

금남로에서



채희중
논설실장

최민식, 이병헌, 이정재, 송강호, 황정민, 정우성, 이성민, 류승룡, 마동석, 손석구. 우리나라 최고 영화배우들이다. 공통점이 있다면 무엇일까? 영화 마니아거나 배우들의 팬이라면 쉽게 생각해낼 수 있을 것이다. 수많은 배우들 중에서도 관객 찬탄 명을 돌파한 영화의 주인공, 일명 천만배우로 불리는 톱스타라는 점이다. 하지만 이들이 약품이나 건강기능식품 광고에 출연했거나 현재 출연중이라는 사실을 아는 이는 많지 않을 것이다. 이들이 출연한 광고는 소화제와 피로회복제(자양강장제, 영양제), 관절치료 보조제 등이 주를 이루며 우황청심원·공진단 등 한방 계열의 약까지 종류도 다양하다. 건강이나 치료에 도움이 될 것이라는 생각에 누구나 먹고, 가족들에게 챙겨준 제품들이다. 하루 한번 챙겨먹는 제품들인지라 소비자들에게 친숙하고 거부감이 없는 최고의 배우들이 광고 모델로 발탁된 것이라라.

편하게 건강하려는 욕심이 문제

어느 집에 가도 식탁 위에 약이나 건강기능식품 한 두가지가 놓여 있는 풍경은 이제 자연스럽기까지 하다. 비타민, 홍삼, 오메가3, 프로바이오틱스 등은 아무리 노인까지 모르는 사람이 없을 정도로 국민 영양제가 된 지 오래다. 이것들을 한두 가지 정도는 먹어줘야

‘약(藥)과 함께’가 일상이 된 사회

사는 동안 건강할 수 있겠다는 인식마저 우리 뇌에 각인된 듯하다. 이것들은 만성피로에 찌든 직장인에게 활력을 주고, 항산화 작용으로 노화를 막아주며, 침침해진 눈의 기능을 회복시켜 주고, 심장과 뇌 혈관을 원활하게 해주며, 장 건강에 도움을 줘 변비와 다이어트에도 효과가 있고, 연골 통증도 막을 뿐만 아니라 항암 작용도 한다고 연일 광고에 등장한다. 광고 내용만 놓고 보면 이것들을 먹는다면 가히 진시황도 이루지 못했던 불로장생의 꿈도 이룰 수 있을 법하다.

경제적 여건이 예전보다 나아진 만큼 건강에 대한 염려는 더욱 커지고 이를 반영한 건강기능식품, 치료 보조제, 영양제 등의 제품은 종류가 더욱 세분화될 뿐만 아니라 다양해지고 있다. 특히 코로나19 이후 건강에 대한 관심은 더욱 커져 건강기능식품은 호황을 누리고 있다. 인터넷 흡소핑에는 홍삼과 비타민은 기본이고 보스웰리아, 콘도로이친, 플라젠, 글루타치온, 밀크씨슬, 포스파티셀린, 프로폴리스, 쏘팔메토, 카르니틴, 마카, 판토텐산, 감마리놀렌산 등 도도 보도 못한 건강보조제 수 백여 종류가 판매되고 있다. 심지어 수천 년 전에 먹었다는 고대 곡물인 파로, 카무트, 루피빈 등 이름도 생소한 곡물이 다이어트나 당뇨에 도움이 되는 슈퍼푸드도 팔리고 있다. 유산균도 다이어트용, 갱년기용, 간 건강용 등으로 다양화했다.

건강염려증을 파고드는 의학·건강기능식품 관련 기업들의 전략은 치밀하다. 주말이었던 지난 2일 오전 9시부터 10시까지 텔레비전 건강관련 프로그램과 광고를 모니터링했다. 1곳의 중편 방송에서 무릎연골 치료 보조제를 다룬 정규 건강프로그램을 방영하고 있었으며, 동시간대에 옆 채널인 종편 1곳과 흡소핑 2곳에서 똑같은 성분의 제품을 판매하고 있었다. 이후 30여 분 뒤에는 종편 방송 1곳이 흑염소를 테마로 한 정규 건강 프로그램을 방송했으며, 동일 시간에 2곳의 흡소핑 채널

널에서 흑염소즙 판매를 진행하고 있었다. 평일 오전에는 지상파도 건강기능식품 관련 정규 프로그램에 가세한다. 이를 매일 시청하는 사람이 먹을 때와 안 먹을 때 가 다르다며 유혹하는 손길을 뿌리치기는 쉽지 않다.

소비자 편의와 기업 이윤의 교차점

이처럼 약(藥)과 건강기능식품이 식탁을 점령한 것은 소비자 편의와 기업 이윤이 맞아떨어졌기 때문이다. 현대인들은 노력 없이 손쉽게 건강해지려는 욕심 탓에 약과 건강기능식품을 찾는다. 또 기업은 식품을 판매하는 것보다 식품 속 성분을 약으로 제조해 파는 게 수십 수백 배의 이익을 가져다 주기 때문에, 소비자의 요구에 맞춰 무차별적으로 약품을 생산해내는 것이다.

건강에 대한 염려와 질병에 대한 두려움은 80-90년이라는 유한의 시간을 사는 인간으로서 피할 수 없는 대상이다. ‘피로회복이 빠르다. 무릎 연골에 좋다. 혈액순환과 치매 예방에 효과적이다. 항암 효과가 뛰어나다’는 말이 광고인줄 알지못한 귀가 솔깃해진다. 이 때문에 우리나라 열 가구 중 여덟 가구가 영양제를 구비하고 있으며, 노인 절반 이상이 5개 이상의 약을 복용하고 있다. 전남대병원 혈액암 관련 교수는 “현재 유통되는 영양제는 잘 먹지 못하고 영양이 부족한 아프리카 사람들이나 먹어야 된다. 지금은 모두가 너무 잘 먹고 많이 먹어 영양 과잉으로 고혈압, 당뇨 같은 질병을 걱정하고 있다”며 “필요한 대부분의 영양소는 음식으로 섭취가 충분한 만큼 건강기능식품은 개인적으로 필요한 최소한의 선택이어야 한다”고 말했다.

정상적으로 하루 세끼를 먹으면 영양은 충분하고, 30분 운동은 건강을 위한 지름길이라고 의사들은 입을 모은다. 햇살 좋은 가을, 짙한 권을 살 수 있는 여유가 있다면 그것은 건강을 위한 덤일 것이다.

은펜칼럼

빙하와 자전거

해가 저 건너에 이마 높이로 뜨다가 지는 아이슬란드와 600만 인구보다 자전거가 더 많은 덴마크다.

노벨상 한강의 소식은 이 북극 나라에도 이미 도착해 있었다. 한강의 고향 광주이기에 ‘소년이 온다’ 책을 방문 학교에 전달했으며, 코펜하겐 광장에서는 5·18민주화운동 플래시몹과 K-팝 공연을 했다. 며칠 일정으로 다녀와서 모든 것을 아는 것처럼 말하기가 그렇지만 ‘우리로 했으면’ 하는 몇 가지 정책을 은뎀으로 체험하고 왔다.

덴마크는 자전거 나라였다. 승용차의 배기량에 따라 큰 폭의 누진세로 소형차를 유도하고, 신호등은 자전거 우선. 겨우 2차선인 시내 중심도로도 공원화할 예정이란다. 가능한 자동차는 불편하게, 자전거는 편리하게 하는 느낌이었다. 빠른 속도로 줄지어 내달리는 출근길 자전거 행렬은 시민들이 정부를 믿고 한마음으로 정책을 받아들이는 모습 같았다.

또 하나 우리와 비교된 곳은 코펜하겐 해변에 세워진 코펜하겐 쓰레기 소각장이자 열병합발전소였다. 거대한 세 개의 기둥에서 끊임없이 솟아오르는 소각 연기로 모두가 싫어할 혐오시설인데 스키 슬로프와 카페 공간까지 꾸며 시민들은 물론 외국인까지 찾아오도록 만들었다. 이런 편의시설 때문이 아니라 공해시설이 아니라는 것을 믿기 때문이다. 코펜하겐의 쓰레기뿐만 아니라 다른 나라의 쓰레기도 돈을 받고 가져와서, 그 쓰레기로 전기를 만들어 다시 되파는 셈이었다. 우리나라 지자체 단체장들도 많이 다녀갔단다.

발트해와 북해를 누비던 바이킹이 천여 년 전 아이슬란드에 상륙한 이래 아직도 40만 명이 되지 않은 인구.

이곳 속담에 나무 세 그루만 있어도 숲이라 부른다는 이끼의 나라, 아스팔트와 주변 흙이 구별되지 않는 화산재의 검은 나라다. 융암과 빙하로 물불이 공존하는 아이슬란드는 흑독한 주위로 1인당 전기소비량은 세계 1위이지만 전기료 걱정 없고, 생산도 완전 무공해였다. 우리가 찾아간 헬리세이디지열발전소 등 7개 지열발전과 수력발전으로 모두 재생에너지였다.

삼백 만 년 전부터 눈이 응축되어 두꺼운 얼음층이 된 빙하. 영화 ‘인터스텔라’의 촬영 현장인 600m 높이의 스카프타펠 빙하 위를 걸었다. 지구온난화의 현상이다. 일주일에 5m씩 움직이는 스카프타펠 빙하는 계속 녹아내려 바로 밑에 요콜살론 빙하 호수를 넓고 깊게 만들고 있었다. 이곳에서 유빙으로 머물다가 얼음 조각이 되어 북대서양으로 흘러갔다. 이렇게 빙하는 녹고 있으며, 저 아래 코펜하겐의 해수면은 높아지고 있었다.

“200년 뒤 아이슬란드의 빙하는 모두 녹아 없어진다고 한다. 해수면이 높아져 코펜하겐이 물에 잠기게 된다는 위기감 때문인지 기후 위기에 대처하는 국가 정책과 시민들의 적극적인 지지 그리고 일상생활 속에서 실천하는 모습이 가장 감동적이었다.” 다녀온 고등학생의 소감 글 일부이다. 이번엔 생태전환 글로벌 리더가 되기 위해 함께 한 학생들은 앞으로 각 학교의 탄소중립 홍보대사가 되고, 광주시교육청의 환경실천원이 되고, 광주시의 환경지킴이가 될 것이다.

이번 겨울부터는 더 두꺼운 내의를 구해서 입겠다. 그래서 집이든 사무실이든 난방 온도를 몇도 더 낮춰볼 생각이다. 빙하와 자전거를 생각하면서.



김진구
광주교육시민협치진흥원장

아쉬움과 스산함이 묻어있는 시월의 마지막 밤이 지나면 나는 내의를 입었다. 대체로 이듬해 이월 말쯤 벗으니 너 달이다. 달빛 따는 것보다 몸이 좀 무겁더라도 두통하게 입는 편이다. 그런데 올해는 내 대신 장대비를 맞았다. 몇 년 후가 아니라 지금 이상 기후가 인간을 조여오고 있다.

기후 위기, 탄소중립, 생태전환, 재생에너지 등 환경 관련 단어를 접할 때마다 심각하게 받아들이지만 속마음은 부끄럽다. 상황인식과 실천의 편차가 크기 때문이다. 직접 담은 식판인데도 잔반 있는 날이 많다. 식판을 얹어 잔반을 털 때마다 다음 끼니에는 먹을 만큼 담아야지 하면서도 안 된다. 그런데 한 가지는 그럴듯한 것이 있다. 손수건을 헹기는 일이다. 이것도 휴지를 털 쓰기 위해 헹긴 것이 아니라 어릴 때부터 습관이 된 것인데 결과적으로 친환경적인 습관이 되었다.

광주 중·고등학생들과 빙하의 나라와 자전거 나라에 다녀왔다. 광주시교육청의 ‘광주학생 글로벌 리더 세계 한 바퀴’ 프로그램인 생태전환 글로벌 리더 국제교류이다. 기후위기 대응과 탄소중립 도시를 위한 정책을 배우고, 지열발전소와 환경 관련 기관을 방문했다.

기고

자랑스러운 광주 수험생들, 마지막까지 최선을

하지만 걱정할 필요 없다. 모두에게 해당하는 변화를 나의 기회로 역전시킨다면 내가 성공의 주인공이 될 수 있다. 전국의 모든 수험생이 동일하므로 전혀 불안해 하지 말자. “내가 모르는 문제는 남도 모른다. 내가 아는 문제는 나만 아는 것”이라고 생각하고, 평정심을 유지하면서 시험에 최선을 다한다면 분명히 최고의 성과를 거둘 것이다. 부디 우리 수험생들이 무사히 무탈하게 시험을 잘 치르기를 기도하며, 수험생이 꼭 알아야 할 유의사항도 다시 한번 확인하기 바란다.

13일 수능시험 바로 전날에는 학교에서 수험표를 교부받고, 해당 시험장을 직접 방문해서 출입구와 교실 위치 등을 확인해야 한다. 건물 안으로 들어가는 것은 절대 금지이므로 밖에서 확인해야 한다. 저녁밥은 소화기 잘되는 음식을 먹고, 평상시 루틴대로 잠을 자야 한다.

14일 수능시험 날에는 아침밥을 꼭 먹고, 오전 8시 10분 전에 시험장에 입실해야 한다. 수험표, 신분증, 도시락, 물을 꼭 챙겨가야 한다. 혹시라도 수험표나 신분증을 안 가지고 갔으면, 아무 걱정 말고 시험장 관리 본부로 찾아가서 말하면 해결할 수 있다. 가장 중요한 것은 개인의 실수나 시험요령 미숙으로 인한 부정행위가 발생하지 않도록 유의해야 한다.

첫째, 전자기기는 어떠한 경우에도 소지하고 있으면 안된다. 절대 가져가지 말고, 혹시 가져가면 반드시 1교시 시작 전에 감독관이 제출해야 한다. 둘째, 시험 종료 벨이 울린 후에는 어떠한 경우에도 답안을 작성할 수 없다. 반드시 사전에 답안을 작성해야 한다. 셋째, 4교시 선택과목은 반드시 자신이 선택한 과목만 올려두고 시험을 치러야 한다. 넷째, 감독관의 지시에 잘 따르고, 부정행위 요구가 있을 때는 즉시 시험장 관리본부로 신고한다.

하루하루 막바지 힘을 내고 있을 수험생들을 진심으로 응원한다. 여러분은 혼자가 아니다. 등 뒤에서 따뜻한 마음으로 한결같은 응원을 보내주시는 부모님, 힘든 시간 함께 의지해 온 친구들, 최선을 다해 가르쳐 주시는 선생님들이 여러분 곁을 한 마음으로 지켜주고 있다.

부디 시험 종료 벨이 울리는 그 순간까지 힘내길 바란다. 수험생들의 꿈과 미래가 연결된 수능시험이 잘 끝나고, 우리 수험생들이 원하는 결실을 얻을 수 있도록 정성을 다해 간절히 기도한다. 여러분이 최선을 다해 보내고 있는 하루하루가 그 어떤 결과보다 소중한 시간임을 우리는 모두 알고 있다. 한걸음 한걸음 내딛는 여러분의 빛나는 날들을 응원한다.



정훈탁
광주시교육청 진로진학과
진학팀 장학관

어느덧 수능시험이 일주일 여 앞으로 다가왔다. 해마다 11월 셋째 주 목요일이 수능시험일이다. 올해는 11월 14일이다. 이날은 비행기도 뜨지 못하고, 시험장 주변 공사도 멈춘다. 수험생들은 초·중·고 12년 학교생활의 마무리 문턱에서 10대의 인생을 걸고 시험을 치른다.

수능은 중대한 국가 사무로 대학진학 등에서 막중한 위상을 차지하고 있다. 올해는 전국적으로 52만 2670 명이 지원했고, 광주에서는 1만 6846명의 수험생이 38개의 시험장, 688개의 시험실에 배치된다. 감독관과 관리요원은 교직원 3236명이 투입되고 경찰 112명, 소방 구급대원 38명이 시험장을 지원한다.

올해 대입은 의대 정원 증원, 무전공 선발 확대, 첨단 학교 증원, 정시모집 다군 대학 확대 등 변수가 많다.

社說

고향사랑기부제 시즌2 ‘체험형 답례품’

고향사랑기부제는 개인이 자신이 살고 있는 주소지 외 지방자치단체에 연간 500만 원까지 기부할 수 있는 제도다. 지난해 1월 시행 이후 지역 소멸 위기에 처한 지자체에겐 특색 사업을 할 수 있는 재원 역할을 톡톡히 하고 있다. 기부자 입장에서도 자신이 태어난 고향이나 관심있는 지역에 재정 기부를 함으로써 지역 발전의 밑거름이 된다는 자부심을 갖게 해 흥행면에서도 성공적이다.

가장 성공적인 지자체가 광주시 동구다. 동구는 지역이 아닌 사업에 지정 기부를 할 수 있도록 제도를 개선해 지난해에만 9억 원을 모금했다. 지정 기부 방식으로 2억 6000여만 원을 모금해, 대기업 지원이 끊겨 해체 위기에 처한 발달장애 청소년들로 구성된 이스트타이거즈야구단을 살려냈다. 전국 유일의 단관 극장인 광주주극장도 지정 기부를 통해 노후시설 개선 비용을 마련했다.

고향사랑기부자에게 기부 금액의 30%

이내에서 답례품이 제공된다. 전남도가 특산품과 가공 상품으로 제공하던 답례품을 체험 프로그램으로 대체하는 체험형 답례품 제도를 시작했다. 일종의 고향사랑기부제 시즌2가 시작됐다고 할 수 있다.

전남도는 전국에서 처음 시도하는 체험형 답례품 사업으로 나주 이슬촌마을, 광양 도선국사마을, 장성 별내리마을을 선정하고 프로그램 개발에 들어갔다. 나주 이슬촌 마을에선 김치를 직접 담가보고 광양 도선국사 마을에선 전통 손두부와 매실 쌀강정 체험을 하며, 장성 별내리 마을에선 천문 체험 프로그램을 경험하는 일이 현실이 된다는 얘기가.

고향사랑기부제는 전남처럼 소멸 위기에 처한 지자체에겐 어떻게 활용하느냐에 따라 지역 발전의 매개체가 될 수 있다. 전남도가 시도하는 시즌2가 성공적으로 정착한다면 체험객들을 지역으로 끌어들이 수입과 생활인구를 모두 늘리는 일석이조가 될 것이다.

비정규직 여성 비율 남성보다 너무 높다

광주지역 비정규직 노동자 가운데 여성의 비율이 남성보다 높아도 너무 높는데다 ‘코로나19’ 이후 남·여 격차가 더 벌어진 것으로 나타났다.

동일한 수준의 업무임에도 남·여의 비정규직 비율이 현격히 차이가 나는 것은 사회의 노동 구조상 합리적이지 않으며, 단지 여성이라는 이유만으로 비정규직 대우를 받는다면 그것은 더욱 큰 문제라고 볼 수 있다. 기업들이인산·출산여직원을 우대하는 것이 현재 흐름이듯 업무에 있어서도 능력이 아니면, 다른 어떠한 이유로도 여성 노동자를 차별하지 않아야 한다.

‘광주여성가족재단이 최근 발표한 ‘2023년 하반기 광주시 정규직·비정규직 성별 고용동향’에 따르면 2020년 광주지역 비정규직 노동자 비율은 42.7%였고 2022년 44.7%로 꾸준히 증가했지만, 지난해에는 광주지역 비정규직 노동자 비율이 38.4%로 코로나 이전인 2019년(38.4%)수준을 회복한 것으로

분석됐다. 하지만 지난해 성별 비정규직 비율은 여성 47.3%, 남성 30.8%로 여성 비정규직 노동자가 남성보다 무려 16.5%p나 높은 것으로 나타났다. 이 같은 격차는 2022년(15.9%p)보다 증가한 수치로, 코로나 팬데믹 같은 위기의 극복 과정에서 성별 차이가 발생했다는 분석이다.

특히 비정규직 형태 중 계약직·시간제 노동자는 상당히 줄었지만 근무 형태가 극히 불안정한 임시·일용직 노동자는 되레 늘었다는 점에서 복지 사각지대 발생마저 우려되고 있다.

여성 비정규직 노동자 비율이 높아지는 것도 문제지만 임시·일용직이 증가하는 것은 저소득층의 빈곤의 지속화를 가져올 수 있다는 점에서 기업은 물론 광주시도 관심을 가져야 한다. 광주시는 지역 경제 상황과 함께 남·여 고용구조를 파악해 복지 사각지대가 생기지 않도록 선제적인 대응을 하길 바란다.

無等鼓

가을 하면 떠오르는 이미지 중 하나가 황금빛 갈대 군락과 은빛 물결의 역세 군락이다. 이맘때가 되면 갈대와 역세를 배경으로 사진 촬영을 하기 위해 나들이를 떠나는 사람들도 많다. 갈대와 역세는 벗과에 속하는 여러해살이풀이다. 가을이면 가느다란 줄기에 보풀처럼 꽃이 피는데 갈대는 밝은 갈색, 역세는 흰색이나 은색이 된다. 꽃이 피는 시기나 생김새가 비슷해 구별이 힘들다는 사람이 많지만 갈대는 습지에서 자라고 역세는 산과 들처럼 건조한 곳에서 자란다는 점만 기억하면 어렵지 않게 구별이 가능하다. 가을이 깊어갈수록 색깔은 더욱다

가을 컬러

가을 하면 떠오르는 이미지 중 하나가 황금빛 갈대 군락과 은빛 물결의 역세 군락이다. 이맘때가 되면 갈대와 역세를 배경으로 사진 촬영을 하기 위해 나들이를 떠나는 사람들도 많다. 갈대와 역세는 벗과에 속하는 여러해살이풀이다. 가을이면 가느다란 줄기에 보풀처럼 꽃이 피는데 갈대는 밝은 갈색, 역세는 흰색이나 은색이 된다. 꽃이 피는 시기나 생김새가 비슷해 구별이 힘들다는 사람이 많지만 갈대는 습지에서 자라고 역세는 산과 들처럼 건조한 곳에서 자란다는 점만 기억하면 어렵지 않게 구별이 가능하다. 가을이 깊어갈수록 색깔은 더욱다

가을 하면 떠오르는 이미지 중 하나가 황금빛 갈대 군락과 은빛 물결의 역세 군락이다. 이맘때가 되면 갈대와 역세를 배경으로 사진 촬영을 하기 위해 나들이를 떠나는 사람들도 많다. 갈대와 역세는 벗과에 속하는 여러해살이풀이다. 가을이면 가느다란 줄기에 보풀처럼 꽃이 피는데 갈대는 밝은 갈색, 역세는 흰색이나 은색이 된다. 꽃이 피는 시기나 생김새가 비슷해 구별이 힘들다는 사람이 많지만 갈대는 습지에서 자라고 역세는 산과 들처럼 건조한 곳에서 자란다는 점만 기억하면 어렵지 않게 구별이 가능하다. 가을이 깊어갈수록 색깔은 더욱다

는 털जू피리새, 분홍जू피리새라고 불리는 여러해살이풀이다. 미국이 원산인 외래종으로 겹모습이 분홍빛을 띠고 해서 ‘핑크몰리’라는 이름을 가졌다. 생김새는 갈대나 역세와 얼추 비슷해 ‘분홍 갈대’, ‘분홍 역세’라고 부르는 이들도 많다. 관광지마다 핑크몰리를 심는 곳이 많아지면서 한때 생태계를 교란시킨다는 위기가 일어났지만 국내 자생식물의 정착과 성장에 별다른 영향을 미치지 않는다는 연구결과가 나오면서 논란은 잠잠해졌다.

핑크몰리 인기가 높아질수록 토종이 밀린다는 엔지 모를 씁쓸함이 느껴진다. 갈도의 유명 산마다 단풍이 붉게 물들고 은행나무 가로수길은 노란 물감을 풀어놓은 듯 노랗게 물들어 있다.

몇 년 전부터 가을의 이미지에 새로운 컬러가 등장했다. 근래 SNS에 올라오는 사진과 동영상은 온통 핑크 물결이다. 젊은 세대를 중심으로 핑크몰리와 함께한 인증샷이 대세로 떠오르고 있다. 가을을 대변하던 컬러가 브라운, 베이지에서 핑크로 바뀌는 건 아닌가 위기감(?)까지 느껴진다. 핑크몰리(Muhlenbergia capillaris) /이보람 예향부 차장 boram@

Table with 2 columns: English and Korean text for Kwangju Ilbo. Includes contact info, subscription rates, and a note about environmental friendliness.