

살아가는 힘

배움의 後園

임효경
전 완도중 교장

가을이 겨울에게 길을 내어주는 입동(立冬) 아침, 계절의 흐름은 여지없다. 차가운 기운에 열어두었던 거실 통유리문을 닫고 보일러를 가동시키고 실내 온도를 높인다. 집안은 적막하다. 집 앞 시냇물소리, 거실 앞 숲 속에서 울어대던 새소리와 바람소리도 꼭 닫혀버린 문틈으로 들어오지 못한다. 남편도 일하러 나가 고압계도 이 공간에 혼자 있는 시간을 허락해 준다. 며칠 전 어느 시골 카페의 뜰에서 고이 모셔 온 모과 다섯 알이 풍기는 노오란 향내가 집안에 가득하다. 귀도 호강을 한다. 우리 집 인공 지능 아가씨 '아리'가 틀어준 FM음악방송에서 바이올린, 첼로가 어우러진 감미로운 선율의 음악이 나오고 있다. 달콤하고 부드러운 목소리를 가진 피아니스트 겸 클래식 음악방송 진행자의 친절한 말걸 누린다. 무심한 듯, 그래서 진정성이 더 느껴지는 목소리로 아픔과 슬픔 가득한 사연을 차분하게 읽어 준다. 정년(停年)이 의 삶을 사는 나의 마음도 가끔 어인 일인지 쓸쓸하다. 사람들에게 가장 큰 위로는 공감이다. 음악은 그 광대한 공감의 힘을 가지고 있다. 그 부드러움에 신기한 힘이 있다. 가을의 끄트머리와 겨울의 시작점, 나도 정년 후 헛헛함을 음악으로 위로 받고 다시 살아갈 힘을 장착해 본다.

창밖을 보니, 무등산 자락의 나무들이 빨갭게 노랗게 물들어 가고 있다. 그러나 아직 눈이 반짝 뜨일 만큼의 장관은 아니다. 이번 주말에 서울 시숙님과 형님이 백양사와 내장사의 단풍 구경을 하러 왔다가, 수많은 차량과 인파로 고생하는 낭패를 보셨다. 실망이 이만저만이 아니었다. 아직도 초록인 남도의 숲만

보고 돌아가야 하나며 불멘소리를 하셨다. 예년 같으면, 진즉 빨갭게 노랗게 산을 물들여 놓고 사람들을 감탄시킬 준비를 다 해 놓았을 시절이긴 하다. 미리 예약하고 여행을 준비하고 먼 길 차타고 왔더니, 단풍은 간 데 없고 수많은 여행객 긴 줄로 힘들 줄 누가 알았겠는가?

남도의 인심이 작동하였다. 심심한 위로를 드리고자 광주 동서는 하루 짬을 냈다. 두 분을 순천만 갈대 습지와 순천정원으로 안내하였다. 서울에 터 잡은 지 오래이다 보니, 순천까지 가 보는 업무를 내 보지 못하다가, 첫 여행을 하시고 그만 마음이 풀려지셨다. 늦가을 오후의 정취가 물든 갈대숲 사이 데크길을 걷고 새들의 비행을 한없이 쫓다가 또 다른 세상을 보았다고 한다. 또 다른 동서인 나 또한 해가 뉘엿뉘엿 지는 담양의 관방천을 함께 거닐며, 위로의 상품을 전해드렸다. 화보를 방불케 하는 멋진 사진으로. 또 내 고향 사랑 기부금 상품으로 농업 기술 센터에서 분양 받은 '담양 고향 사랑 텃밭'에서 갖 온 상추, 샐배추, 여린 무잎과 가지 등 야채 한보따리를 안겨드렸다. 마트에서 산 야채랑은 차원이 다르다고, 싱싱하고 아삭아삭한 맛이 일품이라고 동서가 옆에서 자랑을 대신해 준다. 형님 입이 함박만 해 지셨다. "그렇지 않아도, 우리가 찍은 사진을 보고 서울 친구들이 난리야~. 이렇게 동서들이 함께 놀아주는 것이 신기하다고" 서울 토박이 새침데기 처녀로 투박한 전라도 남자랑 살아 온 형님은 시집 참 잘 왔었다.

부모의 품을 일찍 떠나 서울에서 자리 잡느라 고생이 많았던 시숙님은 그 인생 여정 이야기를 들려주고 싶어 하시고, 우리는 그 이야기 듣기를 즐기는 사이이다. 하늘나라 가신 아버님이 늘 엄하셨는데, 당신도 닮은 것 같다고. 아들이랑 소통하는 것이 어렵다고. 그래도 아버님께서 돌아가시기 전 "고맙다" 하시며 꼬옥 안아두시던 그 온기를 기억하고 있다고. 그것이 살아가는 힘이 되고 있다고. 또 부모님 모시고 3남 3녀가 그 휘하 딸

린 모든 식솔과 함께 일본 후쿠오카 팔순 기념 여행 했던 추억이 얼마나 소중한지 모른다고, 그것이 그렇게 살아가는 데 큰 힘이 된다고.

금세 어둠이 내려앉은 가을 저녁, 우리 네 사람은 하루를 마감하며 또 다시 힘을 낼 미각 여행의 장소를 물색했다. 우리가 선택한 식당은 삼대(三代)에 걸치는 이야기가 있는 맛집이다. 혈값에도 팔리지 않던 담양 외곽의 꽤 넓은 포도밭을 큰 아들 내외가 부모님으로부터 물려받았다. IMF시절, 어린 아들 둘은 어리고 그들 아버지는 직장을 잃었다. 그들 어머니는 그 포도밭 터를 뒤고 집을 세우고 요리 전문가의 조언을 들어가며 조촐하게 식당을 개업하였다. 음식은 깔끔하고 간이 딱 맞았다. 다루기도 무겁고 깨지기 쉬워 보통 식당에서 꺼리는 도자기 그릇에 담아내는 퓨전 한정식은 정성이 가득 들어있었다. 여름에는 텃밭에서 갖 온 야채를 제공하였다. 늦가을이면 후원에서 딴 홍시가 후식으로 나오기도 했다. 그러면서, 그 여주인은 주방에서 직접 음식을 만들다가 나와 인사를 한다. 음식이 입에 맞는지 모르겠다며.

지금은 그 아들 둘이 어느새 자라 어른이 되고 장가를 가서 어머니 대신 그 자리를 지킨다. 며느리들까지 그 터에 뿌리를 내리고 가족 기업 경영을 한다. 이 집안이 살아가는 힘을 얻었고 앞으로도 힘을 얻어 갈 그 터에서 딱딱비 정식을 대접받은 시숙님이 한마디 하신다. "역시 고향의 맛은 변함없이 위로가 되네요. 서울에서 누리지 못하는 여유와 정을 이렇게 받으니, 힘이 나네요. 우리 제수씨들, 고맙습니다."

대도시의 바쁜 일상에 이리저리 치이다가 여행을 떠나와 남도 고향의 품 안에서 감탄하고 감동하고 감격하고 삶의 터로 돌아가는 사람들이여, 그곳에서 또 오롯이 누리며 만들어갈 인생 여정 이야기 또 기대하며 기다리겠다. 우리는 더 넓은 품을 만들고, 그 기막힌 이야기 들어드릴 준비를 할게요.

한 술을 더시면



코로나를 지나면서 여러 가지 변화가 있지만 배달 음식물 소비가 단연 으뜸이 아닐까 싶다. 맥방에 최근 흑백요리사 경연 프로그램까지 우리 사회는 먹기 위해서 사는 것 같다. 그 결과 비만 인구는 급속도로 증가하고 있다. 세계보건기구에 의하면 '2030년으로 예상한 비만 인구 10억 명에 훨씬 빨리 도달했다'라고 발표했다. 전 세계 80억 인구에서 8명 중의 한 명은 비만이라는 얘기가.

비만은 건강을 해치는 것만 아니다. 음식쓰레기는 환경을 오염시키고 과도한 육류 소비는 산림을 파괴한다. 결국 탄소 배출을 증가시켜 지구가 온난화되고 기상이변으로 재해를 일으켜 막대한 인명 손상을 초래하는 악순환으로 이어지고 있다.

반면 체중감량을 위한 다이어트 방법과 약품이 끊임없이 쏟아지고 있다. 얼마 전 일론 머스크가 사용한 비만치료제가 장안의 화제가 되었다. 비싼 비용에도 식욕 억제뿐 아니라 유방암 지연 등 다양한 효과가 알려지면서 단시간에 품귀현상이 일어났다고 한다.

이러한 비만과 다이어트를 반복하는 이 어리석음을 어떻게 해결할 것인가?

그것은 바로 적게 먹는 것이다. 적게 먹으면 살이 찌지 않고, 적게 먹으면 살이 빠지기 때문이다. 예로부터 소식과 단식은 건강과 장수 비법이기도 하다. 다 아는 이 단순한 방법이 해

결책이라고? 그럼에도 의문스러운 것은 실행하기 어렵기 때문이 아닐까? 야생 동물은 먹는 것에 욕심을 부리지 않는다고 한다. 배가 고플 때만 먹는다는 것이다. 배가 차면 먹잇감이 눈앞에 있어도 무심해진다. 매일 무얼 먹을까를 늘 고민하며 먹는 것에 목숨 거는 사람들이 배워야 할 행동이 아닐까 싶다.

국제연합식량농업기구에 따르면 국가 간 양극화로 전 세계적으로 8억 명이 기아에 시달리고 있으며, 하루에 2만5000명, 1초에 다섯 명꼴의 어린이가 굶주림으로 사망하고 있다고 한다. 우리나라에서도 한 끼 이상을 제대로 챙겨 먹지 못하는 노인과 결식 아동이 수십만 명에 이른다고 하니 인정하고 싶지 않지만 뼈 아픈 현실이 아닐 수 없다.

그러면 보릿고개가 공존하는 양극화된 우리 사회에서 비만예방을 위해 무엇을 할 수 있을까?

음식물을 조금 적게 먹고 나누는 것이다. 이것으로 비만과 다이어트에 사용되는 비용을 줄여 굶주린 아이들을 도울 수 있는 기부로 이어질 수 있다고 믿는다.

1920년대 일제강점기 만주에서 살던 우리 동포들은 일본군의 학살과 약탈로 아사지경에 이르렀다. 이들을 구호하기 위해 임시정부하에 대한적십자회는 회보인 청연사에서 이렇게 호소했다. 이 구절을 읊으며 매일같이 실천한다면 몸의 군살은 빠지고 마음은 살찌지 않을까 싶다.

"조식(밥) 한 술을 더시면 한사 람 동포의 생명을 구할 것이요. 두 술을 더시면 두 사람 동포의 생명을 구할 것이외다."

대한적십자사 광주전남혈액원 원장

건강한 음주문화를 위한 광주 동구의 멋진 도전

기고

김재식
광주시 동구
사회도시위원장

올해는 인류의 생존을 걱정해야 할 만큼 기후재앙을 실감한 한해였다. 어느덧 시간이 지나 한 장의 달력이 한 해의 마지막 시간을 지켜내고 있다. 한 장의 달력 안에는 송년회 일정이 빼곡이 들어있을 것이다. 송년회 문화가 아무리 달라졌다고 해도 모임에 빠질 수 없는 것이 음주다.

인류는 씹어가는 각종 과일이나 발효되어 가는 곡물에서 알코올을 우연히 발견했다. 그리고 우연히 발견한 알코올을 생산하는 방법을 학습하기까지는 그리 오랜 시간이 걸리지 않았다. 알코올은 모든 문화권에서 약은 물론이고 축하나 위로의 수단, 갈등해결과 종교적 목적, 의례의 수단으로 사용돼 왔다. 가끔 술을 마시는 행위 자체가 목적이 되기도 한다. 약가가 바쁠 때는 술을 대신 보낸다는 말이 있다. 그만큼 부정적 기능이 많은 물질이 알코올이라는 의미일 것이다.

전영민의 연구에 따르면 한국인의 64%는 적절하게 음주를 하는 것으로 밝혀졌다. 음주 후에도 아무런 문제를 일으키지 않는다는 의미이다. 동일한 연구에서 한국인의 18세 이상 음주자 중 해롭지 않은 음주를 하는 사람이 77%로 가장 많았다. 반대로 알코올 남용과 같이 해로운 음주를 사람은 20%, 알코올 중독자는 2%에 이르는 것으로 밝혀졌다.

보건복지부 자료는 좀 더 심각하다. 당장 우리나라 성인인구의 알코올 사용장애 1년 유병율은 4.4%고, 평생 유병율은 13.4%에 이른다고 한다. 알코올 문제는 경미한 수준에서부터 심각한 수준에 이르기까지 연속적인 범위를 보인다. 경미한 수준의 알코올 문제는 편안한 날 친구들과 모여 폭음을 하고 다음 날 아침에 숙취를 경험하는 경우를 예로 들 수 있다. 가장 심각한 알코올 문제는 간질환과 같이 생명을 위협하는 음주를 반복하는 것이다.

실제 알코올 사용장애는 많은 문제를 발생시킨다. 음주를 하는 사람은 어느 특정한 조건에서 음주를 하는 습관을 만든다. 스트레스를 해소하거나 친구들을 만났을 때 과음을 하기도 한다. 이런 현상을 습관화라고 한다. 습관화는 일종의 심리

적 의존이다. 우리나라에서 음주와 관련해 주의 깊게 살펴보아야 할 대목도 폭음이다. 음주에 관한 문화를 가지고 있는 우리나라에서는 파괴적 음주 패턴으로 불리는 폭음이 알코올 남용의 가장 일반적인 형태이기 때문이다. 폭음은 개인의 혈중 알코올 농도를 0.08g수준으로 올라가게 하는 음주를 말한다. 쉽게 설명하면 성인 남성이 약 2시간 안에 순수 알코올 70g인 소주 8잔 정도를 섭취하면 도달하는 수준이다.

이 정도 상태가 되면 의식이 저하되고 말이 잘 나오지 않는다. 이에 더해 보행장애와 판단장애가 생긴다. 그 결과 의도하지 않은 사고나 신체적 손상을 일으킬 가능성이 높다. 알코올 급성중독상태가 되는 것이다.

폭음은 급성중독으로 이어지는 단 시간의 삽화다. 폭음이 신체적 의존으로 발전되지는 않는다. 그러나 한국인 음주문화의 가장 일반적인 특성인 폭음은 사회적으로나 행동적으로 가장 심각한 문제를 발생시키는 음주형태다. 폭음의 결과는 음주운전을 비롯한 사고 및 상해, 주취폭력, 자살, 실업, 재산손실, 법적 문제로 비화된다. 알코올은 중추신경흥분 물질이

아니라 중추신경억제 물질이다. 따라서 마실수록 자신에 대해 높아진다고 생각하기 쉬우나 사실은 통제력이 점차 약화된

다. 이렇게 부작용이 많은 알코올에 대해 모든 문화권이나 국가들에서 적절한 알코올 사용에 관한 규정을 만들었다. 우리나라에서도 국민건강증진법이 제정된 바 있다. 광주 동구는 국립아시아문화전당과 구시정 사거리 등 시민들에게 인기 있는 장소가 많다. 그러나 이곳에서 음주로 인한 불미스러운 일이 많고 시민의 건강이 위협받고 있는 것도 현실이다. 필자는 구민들의 건강한 음주문화를 조성하기 위한 제도적 장치로서 국민건강증진법에 근거해 광주시 동구 음주문화 환경조성 및 조정에 관한 조례를 일부 개정했다. 도시공원이나 어린이 청소년 이용 시설, 버스정류장 등을 금주정구역이나 절주지역으

로 지정하는 내용이다. 구정장이 절주를 위한 예산 지원을 할 수 있도록 하는 내용도 포함됐다.

성인이 규정된 장소에서 적당히 술을 즐기는 것은 분명 불법이 아니다. 인생을 풍요롭고 아름답게 만드는 긍정적 효과도 있다. 문제는 때와 장소다. 그 최소한의 규제가 동구가 조례로 만든 금주정지역과 절주지역이다. 술 때문에 불미스러운 사고가 빈발하고 시민의 건강마저 위협받아서 문화와 역사가 살아있는 동구의 가치를 바로세울 수 없다. 이 조례가 빠른 시간 제대로 정착되기 위해서는 금주정지역이나 절주 지역을 이용하는 상인과 시민들의 적극적인 관심과 호응이 필요하다. 건강한 음주문화를 위한 동구의 선택이야말로 아시아문화중심도시 동구를 건강한 음주문화의 메카로 한단계 더 성장시키는 멋진 도전이 아닐까.

전일보

전일보는 전남일보가 제공하는 뉴스서비스입니다. 안발 빠르고 정확한 소식을 전달하기 위해 노력하겠습니다. 많은 의견과 제보를 바랍니다.



그래픽으로 보는 세상

