

화요세평



김성식
조선이공대 교수

경제적 여유가 생기면서 도심 가까운 곳에 전원주택을 마련하여 거처를 옮기거나 주말을 이용하여 자연과 더불어 생활하는 사람들이 늘고 있다. 소구치는 아파트 높이만큼이나 삭막해지는 이웃 간의 정도 그렇고 날로 심각해지는 공해 때문이라도 도시를 탈출하고 싶어 하는 사람들이 많기 때문이다. 바쁜 일상을 벗어나 자연 속에서 쉼을 얻을 수 있다는 것은 큰 축복이 아닐 수 없다.

그런데 삶의 여유와 휴식을 위한 전원주택이 주변과 너무 어울리지 않게 지어져 또 다른 섬으로 존재하게 되지 않을까

러시아 다차에서 배우는 주말문화

영려스럽다. 도시 냄새가 물씬 풍기는 모던한 건축물보다는 자연친화적으로 지으면 주변과 더 잘 어울릴 뿐 아니라 경관도 해치지 않을 것이다. 모든 것은 조화를 이룰 때 가장 아름다운 법이다.

자연친화적 가족 주말 농장

몇 해 전 러시아 모스크바에서 머무르는 동안 교외에 있는 다차(Dacha, 주말주택)를 방문할 기회가 있었다. 우리가 아는 그런 멋진 별장이나 전원주택이 아니라 뒷밭이 딸린 주말농장에 통나무로 지은 집이었다. 러시아의 도시인들은 70%정도가 이런 다차를 소유하고 있으며, 주말이면 가족들과 함께 이곳에 내려와 채소를 가꾸고 수확한 농작물도 도시에서의 생활을 한다고 한다. 부시 전 미국 대통령도 러시아를 방문했을 때 푸틴 대통령의 다차에서 하룻밤을 보냈다고 한다. 러시아를 잘 알지 못하는 부시 대통령을 위한 푸틴 대통령의 각별한 배려로, 다차에서 하룻밤을 보낸 부시 대통령은特派원들에게 "러시아인의 일상생활을 이해하게 된 하룻밤이었다"며 만족감을 표시했다고 한다.

이러한 러시아의 다차문화는 19세기 귀족과 황제들이 시골에 통나무집을 짓고 작은 텃밭을 일구며 즐기는 데서 유래되었는데, 지금처럼 러시아인들의 일상이 된 것은 70년대부터라고 한다. 러시아 정부가 70년대 600㎡의 땅을 도시의 직장인에게 무상으로 나누어 주자 도시민들이 주말에 다차에 내려가 밭을 일구고 사우나를 하며 전원생활을 즐기게 되었다고 한다.

이러한 다차문화는 단지 농작물을 경작하거나 수확하는 것에 그치지 않고 그 수확물을 주민들끼리 교환하며 소통을 하고 교류를 나누게 되었다고 한다. 다차에서 서로 소통하고 친목을 다지자 주말을 보내고 난 월요일은 러시아의 범죄율이 제로에 가까운 만큼 떨어졌다고 한다. 그러나 러시아 정부는 다차를 더욱 권장하여 전원에서 자연을 즐기게 함으로써 인간의 심성을 순화시키고 사회적 분위기를 변화시켰다고 한다.

다차를 이렇게 소개한 것은 두 가지를 말하기 위해서다. 그 하나는 건축물의 자재로 통나무를 쓰고 있다는 점이다. 자작나무가 끝없이 펼쳐진 숲 사이로 군데군데 소박한 통나무집이 놓여져 있었는데

주변과 너무 잘 어울렸다. 보여주거나 표시하기 위한 집이 아니라 주말에 내려와 농작물을 경작하기 위한 작은 통나무집이었다. 건축 자체가 그 안에서 생활하는 사람의 심성까지도 좌우해 한다는 점을 고려할 때 친환경적인 전원주택이 더 많이 지었으면 좋겠다. 콘크리트 건축물에 비해 더 개방적인 목조건축물을 지어 사람들과 소통하는 대동세상을 만들어 갔으면 한다.

전원주택의 가치 본받을 만

다른 하나는 단순한 휴식공간으로서의 전원주택이 아니라 농작물을 경작하는 터전이 되었으면 한다. 지금 우리 농촌은 농부의 고령화로 30년 이내에 많은 자연부락이 소멸될 것으로 예측되고 있다. 따라서 도시인에게 전원주택을 허가할 때 일정한 토지를 취득하게 하고 경작하게 한다면 농촌을 살리는 하나의 대안이 되리라 본다.

러시아와 우리의 문화가 다르고 삶이 다르기 때문에 다차와 같은 주말주택을 강요할 수는 없지만 우리 형편에 맞게 활용할 수 있지 않을까 싶다.

사설

지방선거 D-1주... 정책대결 펼쳐야

6·13 지방선거가 1주일여 앞으로 다가왔지만, 유권자들의 관심이 여전히 낮다. 심지어 자신의 지역에서 누가 출마하지 모르는 유권자가 상당수라 한다. 이번 선거가 단체장·지방의원은 물론, 국회의원 재보궐 선거도 함께 치르는 중요 선거라는 점을 감안하면 답답하다.

이번 지방선거는 투표일 하루 전인 12일 북미정상회담이 예정돼 있다. 국민들의 관심이 온통 북미정상회담에 쏠리고 있는 상황이다. 지방선거 분위기가 물릴 수밖에 없는 현실이다. 이렇다간 자칫 역대 가장 최악의 무관심 속에 선거가 치러질 우려가 크다.

하지만 후보자나 각 정당들의 행태가 유권자들의 무관심을 부추기는 측면도 부인하기 어렵다. 정책이나 공약 대결 대신 상대방 헐뜯기식 네거티브 선거전에 치중하는 점을 짚을 수 있

다. 실제 이번 선거에선 대형 이슈나 공약들을 찾아보기 힘들다는 점이 이를 입증한다.

선거에 대한 관심이 적고 투표율이 낮으면 가장 큰 피해를 보는 이는 지역민이다. 유권자들의 무관심은 자칫 무능력하거나 부도덕한 후보에게 내 지역의 공간을 내주는 셈이 될 수 있기 때문이다. 특히 자질없는 후보가 당선된다면 소환이 어렵다는 점이 걱정이다.

현 상황에서 후보자들은 유권자에게 다가가 자신의 정책이나 공약을 홍보하고 정책대결로 당당하게 승부해야 한다. 또 유권자들은 지금부터라도 후보 개개인의 면면과 공약을 꼼꼼히 살펴보고 투표에 적극적으로 참여해야 한다. 유권자들은 내 지역에도 부인하기 어렵다. 정책이나 공약에서 내가 주된 역할을 하는 것이 당연한 권리이자 의무라는 점을 명심해야 한다.

‘뽕박질’ 서민물가 철저히 관리해야

서민들의 시름이 갈수록 깊어지고 있다. 생활 물가는 거침없이 치솟고 기름값은 고공 행진을 계속하는데 수입은 줄어 들고 있기 때문이다. 이러다간 자칫 ‘적자 가계부’를 쓰지나 않을지 걱정이 앞선다.

최근 호남통계청이 발표한 '5월 소비자물가 동향'을 보면 한숨이 나온다. 무엇보다 장바구니 물가 오름세가 심상치가 않다. 한달 새 당근은 20.7%, 무 18.5%, 쇠고기 5.9%가 각각 올랐다. 섬유유연제 16.5%, 세탁제 14.9%, 화장지도 3.4% 오르는 등 장보기가 무서울 지경이다.

특히 기름값 상승세가 유례없이 상승곡선을 그리는 것이 걱정스럽다. 5월 마지막 주 주유소에서 보통 휘발유 가격은 전주 대비 1ℓ 당 평균 14.9원 상승한 1,605원에 판매되고 있다. 4월 셋째주 이후 연 6주째 상승

곡선을 그린 것이다. 특히 2014년 12월 이후 3년5개월 만에 1,600원을 넘어섰다.

반면 실질 소득은 늘어나기는 커녕, 오히려 줄어들고 있다. 최근 통계청 등의 자료를 종합하면 하위 20% 근로자 가구의 올해 1분기 근로소득은 지난해 같은 기간보다 9,706원이 오르는 데 그쳤다. 물가상승률에 비해 턱없이 부족한 수준이다. 물가나 기름 값 상승세와는 확연히 대비된다.

물가가 오르내림을 반복하는 것은 어찌보면 당연한 일이다. 하지만 서민들과 직접적인 관련이 있는 품목과 일상 생활과 가장 밀접한 관련이 있는 기름값이 크게 오르고 있다는 점이 걸린다. 따라서 물가 당국은 철저한 물가 관리로 서민들의 주름을 펴주어야 한다.

기고



이재영
전남도지사 권한대행

어느덧 30℃를 넘나드는 초여름 더위가 찾아왔다. 6월의 계절 수산물들은 무엇이 있을까? 단연코 전복을 들고 싶다. 전복은 둥근 테를 두른 귀처럼 생긴 단단한 껍질 속에 들어있으며, 저열량·저지방·고단백 식품이다. 그래서 수산물 중 조개의 귀족이라 불리고, 바다의 산삼이라 불리

운다. 전복은 전 세계적으로 100여종 정도가 있고, 우리나라에는 한류계인 참전복 1종과 난류계인 말전복, 까막전복, 시블트전복, 오본자기 4종 등 총 5종이 서식하고 있는 것으로 알려져 있다. 세계적 중 아무 때나 먹어도 좋지만, 늦

바다의 산삼 전복으로 무더위 이기자

봄에서 초여름 사이가 가장 좋다고 알려져 있다. 그 이유는 우리가 먹는 전복 중 대부분이 참전복이고 3~4월중 먹이인 천연 해조류 미역이나 다시마 등을 많이 먹고 산란기(5-6월)에 들어가기 때문이다.

늦봄과 초여름 사이, 산란기를 맞은 전복이 자신의 영양분을 최대한 비축하여 살이 많이 올라있고 맛과 영양 또한 아주 좋다.

전복은 복족류에 속하며, 한자어로 복(鮑) 또는 포(鮑)라고도 한다. '자산어보'에 복어(鮑魚)라 하였고, '본초강목'에는 석결명(石決明)이라 부르며 눈의 밝음을 결정하는 약재로써 같은 효능을 가진 식물성 약재인 결명자 못지않게 귀하게 여겼다.

또한 중국에서는 진시황이 불로와 장생의 삶을 살기 위해서 노력하던 중에 먹었던 음식 중의 하나로도 유명하다.

전복은 미역이나 다시마 등 해조류를 주로 먹고 사는데, 이 때문에 '전복 내장'도 영양 가치가 뛰어나다 하여 요리 재료로 인기를 누리고 있다.

특히 전복 1kg을 증가시키는데 미역의

경우 15.2kg이 필요하다고 한다. 즉 전복 1kg 먹으면 미역 15.2kg을 먹는 효과가 있다는 말이다. 말 그대로 영양 덩어리라고 할 수 있다.

전복을 찌서 말리면 오징어나 문어처럼 표면에 흰 가루가 생긴다. 이는 타우린 성분으로 콜레스테롤의 함량을 낮출 뿐 아니라 시력회복에도 효과가 있다.

내장이 노란색을 띠는 암컷 전복은 육질이 연하여 죽이나 찜, 조림, 구이 등의 익혀 먹는 요리에 적합하고, 녹색인 수컷 전복은 암컷에 비해 약간 크기가 작지만 육질이 단단하고 식감이 좋아 회나 초무침 등 날 것으로 먹기에 좋다.

전복의 주요성분은 감칠맛을 나타내는 글루탐산과 아데닌(ATP)과 같은 핵산 물질로 글리신과 베타인, 아르기닌에 의해 단맛이 더해져 기본적인 맛이 구성되고 타우린과 글리코겐이 어우러져 더욱 진한 맛을 낸다.

전복의 효능을 5가지로 요약하여 말하자면 ① 기력이 약할 때 먹으면 시신경 피로감을 아주 크게 회복시키는 데 탁월하며, ② 자양, 강장의 효과는 물론, ③ 허약 체질의 경우 기운이 올라가고 소변의

배출에 문제가 있다면 도움을 주며 또한 황달이나 방광염 치료에도 좋다. ④ 목이 탈 때나 가슴이 답답하고 먹먹한 증상을 낮춰주고 간장의 기능을 더욱더 튼튼하게 해주는 작용도 한다. ⑤ 요오드 성분이 많아 고혈압이 있는 경우 치료를 할 때 도움이 되며, 전복 껍질은 한방에서는 백내장이나 결막염과 같은 안과 질환에 좋은 치료약으로 사용한다고 알려져 있다.

우리나라 전복양식은 2003년에 가두리를 이용한 양식방법이 개발되면서 대량생산이 가능하게 되었으며, 지금은 약 2조원대 산업으로 성장하였다. 이중 전남이 전국 생산량의 99%를 차지하고 있으며, 완도를 중심으로 5천여명의 회원이 전복산업에 종사하고 있다.

이러한 전복이 최근 생산량 증가로 가격이 크게 떨어지는 바람에 생산어민들의 시름이 깊다고 한다. 이럴 때 일수록라도 '6월의 어식백세' (魚食100세) 수산물 '바다의 산삼인 전복'을 사먹어 보면 어떨까! 여름 건강도 챙기고 어민도 살리고 일석이조의 무더위를 나는 비법이 될 것이다.

기고



서계원
광주보건환경연구원
식의약품연구부장

폭염은 침묵의 살인자라고도 불린다. 지난해 국내에서는 1,500여명의 온열환자가 발생해 그 가운데 11명이 목숨을 잃었다. 지구온난화가 진행될수록 폭염은 점점 더 극심해지는 경향을 보이고 있다. 광주도 예외는 아니다. 이미 광프리카라는 신조어도 생겨났다. 높은 기온뿐만 아니라 여름철 기간도 5개월 이상 길어진 것 같다. 이러한 이유로 폭염뿐만 아니라 오존, 자외선, 식중독까지 3중고, 4중고의 혹독한 계절 나기를 해야 한다.

여름철 식중독이 많이 발생하는 이유

여름철 식중독 예방법

는 고온과 장마로 인한 습한 기후 때문이다. 도시는 마치 우리 실험실에서 세균들을 잘 자라게 하는 인큐베이터와 같은 환경이 된다.

또한 음식들 주변과 동물이나 사람의 배설물, 음식쓰레기더미 등에 날아다니는 파리는 녀석도 문제다. 파리는 몸이나 다리에 털로 병원성 세균을 묻혀 식품을 오염시킨다. 또한, 쥐와 바퀴벌레들의 활동도 활발해져 파리와 함께 협공을 펼친다.

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분할 수 있다. 미생물 식중독은 세균성 식중독과 바이러스성 식중독으로 구분된다.

우리나라에서 발생하는 식중독의 90% 이상이 세균성 식중독으로, 장염비브리오 원인이었다. 특히 여름철마다 급증하는 비브리오균은 7월부터 9월까지 집중적으로 발생한다. 해수온도가 15도 이상이 되면 비브리오균은 증식하기 시작해서 20-37도의 온도에서 매우 빠르게 증식해 많은 어패류를 감염시킨다. 이때 바

닷가에서 채취한 생선이나 조개, 굴 등을 익히지 않고 섭취하게 되면 식중독에 걸릴 수 있다.

2016년 8월 대표적인 후진국형 감염병 중 하나인 비브리오 콜레라가 15년 만에 광주지역 50대 남성에게서 발생하였다. 병원에서 확인 진단 시험이 의뢰된 환자의 가검물에서 비브리오 콜레라균을 발견하였다. 충격이었다.

감염된 환자와 가족은 8월초 경남 해안 지역으로 여행간 뒤 횡집 2곳에서 조개류와 생선회를 먹고 감염되었다. 그분들은 각종 검사와 맵스검으로 고초를 겪었으리라 생각된다.

식중독의 일반적인 증상은 구토와 설사, 복통, 발열 등의 증상이며 원인물질에 따라 잠복기와 증상의 정도가 다르게 나타난다.

음식물에 독소나 세균이 섞여 들어오면 우리 몸은 이를 신속히 제거하기 위해 독소가 상부 소화관에 있는 경우 구토를 통해, 하부 소화관에 있는 경우는 설사를 통해 체외로 배출시킨다. 하루에 6-8회 이상 설사를 하거나 대변에 혈흔이 발견되는 경우, 이를 이상 배가 아프고 뒤틀리

는 경우, 소변 양이 급격하게 줄거나 하루 이상 소변이 나오지 않는 경우, 열이 동반된 설사로 체온이 38도 이상인 경우, 시야가 흐려지거나 근력저하 및 손발 저림 등의 신경학적 증상이 발생하는 경우 등에는 의사 진료가 필요하다.

식중독 예방을 위한 3대 원칙으로 30초 이상 세정제를 사용해서 손 씻기, 중심부 온도 75도 이상에서 1분 이상 익혀먹기, 물은 끓여서 마시기를 적극적으로 실천해야 한다. 그러나 대부분 화장실에서 손 씻기를 관찰해보면 5초도 안 걸린다. 아예 안 씻는 사람들도 많다.

질병의 70%는 손을 통해서 감염된다고 알려져 있다. 손은 항상 땀을 만지고 잡기 때문에 각종 세균과 가장 많이 접촉하는 부분이다. 우리 손에는 6만 마리의 세균이 살고 있다고 한다. 물비누로 30초 동안 씻었을 때 식중독균의 90%, 감염병균의 70%가 제거된다.

가장 쉽지만 가장 어려운 30초 손 씻기가 우리 자신을 지켜주는 각자도생이 될 것이다. 식중독 고통에서 벗어나려면 손 씻기가 예방의 시작이자 마지막이라는 생각으로 생활화하여야 한다.

1989년 6월 29일 창간		전남매일		2005년 9월 21일 등록번호 광주가 14(일)간	
회장 朴哲弘 사장·발행·편집인 金善男 상무이사 겸 편집국장 李斗憲 논설실장 丁正龍					
대표전화(062)720-1000		구독 신청 및 배달안내 720-1098-99		광고문의 720-1017	
기사 제보 (062)720-1050-56	F A X (062)720-1080-82	사 회 2 부 (062)720-1043-44	문 화 부 (062)720-1071	인쇄처	다원 인쇄
논 설 실 (062)720-1032	정 치 부 (062)720-1060-62	전 산 팀 (062)720-1033	사 진 부 (062)720-1040	E-mail=jndn@chol.com	
경 제 부 (062)720-1065-67	사 회 부 (062)720-1050-56	광 고 국 (062)720-1017	본지는 신문윤리규정 및 그 실천 요강을 준수한다		
우) 61234 광주광역시 북구 제봉로 322(충동동, 삼산빌딩) / 구독료 월 10,000원 1부 500원					

생활정보전화		긴급전화	
▲이주여성 긴급전화	1577-1366	▲기상예보	131
▲응급질병상담	1339	▲법률구조상담	132
▲미아·가출신고	182	▲인광 알코올 상담센터	222-5666
▲여성 긴급전화	1366	▲광주 남성의 전화	673-9001
▲청소년 상담 지원센터	1388	▲광주 여성의 전화	363-7739
▲아동보호전문기관	1577-1391	▲수도 고장신고	121
▲노인보호전문기관	1577-1389	▲전기고장 신고	123
▲응급의료센터	1339	▲가스사고 신고	383-0019
▲여성·학교폭력 피해자 지원센터	232-3117	▲전남대병원	220-6900
		▲조선대병원	220-3114

독자광장

소규모 업소 남녀 공용화장실 여성 단독 이용 피해야

일반 가정집과 달리 대도시 유흥가 PC방이나 호프집 등 일부 업소에는 화장실이 외부에 설치되어 있다. 일부 업소 외부 설치 화장실은 좌변기와 소변기 몇 개를 같이 설치해두고 남녀 공용으로 사용하도록 하고 있는 경우도 있다. 문제는 이렇듯 업소 외부에 설치된 그것도 남녀공용 화장실 때문에 여성들이 각종 범죄행위에 고스란히 노출될 수 있다는 점이다.

최근 여자화장실에 물카가 발견되는 등 여성들을 공포에 떨게하고 있는 사건들이 연이어 발생하고 있어 각별한 주의가 요망된다. 오죽하면 혹시 모를 물카 피해예방을 위해 화장실 작은 구멍을 화

장지로 막기위해 송곳까지 소지하고 다니는 풍경이 연출되고 있다고 한다.

일단 화장실 내부에 들어갔을 경우에는 외부에서 침입하지 못하도록 잠금장치를 해두는 것이 안전하다. 업주 또한 경제적 지출이 소모되더라도 여성 배려 차원에서 남녀공용화장실의 분리공사와 화장실 잠금장치가 제대로 작동되는지 다시 한번 점검하는 고객 서비스 차원의 관리가 필요하다 할 것이다. 남녀공용화장실이 범죄의 사각지대로 전락되어선 가 요망된다. /김덕형 장성경찰서 정보보안과