 때문이다.

유권자는 법의 테두리 안에서 적극적으로 선거에 참여하여 정치적 표현의 자유와 소중한 한표를 행사하고, 후보자는 정책과 공약을 통해 건강하게 경쟁하여 이번 곡성군수재선거가 갈등과 반목으로 얼룩진 선거가 아닌 지역발전과 주민통합의 계기가 되는 선거가 되었으면 하는 바람을 가져본다.

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 0661 / 팩스 062 222 4918 / e메일 opinion@kwangju.co.kr

光州日報 The Kwangju Ilbo
회장·발행인 金汝松 | 편집인 崔宰豪 논설실장 蔡熙鍾 편집국장 崔權一 제작국장 柳濟寬
1952년 4월 20일 창간 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 220-0624	경 영 지 원 국 220-0515 〈FAX 222-8005〉	문 화 사 업 국 220-0541 〈FAX 222-0195〉
정 치 부 220-0634	예 향 부 220-0692	기 획 관 리 국 227-9600 〈FAX 222-0195〉	업 무 국 220-0551 〈FAX 222-0195〉
경 제 부 220-0648	여 론 매 체 부 220-0661	디 자 인 실 220-0536	서 울 지 사 02-773-9331 〈FAX 02-773-9335〉
사 회 부 220-0664	사 진 부 220-0693		
제 2 사 회 부 220-0680	디 지 털 부 220-0697		

※구독료 월정 15,000원 1부 800원
본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다