

박찬일의 '밥 먹고 합시다'



겨울 명태의 기억

시대에 따라 도시 속집 안주도 많이 변했다. 삼겹살이 핵심인 요즘과 달리 과거에는 다양하게 먹었다. 특히 찌개안주를 즐겼다. 즐겼다고 썼지만 돈이 없어서 그랬다. 섞어찌개나 김치찌개에 생선찌개 같은 것들. 다 먹어갈 무렵에는 상에 있는 건 뭐든지 쓸어넣고 양을 불리던 음식이었다. 동태찌개도 주력(?) 안주였다. 집에서도 많이 먹었지만 속집에서도 흔했다. 명태니 동태니 하는 건 얼마나 싸고 훌륭한 음식이었다. 그걸 먹고 우리는 살아왔고, 여기까지 왔다.

얼마 전 선배랑 동태찌개 놓고 막걸리를 한잔 하는데 이런 저런 이야기가 오갔다. 산촌 출신인 선배는 “보부상이 70년대까지도 산촌 구석에 았다. 화장품이랑 복어장수가 가장 환영받았지. 젊은 복어장수는 사위 삼는다는 말도 있었어. 돈이 많다고(웃음).”

복어 짐은 부피가 크지만 무게가 가벼워서 지고 다니기 좋았으리라. 어물이 귀한 산촌에서 가장 반가운 존재가 생선이었을 테고. 그래서인지 복어는 화폐로도 쓰였다. 집안 제사나 경조사에 복어 한 패를 내는 사람도 있었다. 값도 싸서 부자든 가난한 이든 먹을 수 있는 음식이기도 했다.

1990년대에 첫 직장생활을 했는데, 당시엔 아침밥을 거르는 사람이 적었다. 사무실 밀집지역에는 복어국집이 아침부터 문전성시였다. 전날 과음해서 입이 깔깔한 사람을 위해 ‘(건더기)빼고’라는 메뉴가 있었던 게 신기했다. 숙취자의 특별 주문이 메뉴로 고정된

것이었다. 전날 술 자신 아버지를 위해 새벽에 어머니의 복어 폐기 신공(?)을 기억하는 친구들도 많다. 과음 정도에 따라 복어 폐는 소리의 차이가 있었다고.

복어도 좋지만 나는 동태를 사랑했다. 애들은 대개 리 안 먹는다는데 나는 아주 좋아했다. 대가리를 먹는 맛의 절반은 복을 살 때문이었다. 두어 점이 고작인데, 풀깃한 게 맛이 각별하다. 주동이와 눈 부근의 젤리 같은 살점도 좋고, 아가미의 씹을한 맛까지도 어린 나는 왜 사랑했던가.

동태찌개의 진미는 뭐니뭐나 해도 국물이다. 동태는 지방이 적은 생선이라 국물도 담백한데, 시원하고도 구수한 국물 한 숟가락을 먹으면 어른들이 왜 이찌개 안주에 술을 마시는지 알 것 같았다. 국물 간이 깊게 밴 두부는 또 어떻고. 내장을 감싼 가슴쪽 살은 가시가 많아서 불편했지만 살이 즐깃즐깃했고, 꺽꺽하지만 또 그 순정한 맛이 좋은 등살은 흡족했다. 버릴 게 없다는 명태인데, 찌개 네비 안에서도 버릴 게 정말 없었다. 식사가 끝나면 상 위에 굽은 등뼈와 뱉어놓은 머리의 잔해가 전부였다.

명태는 그 상태에 따라 다양한 이름으로 불렸다. 얼린 것은 동태, 말린 것은 복어, 반쯤 말린 것은 코다리, 내장을 빼고 말린 것은 활태라 했다. 하나님의 생선이 이토록 많은 이름을 가진 것은 그만큼 우리 식문화에서 중요한 위치를 차지했다는 증거다. 조선시대 문헌에도 명태에 관한 기록이 자주 등장하며, 서민부터 양반까

지 모두가 즐겨 먹던 대중적인 식재료였다.

1980년대 중반까지만 해도 명태는 한국 연근해에서 흔하게 잡히는 생선이었다. 동해안 포구마다 명태잡이 배들이 드니들었고, 겨울철이면 항구가 은빛 명태로 가득 찼다. 환경과 강원도 해안 지역에서는 명태잡이가 주요 산업이었고, 명태를 팔리는 덕장이 해안가를 따라 즐비하게 늘어서 있었다.

그러나 1980년대 후반부터 명태 어획량이 급격히 감소하기 시작했다. 남획과 기후변화, 수온 상승 등 복합적인 원인으로 명태가 한국 연근해에서 자취를 감추기 시작한 것이다. 1980년대 중반까지 연간 10만 톤 이상 잡히던 명태는 1990년대 들어 급감했고, 2000년대에는 사실상 상업적 어획이 불가능해졌다.

그나마 다행인 건 수입이 잘 되고 있고, 러시아 앞 어장에 우리 배가 직접 나가서 목숨 걸고 열심히 명태를 잡아오고 있다. 명태가 주민등록이 있는 것도 아니고 어느 바다든 그 명태가 그 명태일 것이다. 알뜰하게 먹고 명태를 잡는 귀한 손들을 생각하는 하루가 되었으면 한다.

언젠가는 다시 우리 바다에서 명태가 잡히는 날이 올지 도 모른다. 그때가 되면 우리는 잊어버렸던 것을 되찾는 기쁨과 함께, 그동안 결코 잊지 않고 지켜온 문화의 힘을 확인하게 될 것이다. 명태는 그렇게 우리에게 음식이 단순한 끼니가 아니라 문화이고 역사니까.

〈음식 칼럼ニ스트〉

의료칼럼



이승현

조선대치과병원 예방치과 교수

국민건강보험공단이 공개한 자료에 따르면 2024년 한 해 동안 우리나라에서 가장 많은 1959만명이 치료를 받은 질병은 치은염과 치주질환이다. 흔히 ‘잇몸병’이라고 불리는 질환이다. 또한 충치(치아우식) 역시 전체 가운데 다섯 번째로 많은 환자(632만명)가 치료를 받은 질병으로 나타났다.

치과 진료로 사용된 병원비를 살펴봐도 상황은 비슷하다. 치은염과 치주질환에 가장 많은 진료비(2조 4000억원)가 사용되었고 치아우식(치아 및 치지구조의 기타 장애)에는 세 번째로 많은 환자(1조 8000억원)가 지출됐다.

이 통계는 건강보험 적용 진료만을 집계하기 때문에 비급여 진료의 비중이 높은 치과진료의 특성을 고려하면 실제 수치는 이보다 훨씬 높을 것이다. 생각할 수 있다. 구강질병이 개인의 건강 문제를 넘어 사회 전체의 의료비 부담으로 이어지고 있음을 보여주는 단적인 예시이다.

치과의료의 다양한 분야 가운데 ‘예방’이라는 분야를 공부하고 있는 필자로서는 이러한 현실이 매우 도운데 느껴진다. 구강질병은 오래전부터 예방법이 분명

하게 알려져 있으며 최신 과학기술이 크게 발전한 지금도 기본적인 예방 원칙에는 큰 변화가 없을 만큼 확실한 과학적 근거가 밝혀져 있기 때문이다. 대부분 현대 의학의 지향이 그러하듯 치과의료의 핵심 또한 복잡한 치료에 앞서 철저한 예방관리 방법을 갖추는 데에 있다는 것이다.

이에 따라 우리나라를 비롯한 전 세계 치과의료 선진국에서 보편적으로 권장하고 있는 구강질병 예방법을 정리해보자 한다.

먼저, 충치 예방을 위해 불소가 들어 있는 치약으로 이를 닦는 것이다. 불소는 치아를 단단하게 만들어 충치세균의 침투에 저항하도록 한다. 아기의 입 안에 처음으로 나타난 쌀알만한 치아에서부터 노년기에 노출된 치아 뿐만의 표면에 이르기까지, 치아가 있는 누구라도 불소치약을 사용해야 한다. 불소를 과량 섭취했을 경우 독성이 나타날 수 있기 때문에 생후 36개월 이전에는 살 한 틀 만큼, 36개월부터 72개월 까지는 암수 콩한 만큼, 이후 연령에서는 완두콩 한 알 이상의 양으로 치아를 섭취해서 사용한다.

과거 우리나라에 불소와 관련된 고답이 돌아서인지 불소의 독성을 우려하는 사람들이 많았는데 치약을 뱉처럼 뱉어내며 밟아먹는 정도가 아니라면 불소의 독성을 걱정하지 않아도 된다.

다음은 잇몸병 예방을 위해 올바른 방법으로 이를 닦는 것이다. 우리나라에는 한때 손목을 회전하며 이를 닦는 이른바 ‘회전법’이 매우 강조되었으나, 이는 학습하기에 용이한 방법일 수는 있지만 실제 효과는 좋지 못한 방법이다. 지금 가장 보편적으로 권장되는 방법은

칫솔을 치아와 잇몸에 반씩 달도록 가볍게 대고서 짧은 진동을 주며 닦는 ‘巴斯법’이다. 여기에 치아 사이 관리 도구를 반드시 사용하여 하는데 치간칫솔을 우선적으로 고려하여 치간칫솔이 들어가지 않는 부위는 치실을 사용한다. 다만 사람마다 치아의 형태 및 배열이 다르고 현재 잇몸의 상태가 질병의 영향으로 부어 있는 상태일 수 있으므로 치과의료인이 확인 후 권장해주는 방법에 따르는 것이 좋다.

마지막으로, 정기적으로 치과를 방문하여 전문가의 조언을 얻는 것이다. 우리나라에는 1년에 한 번 19세 이상 성인의 전악 치석제거 진료에 건강보험이 적용되고 국가검진사업으로 구강검진을 받을 수도 있으므로 이를 적극 활용해 정기적으로 치과에 방문하는 것이 좋다. 19세 미만이라면 큰어금니의 치아를 메우기, 큰어금니가 없다면 국가검진사업의 영유아 구강검진을 이용하는 방법도 있다.

현대의 질병 예방은 점차 맞춤형으로 변화하고 있다. 모든 사람에게 하루 세 번, 식후 3분 이내, 3분간 이를 닦도록 3~3-3 법칙을 강조했던 과거와 달리 개인의 식습관, 구강위생관리 능력, 만성질환 보유 여부 등 여러 측면을 고려하여 구강질병 위험도를 평가한 뒤 중요도가 높은 예방 방법을 집중적으로 권장하는 방향으로 바뀌고 있는 것이다. 범립하는 정보 가운데 스스로 판단하기보다 가까운 치과 의료기관을 방문해 현재 구강 상태와 질병 위험도에 대해 상담을 받아 볼 것을 권장한다. 자신에게 꼭 필요한 예방 방법을 알고 실천하는 것이야말로 치아와 잇몸을 오래 건강하게 지키는 가장 확실한 방법이다.

여수 박람회장에 시조(時調)를 전시하자

기예 박람회 기간 동안 우리나라만의 고유한 문학장르인 시조를 알렸으면 좋겠다. 우리나라 작가들의 시조 원고를 토대로 한영대역본을 제시하고 관계된 이미지까지 덧붙이면 많은 이들의 호평이 이어지리라.

시조는 45자 안팎밖에 안 되지만 고도의 문학성이 스며든 장르여서 짧은 글 한 편에도 독자들은 생의 미학을 느낄 수 있다. 글의 주제는 ‘섬’ 또는 ‘바다’로 한정하고 단시조 1백여 편 정도의 공모를 통해 선정함이 바람직하다. 특히 한글이 아름다운 외국인들에게는 소책자로 제작된 시조집을 선물하는 방법도 있다.

주지하다시피 우리나라 고유의 장르에는 시조와 가사(歌辭)가 있는데 지금도 수많은 사람들에 의해 창작되고 있다. 특히 시조는 3장 6구 45자 내외의 자수에 따라 일정한 규칙을 통해 문학적 형상화의 과정을 거친다. 앞에서도 언급했지만 정선된 한 편의 시조는 독자들의 심금을 울리고도 남는다.

그런데 시조를 조상들이 창작한 결과물로만 보는 경향이 있어서인지 관심이 많지 않다. 자수에 얹어인다는 지적도 있으나 심오한 사상이나 치열한 현실을 수용해 내기며 예술적 감흥이 풍기고 아취가 넘치는 양질의 작품이 현대시조에도 부지기수이다.

일본의 경우 자신들만의 고유 문학 장르인 하이쿠는 지자체마다 공모해 시상하고 많은 사람들이 오가는 곳의 안내판에 그 작품 내용을 소개까지 한다. 하이쿠는

세계적으로 널리 알려져 창작하는 이들이 상당수이지만 우리의 시조는 그렇지 못한 현실이어서 답답하다.

필자의 고향은 신안군의 자은도이다. 천사대교 덕분에 이웃 섬인 안좌도의 푸른섬을 오가면서 우리나라를 대표하는 서양화가 김한기 화백의 그림도 들른다. 이곳저곳을 둘러보다가 고택 앞에 거북 모양의 너더비위 하나가 보이기에 이에 착안해서 단시조 한 편을 창작했다. 당시 김한기 화백 또한 자신의 집에서 가까운 바닷가를 오가며 칭운의 꿈을 품었을 것이다.

다시 말해 지자인 목포로 나가려면 여객선을 타고 3시간 이상을 가야 하는 오지에 살았던 화백을 생각하다가 최근에 작품 한 편을 탈고했는데 여기에 소개한다. 글자수 47자의 단시조이고 제목은 ‘섬 그리고 점’이다.

갯바람 부는 날에 들려오는 파도 소리/ 거북돌 품에 앤고 꿈을 꾸던 어린 소년/ 면 훗날 점으로 피어나 온 세상에 점이 된 섬/

K-Pop으로 대표되는 우리의 문학가 세계인을 사로잡고 있는 현실에서 시조의 아름다움을 섭백암회를 찾는 세계인들에게 널리 알리는 것도 뜻깊은 일이라 사료된다. 조작위 관계자들 또한 특색 있는 콘텐츠를 구축해 섬의 미래 비전을 제시하겠다고 표방했다. 폭넓은 사고를 통한 멋진 기획력을 보고 싶다. 여수의 9월이 벌써부터 기대된다.

社說

청년 일자리 부족, 광주 인구 140만 붕괴 불렀다

취업하기도 어렵고 급여가 높은 일자리는 더 드물다보니 양질의 일자리를 찾아 수도권으로 탈출하는 악순환이 계속되고 있는 것이다.

국가데이터처의 최근 자료에 따르면 취업정보포털 잡코리아에 오른 전국온라인 채용 모집 인원은 1년 전보다 59.6% 늘었는데 광주는 오히려 66.1%나 줄었다는 소식도 전해졌다.

이를 어찌해야 할까. 전체 인구 감소도 우려스럽지만 청년 인구 감소는 도시의 활력을 떨어뜨리는 만큼 솔직히 있을 일이 아니다. 근본적인 해법은 대기업 유치와 같은 양질의 일자리를 창출하는 것으로 정부의 ‘5국 3특 체제’와 같은 정책이 얼마나 빠른 시일 내 효과를 내느냐에 달려 있다. 최근 화두로 떠오른 광주·전남 행정통합을 통해 초광역권을 만드는 것이 그나마 청년 유출을 막을 대안이 될 것이다.

더 중요한 것은 광주의 3대 신성장 산업인 인공지능(AI), 미래차, 반도체 관련 일자리를 창출하는 것이다. 올해는 3대 신성장 산업 육성의 원년이다. 적토마의 기운으로 신산업이 안착하도록 힘을 모으자.

도시로 자리매김 하는 계기가 될 수 있다. 광주는 애구 시이지만 애구 시즌과 겹치지 않는 겨울철 대표 스포츠로 AI페퍼스가 확고하게 자리잡아 가고 있어 기쁘다.

AI페퍼스 단장은 정체성과 방향성을 더욱 분명하게 드러내는 한 해가 될 것이라고 다짐했다. 지역사회와 함께하는 구단으로서의 책임을 다하기 위해 팬과의 소통을 더욱 넓혀 가겠다는 것이다.

페퍼스는 광주시가 지향하는 AI(인공지능)를 구단명에 달고 있다. 광주시와 정체성을 같이 할 수밖에 없는 운명이다. 올 한해 더욱 스마트한 경기 운영으로 성적도 올리고 팬들과 더 큰 기쁨을 나누어 ‘배구 도시 광주’라는 새로운 이정표를 세우길 기대한다.

無等鼓

‘기난한 자의 금(金)’으로 불리는 은(銀)은 인류가 가장 오래 전부터 화폐로 사용해 온 금속이다.

고대 메소포타미아와 이집트 등지에선 은이 교환과 회계의 기준이었다. 로마제국의 데나리우스 은화는 은 화폐의 전성기를 상징한다. 기원전 211년 등장한 데나리우스는 약 3.8~3.9g의 순은으로 주조됐고, 아우구스투스 시대에는 순도가 거의 100%에 달했다. 당시 데나리우스 은화의 높은 함량은 화폐에 대한 신뢰를 상징했다.

하지만 로마제국의 재정이 악화하면서 데나리우스 은화의 순도가 낮아졌다.

아졌다. 네로 황제 등장 이후 데나리우스의 순도는 92%대로 내려갔고, 3세기 ‘군인 황제 시대’에는 은 함량이 5% 수준까지 떨어졌다. 결국 데나리우스 체제는 무너졌고 로마 경제 역시 붕괴했다. 중세 유럽의 상업도시들 역시 원자재로 화폐 사용의 핵심이었던 은광 확보에 사활을 걸었다.

‘실버 로드’로 불린 동서 교역로는 은이 세계 경제를 연결하던 시대의 흔적이다. 은의 역사에는 극단적인 사례도 있다. 1970~80년대 미국의 헌트 형제는 은 시장에 필수적이며 특히 태양광 분야에선 대체재가 없을 정도로 독보적 존재를 뽐냈다.

최근 은값 상승도 달러 약세, 금값 강세, 신흥국 실물 수요, 거래소 재고 감소 등이 동시에 작용한 결과물이다. 다만 상승이 빠를수록 조정도 급격한 게 은의 속성 중 하나다. 은 투자를 고민 중이라면 역사 속은 언제나 기회와 경고를 동시에 남겼다는 점을 명심해야 한다.

/박진표 경제부장 lucky@

光州日報

회장·발행인 金汝松 | 논설실장 張必洙 편집국장 崔權一 | 제작국장 柳濟寬

1952년 4월 20일 창간 1980년 11월 29일 등록번호 광주기 1(일간) | 우) 61482 광주광역시 동구 금남로 224

대표전화 222-8111 / 220-0551 | 주소 61482 광주광역시 동구 금남로 224

편집국내 220-0649 | 문화부 220-0624 | 경제부 220-0634 | 예향부 220-0692

정치부 220-0648 | 여론부 220-0661 | 사회부 220-0664 | 사진부 220-0693 | 제2사회부 220-0680 | 디자인부 220-0697

경영부 220-0515 | 문화부 220-0541 | 기획부 227-9600 | 업무부 220-0551

(FAX 222-8005) | (FAX 222-0