

## (2021.12.27.) 춥고 피곤하고 힘들 땐 단백질·비타민 풍부한 '명태'(중앙일보)

요즘 몸이 힘든 건 겨울 탓이 맞다.

추운 날씨에는 혈관이 수축해 혈액순환 장애가 생길 수 있기 때문이다.

자연스레 면역력도 떨어질 수 있다.

이때는 몸이 추위에 적응할 수 있도록 해줘야 한다.

당연히 다른 계절보다 관리가 더 필요하다.

특히 연말연시에는 피로감이나 숙취에 시달리는 사람이 많다.

병원을 찾아 수액을 맞길 원하는 사람도 꽤 있다.

수액이 가장 빠른 수단인 것은 맞지만, 병원까지 올 여건이 안 되는 사람에게는 따뜻한 북엇국을 추천해 본다.

북어는 명태를 완전히 말린 것을 말하는데, 이렇게 추운 날씨에 안성맞춤인 식재료다.

아스파르트산, 글루탐산, 알라닌, 글리신, 메티오닌, 트립토판, 라이신 같은 아미노산과 타우린이 풍부해 피로해소를 돕기 때문이다.

또 알코올을 분해하고 간 해독과 콜레스테롤 수치를 내리는 데도 도움이 된다.

영양분이 많은 명태는 출산 후 몸조리에도 유용하다.

산후조리를 잘 하지 않으면 평생 고생한다는 말이 있듯이, 출산 후에는 몸의 면역이 떨어지고 컨디션이 저하된다.

특히 겨울 출산은 따뜻한 계절에 비해 더 힘들 수 있다.

이때는 체내 노폐물을 원활하게 배출하고 혈액순환을 촉진하는 것이 중요하다.

또 양질의 영양분을 공급해주는 것이 필수다.

흔히 먹는 미역국 외에도 북엇국, 황태국처럼 명태를 이용한 음식이 도움된다.

앞서 언급한 것처럼 필수아미노산이 많아서 영양 보충과 해독을 돕기 때문이다.

아미노산 중에는 세로토닌의 전구물질(어떤 화합물을 만들어내는 모체가 되는 물질)인 트립토판이 많이 들어있어 두뇌발달, 기억력 향상, 치매 예방이나 불안감을 낮춰주는 역할을 한다.

햇빛과 수면을 통해 분비되는 세로토닌은 정서가 안정되고 편안한 기분을 느끼게 해줘, 육류나 가공류를 먹지 않는 채식주의자의 단백질 보충을 위해서도, 명태는 훌륭한 영양 공급원이 된다.

말리지 않은 보통 크기의 명태 한 마리에는 단백질 20.3g, 인 202mg, 철분 4.2m, 칼슘 100mg, 당질 0.9mg 이 함유돼 있고 비타민도 풍부하다.

지방 함량이 낮고 단백질은 다른 생선에 비해 높다.

명태를 완전히 말린 북어는 단백질 함량이 더 늘어난다.

명태는 살 뿐만이 아니라 껍질도 먹으며 알과 창자는 젓갈로 담가 먹는다.

버릴 게 없는 생선으로도 유명하다.

최근 콜라겐 섭취의 중요성이 대두되면서 흡수율이 높은 어류 콜라겐이 주목 받는데, 명태 껍질은 대표적인 콜라겐 덩어리다.



피부 미용과 근육을 강화하는 데 도움을 줄 수 있다.

또, 명태 알에는 비타민A가 풍부해 시력 보호를 해주며 피부와 점막을 보호하기도 한다.

영양만 많은 게 아니다.

명태는 부르는 이름도 많고 그 유래도 다양하다.

예부터 한국인이 사랑해온 생선 중 하나인 명태는 잡는 시기와 잡는 방법, 건조하거나 가공하는 법, 크기와 포장에 따라서도 이름이 다르다.

전해지는 이름만 수십 가지가 넘는다.

그중에도 많이 알려진 이름은 생태와 동태, 황태, 코다리, 북어, 노가리, 짝태, 먹태 정도다.

갓 잡은 것은 생태, 잡은 것을 영하 40도 이하로 급속하게 얼린 것은 동태, 내장과 아가미를 빼고 코를 꺾어 반건조한 것은 코다리다.

수분이 없게 바닷바람에 바싹 말린 것은 북어, 어린 명태를 바싹 말린 것은 노가리다.

또 겨울에 얼리고 녹이는 것을 반복해 식감이 부드러운 것은 황태라고 한다.

짝태는 소금을 살짝 뿌려 말린 북어를, 먹태는 건조될 때 껍질이 검게 마른 북어를 이른다.

그럼 '명태'라는 본래의 이름은 어떻게 생긴 것일까? 조선 말기 문신 이유원이 쓴 문집 『임하필기』에 명태 이름의 유래가 나온다.

“명천에 태씨 성을 가진 어부가 낚시를 하다 처음 보는 물고기를 잡아 고을 관청의 도백이라는 사람에게 바쳤는데, 도백은 그 물고기가 맛있어 이름이 뭐냐고 물었지만 아는 이가 없었다.

명천의 태씨 어부가 잡았다고 하여 '명태'라 부르기로 했다”고 한다.

이름이 수십 가지나 되지만, 정작 명태의 유래는 물고기의 이름이 없어 붙여진 이름이라고 하니 아이러니하다.

그 외에도 조선의 인문지리서 『신승동국여지승람』에는 '무태어(無泰魚)'로 기록돼 있으며 조선, 정조 때의 실학자 서유구가 어류에 관해 저술한 책 『난호어목지』에는 '명태어(明鮐魚)'라 기록돼 있다.

함경도에서는 명태 간으로 기름을 짜 등불을 밝히는 데 썼기 때문에 '밝게 해주는 물고기'라는 뜻으로 '명태(明太)'라고 불렀다고도 전해진다.

또 명태 간을 먹으면 시력이 좋아진다고 해서 명태로 불렀다는 이야기도 있다.

명태를 고를 때는 눈이 맑고 아가미가 선홍색을 띠며 내장이 흘러나오지 않은 것을 고른다.

껍질은 흰색을 띠고 냄새가 나지 않는 것이 좋다.

손질할 때는 비린내를 제거하기 위해 가위로 지느러미와 꼬리를 잘라준다.

먹기 좋은 크기로 토막 내 랩을 씌워 놓으면 하루 이틀 냉장 보관도 가능하다.

또 조리하기 바로 전에 씻는 것이 좋다.

미리 씻어 놓으면 식감이 떨어지기 때문이다.

조리할 때는 살이 쉽게 부서질 수 있으니 많이 뒤적이지 않는 편이 좋다.

한 번 구운 뒤에 요리하면 구수한 맛이 증가하고 비린내도 덜 난다.

(2021.12.28.) 서울대발 정원 조정, 고등교육 개혁 계기 되길(서울신문)



서울대가 학부생 정원 감축과 9월 학기제 도입 등을 검토 중이다.

2022~2040 서울대 장기발전계획수립을 위한 중간 보고서 내용이다.

보고서는 기왕에 제기된 서울대 폐지론, 국공립대학교 통합 및 평준화론, 외부 대학 평가에서의 위상 정체 등을 총체적 위기로 인식한 토대에서 만들어졌다.

주목되는점은 학부생 정원 감축이다.

구체적 감축 규모나 시기는 정하지 못했지만 학령인구 감소에 대응하는 방안이라고 한다.

이번 논의가 다른 대학도 정원 감축에 동참하는 고등교육 개혁의 계기가 되길 바란다.

저출산 고령화로 학령인구(6~21세)는 지난해 789만명에서 10년 뒤인 2030년 600만명 아래로 떨어질 것으로 예상된다.

올해 입시에서 학생들이 선호하지 않는 대학들은 미달 사태를 겪었다.

학생등록금에 의존하는 사립대학들로서는 재정 여건이 낮고 법인화된 서울대의 한가로운 구상으로 치부할 수도 있다.

그러나 학생 없는 대학은 교육기관으로서 존재 의의가 없다.

서울대 입학 정원의 두 배 가까운 정원을 유지한 대학 가운데는 추가 모집으로도 정원을 못 채운 곳도 있다.

정원을 감축하거나 평생교육기관으로 전환하는 능동적 대처가 필요하다.

학문 간 융·복합이 대세인 만큼 문·이과 통합교양 교육 강화와 세계 추세에 부응하는 9월 학기제 도입도 논의돼야 한다.

교육부와 대학교육협의회가 고등교육 개혁 방안에 대한 중장기 계획을 세우기 바란다.

입법부도 대학 혁신을 지원할 일이다.

얼마 전 국회는 교육부의 대학 기본역량진단 평가에서 일반재정지원 대학으로 선정되지 못한 대학의 절반을 규제하기로 했다.

대학 구조조정 효과를 낼 수 있는 카드를 없앤 것으로 지역 거점 유지라는 명분은 살렸는지 몰라도 고등교육 개혁과는 거리가 먼 일이었다.

자원이 없는 나라에서 유일한 자원인 인적자원을 어떻게 키우느냐는 국가의 미래를 결정짓는 일임을 되새겼으면 한다.

## (2021. 12. 29.) 행사 직전 대만 디지털 장관 연설 취소시킨 '외교 결례' (한겨레)

대통령 직속 기구인 4차 산업혁명 위원회가 대만 장관급 인사를 국제 컨퍼런스에 초청해놓고 행사 직전 갑자기 연설을 취소시켰다.

외교적 결례가 아닐 수 없다. 대만 문제는 최근 국제적으로 가장 민감한 외교 사안 중 하나라는 점에서 사려 깊지 못한 처사라는 비판을 피할 수 없다.

대만 외교부는 20일 밤 홈페이지에 성명을 올려, 한국 정부의 4차 산업혁명 위원회가 지난 16일 개최한 '4차 산업혁명 글로벌 정책 컨퍼런스'에서 탕핑(오드리 탕) 대만 디지털 담당 정무위원(장관급)에게 주제 발표를 해달라고 요청해놓고 행사 직전 연설을 취소시켰다고 공개했다.

대만외교부는 “한국 쪽의 결례와 관련해 주 타이베이 한국 대표처 대리대표를 불러 강력한 불만을 표시했고, 한국 주재 대만대표도 우리 정부의 엄정한 항의의 뜻을 전달했다”고 밝혔다.

대만 언론 보도를 보면, 지난 9월 탕 정무위원에게 화상 연설을 요청한 4차 산업혁명 위원회는 16일 오전7시50분(한국시각 8시50분) 이메일로 연설 취소를 통보하면서 “양안(중국-대만) 관계의 여러 측면을 고려했다”는 이유를 댔다고 한다.

행사 개막이 10시인데 불과 1시간을 남겨 놓고 취소통보를 한 것이다.

탕핑 정무위원이 얼마나 황당했는지 짐작하고도 남는다.

4차 산업혁명 위원회가 '보다 나은 미래를 위한 AI(인공지능) 디지털 전환'을 주제로 연 이번 컨퍼런스는 온·오프라인으로 진행됐는데, 행사 안내 보도자료도 탕핑 정무위원을 '대만 디지털 부 장관'으로 소개하면서 발표자라고 공지했다.

2017년 설립된 이 위원회는 김부겸 국무총리와 인공지능 전문가인 윤성로 서울대 교수가 공동 위원장을 맡고 있다.

대만 장관급 인사가 한국 정부 행사에서 연설하는 데 대해 중국 정부의 반대가 있었거나 아니면 한국 정부가 중국의 반발을 우려해 연설을 취소시킨 게 아니냐는 논란이 일자, 외교부는 사태 수습에 고심하고 있다.

최영삼 외교부 대변인은 21일 “제반 상황을 종합적으로 검토하여 결정된 것으로 알고 있다”면서도 구체적인 배경은 밝히지 않았다.

이유가 무엇이든 대통령 직속 기구에서 다른 나라의 장관급 인사에게 부탁했던 연설을 직전에 취소시킨 것 심각한 외교적 결례다.

'천재 해커' 출신이자 대만의 최연소 장관으로 유명한 탕핑 정무위원은 디지털을 기반으로 하는 대만의 혁신과 '열린 정부모델'을 세계에 알리는 역할을 적극적으로 하고 있다.

지난 9~10일 바이든 미국 행정부가 개최한 '민주주의 정상회의'에도 대만 대표로 참석해 연설한 바 있다.

탕핑 정무위원의 지명도와 대만 문제의 민감성이 더해지면서 이번 외교 결례는 국제사회에서도 주목을 받고 있다.

최근 한국 외교가 미-중 사이의 '전략적 모호성'에 빠져 '눈치보기 외교'를 하고 있다고 지적하는 이들이 적지 않다.

이럴 때 일수록 외교 원칙과 전략을 정교하게 세우고 세심한 외교를 해야 한다는 것은 아무리 강조해도 지나치지 않다.

(2021. 12. 30.) 어울리지 않는 커플(동아일보)



성서에 등장하는 인류 최초 부부는 아담과 이브다.

신에게 복종하지 않을 자유를 가졌던 그들은 결국 죄를 짓고 에덴동산에서 쫓겨났다.

타락과 원죄의 상징이 된 아담과 이브는 오랫동안 서양미술의 단골 주제였다.

20세기 화가 파울 클레도 이 커플을 그렸다.

그런데 그가 그린 커플 이미지는 너무도 우스꽝스럽고 생경하다(익숙하지 않아 어색하다).

왜 이렇게 표현한 걸까?

구상과 추상을 자유로이 넘나들었던 클레는 어느 미술 유파에도 속하지 않는 독자적인 화풍을 개척한 화가다.

그의 그림은 아이가 그린 것처럼 단순하면서도 위트 있는 표현과 다채로운 색채가 특징이다.

스위스 태생이지만 독일에서 수학하고 명성을 얻은 클레는 42세 때 혁신적인 바우하우스 조형학교 교수가 되었다.

이 그림은 바우하우스 교수로 부임하던 해에 그린 수채화다.

성서에 나오는 인간 창조 이야기를 자신만의 시각으로 재해석한 것으로 보인다.

그림을 보면 아담의 갈비뼈에서 이브가 자라고 있다.

아직 성인이 되지 않은 이브는 딸은 머리를 한 어린아이 모습이다.

반면 아담은 크고 각진 얼굴에 콧수염과 귀걸이를 뽐내는 성인 남자로 묘사돼 있다.

아담은 푸른 눈을 부릅뜨고 정면을 응시하는 반면, 오드아이(Odd eye: 양쪽 눈 색깔이 다른 현상, 홍채이색증으로 불리기도 함)를 가진 이브는 화면 밖 먼 데를 바라보고 있다.

화가는 분명 부부를 묘사했겠지만 부녀처럼 보이기도 하고 암수 한 몸의 운명공동체처럼 보이기도 한다.

이들 뒤쪽에는 붉은 커튼이 달린 무대가 보인다.

그러니까 어울리지 않는 이 커플은 극장 무대 위에서 서 있는 것이다.

부부는 같은 곳을 바라보는 사람들이다.

삶의 목적이나 가치관이 같아야 행복할 수 있다.

함께 있어도 지향점이 다르면 그 관계가 오래가기 힘들다.

그림 속 커플은 한 몸이지만 어울리지도 않고 바라보는 곳도 다르다.

클레는 우스꽝스러운 모습으로 붙어 있는 아담과 이브를 통해 행복을 연기하며 살아가는 부부들의 감춰진 욕망과 불안한 심리를 보여주려 했던 건 아닐까.

(2021. 12. 31.) 나를 인터뷰하자(동아일보)



우리는 생각보다 많은 경우에 인터뷰를 한다.

제품 개발 과정에서 소비자를 이해하기 위해 조사 담당자를 고용해 심층 인터뷰를 진행한다.

팀원을 뽑을 때 때로는 한 번의 인터뷰만으로는 결정하기가 쉽지 않아 몇 차례 더 인터뷰를 하거나 동료에게도 인터뷰를 부탁해 의견을 나누기도 한다.

직원들이 회사에 잘 적응하고 있는지, 조직문화에 대해 어떻게 생각하는지 알아보기 위해 내부 인터뷰를 하기도 한다.

이처럼 중요한 의사 결정을 앞두고 무엇인가를 깊이 이해하고 싶을 때 인터뷰라는 방법을 사용한다.

“나도 내가 뭘 하고 싶은지 잘 모르겠어요.”

진학을 앞둔 청소년 고민을 인용한 것이 아니다.

30, 40대 직장인들 중에서 이런 고민을 갖고 있는 사람들을 접할 수 있다.

“이렇게 살아도 될까?”라는 질문을 연말쯤이면 한 번 생각해보게 된다.

이직을 해야 할지, 창업을 해야 할지, 무엇인가 새로 배워야 할 것인지 등 고민을 한다.

이런 질문은 각자 처한 상황이 다르기 때문에 하나의 공통정답이 존재하지 않는다.

이때가 인터뷰가 필요한 시점이다.

나와의 인터뷰 말이다.

좋은 인터뷰에는 짧지만 핵심을 찌르는 질문이 있고, 그에 대한 답변을 하는 과정에서 새로운 생각과 아이디어가 꼬리를 물며 이어진다.

내가 무엇을 하고 싶은지 나를 이해하고자 할 때 우리에게 필요한 것은 외부 강연을 듣는 것이 아니라 노트를 펴고 내가 나와의 인터뷰에서 물어야 할 질문이 무엇인지를 적는 것이다.

일간지 기자로 25년간 성공적인 커리어를 쌓다가 갑자기 마음을 바꿔 영국의 작은 마을에 들어가 전업 작가가 된 세라 본 브래넉은 매일 2, 3쪽씩 생각해볼 질문과 생각들을 적어 나갔다.

이 기록들이 ‘행복의 발견 365’라는 책으로 발전했고, 무려 700만 부가 판매되는 베스트셀러가 되었다.

그는 “변화를 원한다면 스스로에게 끊임없이 질문하라”고 조언하면서 “얼마나 자주 당신은 그저 묻는 것이 두렵다는 이유로 그동안 해결하지 못한 온갖 질문들을 가슴에 묻어둔 채 외면했는가?”라고 묻는다.

나 자신과의 인터뷰 질문지에는 그렇게 ‘묻어둔’ 질문들을 끄집어내야 한다.

그 작업은 자신이 제일 잘할 수 있다.

이런 질문들을 꼬집어내고, 스스로 묻고 답하는 과정은 쉽거나 마음이 편하지만은 않다.

예를 들어 본 브래넥이 던지는 질문 “당신은 남은 인생을 위해 무엇을 하고 있는가?” 혹은 “생각만 해도 가슴 뛰는 꿈이 있는가?”라는 질문과 마주하고 나면 머리가 멍해지거나 말문이 막힐 때가 있다.

하지만 질문을 피하게 되면 내마음속 욕망을 이해하는 작업도 물 건너가게 된다.

이 질문들을 붙잡고 몇 개월에서 몇 년을 묻고 또 물어야 할지도 모른다.

시장에서 몇 년 판매할 제품을 위해서도 수많은 인터뷰를 하는데, 평생 안고 살아가야할 내 삶을 위해 어떻게 한두 번의 인터뷰로 답을 얻을 수 있을까.

물론 전문가의 상담이나 진단 도구 등을 활용하여 자신을 파악하는 데에 도움을 받을 수 있다.

하지만 자기 자신과의 깊이 있는 대화 없이 남의 이야기만 들어서는 내가 원하는 것을 찾을 수 없다.

이번 달 ‘밀미’라는 커뮤니티에서 한 가지 아이디어를 얻었다.

온라인 캘린더에 매일 오후 9시면 내게 중요한 질문을 저장해 놓아서 자연스럽게 매일 저녁 그 질문을 마주하도록 만드는 것이다.

이 글을 쓰는 중에도 질문이 자동으로 났는데, 나의 질문은 “왓 두유 원트(what do you want)?”이다.

하루하루 내가 원하는 곳에 시간과 에너지를 쓰고 있는지 스스로에게 물어보는 것이다.

내 욕망을 이해하기 위해서는 세 가지가 필요하다.

하나는 나에게 던져야 하는 물음이 담긴 질문지, 그리고 물음과 마주하여 스스로 답변해 보는 혼자만의 시간, 그리고 답변하며 떠오른 생각들이 날아가지 않고 축적되고 새로운 아이디어로 연결될 수 있는 기록.

“고민도 많이 하고 노력하는데 잘 찾아지지 않아요...”

혹시 나는 외부 강연이나 책 등에서만 답을 구하려하지 않았는지?

질문, 시간, 기록이라는 세 가지 도구를 갖고 나를 인터뷰해보자.

연말이다.

나를 위한 인터뷰 질문지 만들기에 딱 좋은 때다.

## **₩보너스 읽기₩** 물가 급등 속 전기료 딜레마…탈원전 재앙의 일부분일 뿐(문화일보)

전기요금 인상 요인이 중첩되고 있지만, 문재인 정부는 내년 1분기 전기료를 또다시 억눌러 동결했다.

석유·석탄·액화천연가스(LNG) 등 발전 연료비가 급등하고, 탈원전 정책으로 연료비 단가가 저렴한 원자력비중의 축소, 여기에다 내년부터 반영될 기후환경요금 등을 감안하면 1분기 조정단가(전기료 인상 요인)가 kWh당 무려 29.1원에 달한다고 한다.

한국전력은 3원 인상안을 제출했지만, 정부는 물가안정을 이유로 인상 유보를 결정했다.

대년 3월 대선을 앞둔 정치적 고려로 볼 수밖에 없다.

한전은 이에 따라 20일 내년 1분기 연료비 최종 조정단가를 올해 4분기 수준으로 동결한다고 밝혔다.

한전은 원래 올 4분기 연료비 조정단가에 3분기 대비 kWh당 13원80전 인상 요인이 발생했다고 밝혔으나 실제 인상폭은 3원에 그쳤다.

이때 반영되지 못한 10원80전이라도 1분기에 반영돼야 했다.

여기에다 국제시장 연료비 급등세에 따른 추가 인상 요인까지 겹쳤다.

지난달 LNG 발전단가는 전년 동기 대비161.5%, 석탄과 석유 발전단가는 155.1% 폭등했다.

한전 손실 규모는 11월 한 달에만 2조 원가량, 올해전체로는 4조 원을 넘어설 전망이다.

한전의 천문학적 적자는 결국 세금으로 메워 나갈 수밖에 없다.

모든 피해는 탈원전 정책에서 비롯됐다.

문 정부는 천지 1·2호기와 신한울3·4호기 건설 계획을 중단시켰고, 기존 원전 8기도 가동 중단 상태다.

원전을 늘리고 LNG 등의 의존을 줄여야 전기요금을 안정적으로 유지할 수 있다는 지적이 끊임없이 이어졌음에도 문 대통령의 탈원전 망상은 요지부동이었다.

그 결과가 한전 적자 확대이고, 국민의 전기료 부담이다.

이마저 탈원전 재앙의 일부분일 뿐이다.

한전 적자가 누적되는 한 2050 탄소중립을 위한 신규 투자에 막대한 지장을 초래할 수밖에 없다.

세계 최고 수준의 원전 기술 경쟁력도 허물어지는 중이다.