

박찬일의 ‘밥 먹고 합시다’



겨울 명태의 기억

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

얼마 전 선배동 동태찌개 놓고 막걸리를 한잔 하는데 이런저런 이야기가 오갔다. 산촌 출신인 선배는 “보부상이 70년대까지도 산촌 구석에 왔다. 화장품이랑 북어장수가 가장 환영받았지. 젊은 북어장수는 사위 삼는다는 말도 있었어. 돈이 많다고(웃음).”

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

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

것이였다. 전날 술 자신 아버지를 위해 새벽에 어머니의 북어 패기 신공(?)을 기억하는 친구들도 많다. 과음 정도에 따라 북어 패는 소리의 차이가 있었다고.

북어도 좋지만 나는 동태를 사랑했다. 애들은 대가리 안 먹는다는데 나는 아주 좋아했다. 대가리를 먹는 맛의 절반은 볼 살 때문이었다. 두어 점이 고작인데, 쫄깃한 게 맛이 각별하다. 주둥이와 눈 부근의 젤리 같은 살점도 좋고, 아가미의 씹쓸한 맛까지도 어린 나는 왜 사랑했던가.

동태찌개의 진미는 뭐니뭐니해도 국물이다. 동태는 지방이 적은 생선이라 국물도 담백한데, 시원하고도 구수한 국물 한 손갈을 먹으면 어른들이 왜 이 찌개 안주에 술을 마시는지 알 것 같았다. 국물 간이 깊게 밴 두부는 또 어땠고. 내장을 감싼 가슴속 살은 가시가 많아서 불편했지만 살이 쫄깃쫄깃했고, 딱딱하지만 또 그 순정한 맛이 좋은 등살은 흡족했다. 버릴 게 없다는 명태인데, 찌개 냄비 안에서든 버릴 게 정말 없었다. 식사가 끝나면 상 위에 굵은 등뼈와 뺨어놓은 머리의 잔해가 전부였다.

명태는 그 상태에 따라 다양한 이름으로 불렸다. 얼린 것은 동태, 말린 것은 북어, 반쯤 말린 것은 코다리, 내장을 빼고 말린 것은 황태라 했다. 하나의 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 드나들었고, 겨울철이면 항구가 은빛 명태로 가득 찼다. 함경도와 강원도 해안 지역에서는 명태잡이가 주요 산업이었고, 명태를 말리는 목장이 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 주된생육이 있는 것도 아니고 어느 바다든 그 명태가 그 명태일 것이다. 알뜰하게 먹고 명태를 잡는 귀한 손들을 생각하는 하루가 되었으면 한다.

언젠가 다시 우리 바다에서 명태가 잡히는 날이 올지도 모른다. 그때가 되면 우리는 잃어버렸던 것을 되찾는 기쁨과 함께, 그동안 결코 잊지 않고 지켜온 문화의 힘을 확인하게 될 것이다. 명태는 그렇게 우리에게 음식이 단순한 끼니가 아니라 문화이고 역사이니까.

〈음식 칼럼니스트〉

의료칼럼



이승현
조선대치과병원 예방치과 교수

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

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

이 통계를 건강보험 적용 진료만을 집계하기 때문에 비급여 진료의 비중이 높은 치과진료의 특성을 고려하면 실제 수치는 이보다 훨씬 높을 것이라 생각할 수 있다. 구강질환이 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 모순되게 느껴진다. 구강질환은 오래전부터 예방법이 분명

쉽고 확실한 구강건강 지키기

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 구강질환 예방법을 정리해보고자 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 뿌리의 표면에 이르기까지, 치아가 있는 누구라도 불소치약을 사용해야 한다. 불소를 과량 섭취했을 경우 독성이 나타날 수 있기 때문에 생후 36개월 이전에는 쌀 한 톨 만큼, 36개월부터 72개월까지는 완두콩 한알 만큼, 이후 연령에서는 완두콩 한 알 이상의 양으로 치약을 짜서 사용한다.

과거 우리나라에 불소와 관련된 괴담이 돌아서인지 불소의 독성을 우려하는 사람들이 많은데 치약을 찹찹 뿜어 발라먹는 정도가 아니라면 불소의 독성을 걱정하지 않아도 된다.

다음은 잇몸병 예방을 위해 올바른 방법으로 이를 닦는 것이다. 우리나라는 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

치실을 치아와 잇몸에 반씩 닿도록 가볍게 대고서 짧은 진동을 주며 닦는 ‘바스법’이다. 여기에 치아 사이 관리 도구를 반드시 사용해야 하는데 치간치실을 우선적으로 고려하되 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. 우리나라는 1년에 한 번 19세 이상 성인의 전야 치석제거 진료에 건강보험이 적용되고 국가검진사업으로 구강검진을 받을 수도 있으므로 이를 적극 활용해 정기적으로 치과에 방문하는 것이 좋다. 19세 미만이라면 큰어금니의 치아홈 매우기, 큰어금니가 없다면 국가검진사업의 영유아 구강검진을 이용하는 방법이 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 구강질환 위험도를 평가한 뒤 중요도가 높은 예방 방법을 집중적으로 권장하는 방향으로 바뀌고 있는 것이다. 범람하는 정보 가운데 스스로 판단하기보다 가까운 치과 의료기관을 방문해 현재 구강상태와 질병 위험도에 대해 상담을 받아 볼 것을 권장한다. 자신에게 꼭 필요한 예방 방법을 알고 실천하는 것이야말로 치아와 잇몸을 오래 건강하게 지키는 가장 확실한 방법이다.

기 고



최홍길
서울 선정교 교사

올해 9월 5일부터 두 달간 여수시 일원에서 2026여수세계섬박람회가 개최된다. 주최 측에서 오래전부터 행사를 차분하게 준비하고 있음을 뉴스와 관련 홈페이지를 보더라도 여실히 느낄 수가 있다. 이번 행사는 여러 나라에서 동참하기에 우리 것을 제대로 알릴 수 있는 계기가 되리라 확신한다.

전 세계 200여 개의 국가 가운데 절반이 넘는 나라가 섬을 보유하고 있다. 따라서 체험을 기본으로 다양성과 유익성까지 가미한다면 수많은 국내외 관광객들이 여수를 방문할 것으로 여겨진다. 박람회 조직위는 8개 전시관을 포함하여 개도와 금오도의 부형자장을 체험형 공간으로 마련해 섬의 가치를 새롭게 조명해 보겠다는 당찬 포부를 밝히고 있다.

주행사장인 진보 지구의 8개 전시관 내부에 다음과 공간이 갖춰진다면 금상첨화가 될 거라고 확신하기에 건의하고자 한다. 지금 세계인들은 K-컬처에 익숙하

여수 박람회장에 시조(時調)를 전시하자

기에 박람회 기간 동안 우리나라만의 고유한 문화장르인 시조를 알렸으면 좋겠다. 우리나라 작가들의 시조 원고를 토대로 한영대역본을 제시하고 관계된 이미지까지 덧붙인다면 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. 특화된 이곳을 찾아온 외국인들에게는 소책자로 제작된 시조집을 선물하는 방법도 있다.

주지하다시피 우리나라 고유의 장르에는 시조와 가사(歌辭)가 있는데 지금도 수많은 사람들에게 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 얽매인다는 지적도 있으나 심오한 사상이나 치열한 현실을 수용해 내기에 예술적 감흥이 풍기고 아취가 넘치는 양질의 작품이 현대시조에도 부지기수이다.

일본의 경우 자신들만의 고유 문학 장르인 하이쿠를 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 퍼플섬을 오가면서 우리나라를 대표하는 서양화가 김환기 화백의 고택도 들른다. 이곳저곳을 둘러보다가 고택 앞에 거북 모양의 너럭바위 하나가 보이기에 이에 착안해서 단시조 한 편을 창작했다. 당시 김 화백 또한 자신의 집에서 가까운 바닷가를 오가며 청운의 꿈을 품었을 것이다.

다시 말해 육지인 목포로 나가려면 여객선을 타고 3시간 이상을 가야 하는 오지에 살았던 화백을 생각하다가 최근에 작풍 한 편을 타고했는데 여기에 소개한다. 글자수 47자의 단시조이고 제목은 ‘섬 그리고 잠’이다.

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

K-Pop으로 대표되는 우리의 문화가 세계인을 사로잡고 있는 현실에서 시조의 아름다움을 섬박람회를 찾는 세계인들에게 널리 알리는 것도 뜻깊은 일이라 사료된다. 조직위 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

가까스로 지켜온 광주시 인구 140만 명선이 붕괴됐다. 지난해 5월 월별 기준 처음으로 140만 명 선이 붕괴된 이후 매달 감소세를 이어가 연말 기준으로도 처음 140만 명 선이 깨졌다.

행정안전부 주민등록인구현황에 따르면 지난해 광주시 인구는 139만 2013명이다. 광주시 인구 감소는 140만 명이란 상징적인 수치가 깨졌다는 충격도 있지만 내용면에서 더 심각하다. 지난 한 해에만 1만 6409명이 줄어 전년 대비 감소율이 1.2%로 전국 평균(0.2%)은 물론 17개 시도 가운데 가장 높다. 30대 이하만 보면 1년 사이 2만 여명이 줄어 감소율이 3.3%에 달한다.

수도권 집중에 따른 청년 유출은 지방이 직면한 현실이지만 광주가 유난히 심하다. 일자리가 많지 않은 데다 양질의 일자리는 더욱 드물기 때문이다. 지난해 3분기 기준 광주지역 청년 고용률(15~29세)은 37.6%로 7대 특·광역시 가운데 가장 낮았다. 이렇다보니 청년 실업률 역시 6.9%로 특·광역시 중 최고일 수밖에 없다. 임금근로자 가운데 비정규직 비율은 44.0%로 역시 7대 특·광역시 가운데 가장 높았다.

취업하기도 어렵고 급여가 높은 일자리가 더 드물다보니 양질의 일자리를 찾아 수도권으로 탈출하는 약순환이 계속되고 있는 것이다.

국가데이터터치의 최근 자료에 따르면 취업정보포털 잡코리아에 오른 전국 온라인 채용 모집 인원은 1년 전보다 59.6% 늘었는데 광주는 오히려 66.1%나 줄었다는 소식이 전해졌다.

이를 어찌해야 할까. 전체 인구 감소도 우려스럽지만 청년 인구 감소는 도시의 활력을 떨어뜨리는 만큼 손 놓고 있을 일이 아니다. 근본적인 해법은 대기업 유치와 같은 양질의 일자리를 창출하는 것으로 정부의 '5곡 3특 체제'와 같은 정책이 얼마나 빠른 시일 내 효과를 내느냐에 달려 있다. 최근 화두로 떠오른 광주·전남 행정통합을 통해 조광역권을 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. 적도마의 기운으로 신산업이 안착하도록 힘을 모으자.

페퍼스 응원 열기에 광주 ‘배구도시’로 거듭난다

광주를 연고로 한 여자프로배구 AI페퍼스 홈구장인 페퍼스타디움이 응원 열기로 후끈하다고 한다. 박매치가 열리는 날이면 페퍼스타디움인 광주 염주체육관이 인산인해를 이룰 정도니 팬들의 응원 열기를 짐작할만하다.

페퍼스타디움의 만석 대비 평균 관중 비율이 64.1%로 여자프로배구 7개 구단 가운데 1위라는 것이 인기를 증명한다. 올 시즌 안방에서 치른 10경기에 총 2만 4447명이 입장해 경기당 평균 2445명을 기록했는데 팀 성적이 리그 6위로 최하위권이라는 점을 감안하면 고무적이다. 원정 팬들이 찾기도 어려운 여건에서도 홈 팬들의 높은 충성도가 빛어낸 결과라고 할 것이다.

AI페퍼스의 응원 열기는 광주를 ‘배구

도시’로 자리매김 하는 계기가 될 수 있다. 광주는 야구 도시이지만 야구 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 담고 있다. 광주시와 정체성을 같이 할 수밖에 없는 운명이다. 올 한해 더욱 스마트한 경기 운영으로 성적도 올리고 팬들과 더 큰 기쁨을 나누으로써 ‘배구 도시 광주’라는 새로운 이정표를 세우길 기대한다.

無等鼓

‘가난한 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 은 함량은 화폐에 대한 신뢰를 상징했다.

하지만 로마제국의 재정이 악화하면서 데나리우스 은화의 순도도 낮아졌다. 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 사슬의 핵심인 은광 확보에 사활을 걸었다. ‘실버 로드’로 불린 동서 교역로는 은이 세계 경제를 연결하던 시대의 흔적이다. 은의 역사에는 극단적인 사례도 있다. 1970~80년대 미국의 헛트 형제는 은 시

장을 장악한다며 대거 은 매집에 나서 가격 폭등을 불렀다. 그러나 정부의 규제 강화 등으로 이들의 꿈은 무산됐고 은값도 폭락했다. 이후 은은 ‘금보다 위험한 금속’이라는 인식이 확산했다.

금의 그늘에 가려져 있던 은이 다시 세계경제의 무대 중앙으로 복귀했다. 최근 은값은 역사상 처음으로 온스당 80달러를 넘어섰다. 이번 급등의 본질은 은의 역할 변화라는 점이 과거와 다른 특징이다. 금은 ‘저장하는 가치’로, 은은 ‘사용하는 가치’로 인정받는 추세다. 은은 세계경제를 이끌고 있는 태양광, 반도체, 전기차 등 첨단산업 전반에 필수적이며 특히 태양광 분야에선 대체재가 없을 정도로 독보적 존재를 뽐낸다.

최근 은값 상승도 달러 약세, 금값 강세, 신흥국 실물 수요, 거래소 재고 감소 등이 동시에 작용한 결과물이다. 다만 상승의 핵심인 은광 확보에 사활을 걸었다. ‘실버 로드’로 불린 동서 교역로는 은이 세계 경제를 연결하던 시대의 흔적이다. 은의 역사에는 극단적인 사례도 있다. 1970~80년대 미국의 헛트 형제는 은 시

/박진표 경제부장 lucky@

光 州 日 報		The Kwangju Ilbo	
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 광주가 1(일간)		우) 61482 광주광역시 동구 금남로 224	
대표전화 222-8111 / 220-0551(지사 지국(구독 신청 배달 안내)) 광고문의 062-227-9600			
편집국내선		경영지원국	
편집부 220-0649	〈대표 FAX 222-4918〉	FAX 222-0515	문화사업국 220-0541
정치부 220-0634	문화부 220-0624	(FAX 222-8005)	(FAX 222-0195)
경제부 220-0648	예향부 220-0692	기획관리국 227-9600	업무국 220-0551
사회부 2220-0664	여론매체부 220-0661	(FAX 222-0195)	(FAX 222-0195)
제2사회부 2220-0680	사진부 220-0693	디자인실 220-0536	서울지사 02-773-9331
	디지털부 220-0697		(FAX 02-773-9335)
		※구독료 월정 15,000원 1부 800원	
본지는 한국신문윤리위원회의 서약서로서 신문윤리강령을 준수합니다			