

[ 오피니언 ]

테마칼럼

여성세계

정치브리핑

경제의 눈

문화칼럼

나는 다시 태어나도 여자이고 싶다!



최윤희

“ 여자기 남자를 존중하고 사랑할 때 여성의 행복은 기하급수로 증폭된다. 남자 역시 여자를 인정하고 황금같이 여길 때 남자의 인생도 빛나는 것이다. ”

어렸을 때 나는 여자라는 것이 싫었다. 남자들은 늘 대장노릇을 했고 우리 여자들은 졸졸 따라다니야 했다. 초등학교 때 여자라는 것이 굴욕이었다. 남학생들은 우리들의 스커트를 들춰 올리면서 아이스케키~ 하고 놀려댔다. 고등학교 때 여자라는 것이 무서웠다. 골목길에서 남자들을 만나면 가슴이 조마조마했다. 흰색 남자를 보면 눈을 내리깔고 조신하게 그러나 마음속으로는 '걸음마 나 살려라!' 36계종행랑을 쳐야 했다.

구박과 설움의 여성살이

20대, 여자라는 사실이 슬펐다. 여자는 여자다워야 해... 라는 슬로건에 사회 전체가 함몰돼 있었다. 자기 의견을 당당하게 말하기보다는 내 숨을 떨고 가급 눈물도 보아야 여자답다고 인정을 받았다. 결혼후 아이를 낳고 나는 여자라는 것이 납득할 수 없었다. 아이도 혼자 키워야 했고 이사도 혼자 다녀야 했다. 여자는 돈을 못 버니까 굶은 일, 힘든일, 허드렛일은 도맡아 해야 했다. 남편의 사업실패로 38세에 신입사원이 되어 사회생활을 하면서 나는 여자라는 사실이 억장이 무너졌다. 직원들은 나이 든 여자를 동물원의 원숭이 바라보듯 신기하게 바라봤다. 사사건건 왕따시켰다. 나는 갖은 구박과 설움을 일용

할 양식처럼 받아 마셔야 했다. 그런데 지금 사내는 180도 완전히 역전되고 말았다. 그 모든 것이 내 인생의 포트폴리오가 된 셈일까? 아니면 내가 이제서야 철이 든 것일까? 나는 요즘 여자로 태어났다는 것이 좋아죽겠다. 무럭무럭 행복하다. 격렬하게 기쁘다. 그리고 길거리에 걸어나는 여자들을 보면 눈물이 나올만큼 위대하게 느껴진다. 왜 여자들이 보면 위대하게 느껴질까? 그 이유를 나는 100가지도 더 낼 수 있지만 시간관계상 딱 2가지만 말하겠다. 한글 사전 속에는 수억 개의 단어가 있다. 그중에서 가장 강하고 가장 따뜻한 단어 하나는? 어머니다! 그중에서 가장 아름답고 가장 매력적인 단어는? 물어보나 마나 단연코 여자다! 그리고 어느 하루 d-day를 정해서 이 지구의 모든 남성들을 지구 밖으로 출장 보내 보라. 지구 땀방울 돌아간다. 그러나 모든 여자들을 지구 밖으로 출장 보내보라. 지구 절대 안돌아간다. 남자가 하는 일 여자는 다 할 수 있다. 그러나 여자가 하는 가장 위대한 퍼포먼스 아끼는 것을 남자는 못한다. 남자가 천만명이 있어도 야기 한명 못 낳지만 여자는 딱 한명만 있어도 연년생으로 쌍둥이 낳으면 30명도 낳을 수 있다. 그래서 여자는 위대한 것이다. 그렇다. 나는 다시 태어나도 여자가 되고 싶다. 그래서 남자를 기업체에 가서 강의할 때 나

는 여자를 황금같이 여겨라.-고 말한다. 그리고 여자들한테 가서 강의할 땐 남자를 존중하고 사랑해주라고 말한다. 나는 전업주부로 16년, 직장생활 14년을 해봤기 때문에 여자남자 쪽, 어느 쪽에도 치우치지 않고 공평하게 말할 수 있다고 생각한다. 우리나라 남자들처럼 불쌍하고 착한 사람들도 없다. 밖에 나와서는 상사한테 치이고 부하 직원한테 스트레스 팍팍 받는다. 그런데 집에 가면 또 아내한테 스트레스의 세례를 받아야 한다. 여자 남자는 영원한 '삼쌍둥이' 여자남자는 적이 아니라 아군이다. 친구다. 동지다. 짝궁이다. 파트너다. 동반자다. 여자가 남자를 존중하고 사랑할 때 여자의 행복은 기하급수로 증폭된다. 남자 역시 여자를 인정하고 황금같이 여길 때 남자의 인생도 빛나는 것이다. 여자 남자는 영원한 '삼쌍둥이'다. 둘이 아니라 하나다. 서로를 격려해주고 서로를 응원해주어야 한다. 그것이 '행복지수'를 높이는 최상의 방법이다. <방송인·행복지사이너>

\* 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

시설

세계박람회 여수 유치전략 재점검하라

2012세계박람회 개최지 선정 투표를 4개월여 앞두고 여수 유치에 적신호가 켜졌다고 한다. 여수유치위원회가 세계박람회기구(BIE) 회원국들의 지지 성향을 분석한 결과, 여수의 상승세가 둔화하고 있다는 것이다. 여수 유치를 국가적 총력을 기울이고 있는 현실에서 어두운 소식이 아닐 수 없다. 상황은 심각하다. 지난달 파리에서 열린 BIE총회 직전까지 여수를 지지했던 40개 회원국 가운데 6~7개 국가가 지지의사를 철회했다고 한다. 서면으로 지지를 밝혔던 중동의 카타르까지 태도를 변경했다는 것이다. 여수는 모로코 탕헤르 및 폴란드 브로츠와프와 치열한 유치경쟁을 벌이고 있다. 한 표가 아쉬운 마당에 여수 지지 국가가 탕헤르나 브로츠와프로 돌아서면 세계박람회 유치를 자신할 수 없다. 아직 위험한 수준은 아니라고 판단하고 있을 때가 아니다. BIE회원국은 현재 100개 국가다. 50

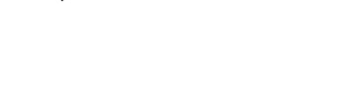
개 국 이상의 지지를 얻어야 유치가 성공할 수 있다. 여수는 5년 전 2010세계박람회 개최지 투표에서 중국 상하이에 밀린 쓰러린 경험이 있다. 여수가 실패를 되풀이할 수는 없는 일이다. 강원도 평창은 최근 2014년 동계올림픽 개최지 2차 투표에서 러시아 소치에 4표 차로 역전패해 국민들에게 아쉬움을 남겼다. 원인은 복잡하지만 낙관론과 2차 투표에서의 전략부재가 문제로 지적됐다. 특히 스포츠외교 무대에서 한국의 뒷발이었던 아시아와 중남미, 아프리카 표까지 잠식당했다는 것은 외교력에 '이상 신호'가 아닐 수 없다. 정부는 경각심을 가져야 한다. 세계박람회 개최지 투표는 개인이 아닌 국가 차원에서 이뤄진다. 외교력이 가장 중요한 것이다. 정부는 상황을 직시하면 세계박람회 유치를 자신할 수 없다. 아직 위험한 수준은 아니라고 판단하고 있을 때가 아니다. BIE회원국은 현재 100개 국가다. 50

콜금리 인상 서민가계·중소 부담 우려된다

한국은행 금융통화위원회가 작년 8월 이후 11개월 만에 콜금리를 4.75%로 0.25%포인트 올렸다. 이번 콜금리 인상은 본격적인 고금리 시대에 접어들고 있음을 예고한 것이라고 할 수 있다. 특히 금통위는 “인상 조정된 콜금리 목표가 여전히 경기 회복을 뒷받침하는 수준”이라며 연내 추가 인상 가능성을 강력히 시사했다. 콜금리 인상은 시중에 넘쳐나는 과잉 유동성을 잡고 빨간 불이 켜진 물가에 선제적 대응을 하겠다는 의지가 실려 있다고 할 수 있다. 여전히 불안감이 가시지 않은 부동산 시장과 최근 유입연속도 인상에 따른 외국인 투자 위축을 우려하고 있다. 콜금리 인상은 시중에 넘쳐나는 과잉 유동성을 잡고 빨간 불이 켜진 물가에 선제적 대응을 하겠다는 의지가 실려 있다고 할 수 있다. 여전히 불안감이 가시지 않은 부동산 시장과 최근 유입연속도 인상에 따른 외국인 투자 위축을 우려하고 있다. 콜금리 인상은 시중에 넘쳐나는 과잉 유동성을 잡고 빨간 불이 켜진 물가에 선제적 대응을 하겠다는 의지가 실려 있다고 할 수 있다. 여전히 불안감이 가시지 않은 부동산 시장과 최근 유입연속도 인상에 따른 외국인 투자 위축을 우려하고 있다.

질 수밖에 없기 때문이다. 특히 최근 1~2년 새 주택담보대출을 받아 내 집을 마련한 수요자가 많은 점을 감안하면 가계발 신용위기가 우려된다. 금융 당국이 일부 기업의 투기 의혹과 관련해 최근 돈을 바짝 죄고 있는 상황에서 금리인상은 중소기업들로서는 엄청난 연내 추가 인상 가능성을 강력히 시사했다. 콜금리 인상은 시중에 넘쳐나는 과잉 유동성을 잡고 빨간 불이 켜진 물가에 선제적 대응을 하겠다는 의지가 실려 있다고 할 수 있다. 여전히 불안감이 가시지 않은 부동산 시장과 최근 유입연속도 인상에 따른 외국인 투자 위축을 우려하고 있다. 콜금리 인상은 시중에 넘쳐나는 과잉 유동성을 잡고 빨간 불이 켜진 물가에 선제적 대응을 하겠다는 의지가 실려 있다고 할 수 있다. 여전히 불안감이 가시지 않은 부동산 시장과 최근 유입연속도 인상에 따른 외국인 투자 위축을 우려하고 있다.

의료 칼럼



이호영

하체 비만은 일반 비만과 많은 차이점이 있다. 비만은 나이에 상관없이 어느 때나 찾아오지만, 하체 비만은 주로 사춘기가 시작되고 성장이 한참 진행되는 나이에 오는데 대부분 여성이다. 실제 우리나라 여성비만의 70%는 하체비만이라는 통계가 있다. 10대 후반에서 하체비만이 발달하기 시작해 20대 초반에 심해지고 30대가 되면서 체형이 완전히 굳어지게 된다. 이렇게 완성된 체형은 일반적인 비만치료로는 다시 예전처럼 되돌릴 수 없다. 체중이 정상이거나 마른 체형인데도 대퇴부 아래쪽만 지방이 과다 축적되는 경우가 많다. 이는 일반적으로 말하는



이같은 문제를 해결하지 않고 단순 비만 관리만 해서는 체중은 줄어 들지만, 하체 비만의 체형은 심화시키게 된다. 이렇게 하체 비만의 체형이 고정되도록 방지했을 때 나타날 수 있는 문제로는 하지부종의 빈도가 증가해 정맥류나 심부정맥 혈전증 발생 우려가 있다. 하지만, 무엇보다 하체 비만의 문제점은 본인 스스로 체형의 불만족으로 인해 나타나는 컴플렉스다. 따라서 예방이 가장 중요하다. 예방법으로는 ▲1 시간 이상 앉거나 쪼그려 있지 않기 ▲하체를 너무 따뜻하게 하지 않기 ▲하체에 피로가 쌓이면 마사지·반신욕으로 풀고 재야한다 ▲공복에 물을 많이 마셔라 ▲섬유질 섭취를 늘려 변비를

하체 비만 예방 10대 후반부터 하라

비만이 아니며, 하체 비만으로 분류해야 한다. 치료가 필요한 하체 비만은 전체 체지방률이 정상 범주이지만, 하체의 지방두께가 정상보다 25% 이상 두껍거나 체지방률이 5% 이상 초과한 경우 하체의 지방두께가 정상보다 50% 이상 두꺼울 때로 정의하고 있다. 이는 하체의 지방축적이 일반 지방의 축적과는 다른 기전으로 생김을 의미한다. 단순히 칼로리 섭취량이 높아서 생기는 것이 아니라 몇 가지 원인이 있다. ▲하체 순환이 떨어져 수분의 저류가 지속되거나 ▲하체 근육 피로의 누적으로 인한 지방분해효소의 변성 ▲활동 부족으로 인해 혈류량이 늘어 수분과 지방물질 과잉 축적 ▲내장기관의 기능저하로 서혜부 림프관 부종 하체 순환 저류상태 등이다.

예방한다 ▲배를 따뜻하게 하고 자주 문질러 준다 ▲찜음식을 피한다. 하체 비만이 의심되면 전문 의료기관을 찾아 체성분 분석 및 체형 측정을 해 보는 게 좋다. 2개월 간격으로 측정해 비만이 심해지면 치료가 필요하다. 하체 비만으로 판정을 받으면 혼자 고민하지 말고 간편한 시술로 조금씩 지방을 줄여나가면 된다. 10대 후반에서 20대 초반까지는 적극적인 자기 관리와 예방을 통해 해결이 가능하지만, 나이가 들수록 체지방이 두꺼울수록 물리적 요법이나 수술적 방법을 택해야 한다. 초기엔 다량 흡입보다는 초기 지방세포를 조율·고주파로 파괴하거나 주사 약물·레이저로 분해하는 방법이 좋다 <2030 미래외과 원장>

유유 우편함에 넣어 달리는 배려에 고마움 느껴

건강도 챙기고 용돈도 벌 요량으로 유유 배달을 시작하지 보름 됐다. 얼마전 비 내리던 아침 유유를 돌리기 위해 아파트에 들어서는 순간 우편물함에 위치한 빨간 글씨가 눈에 들어왔다. "유유 아줌마, 힘든데 올라오지 마시고 우편함에 넣어두고 가세요. 1102호입니다" 유유 투입 가정에서 아파트 엘리베이터가 고장났으니 힘겹게 올라오지 말라는 편지를 써붙여 놓은 것이다. 그 편지 글을 써붙여 놓기 위해 아침 일찍

누군가 일부러 내려오기는 힘들었을 것 같고 추측컨대 일찍 출근하면서 이 같은 배려를 해준 것 같다. 사실 유유를 먹는 사람들이야 유유 아줌마가 11층, 18층까지 엘리베이터를 타고 가든 걸어서 가든 상관할바 아닐 것이다. 하지만 그 집에서는 내가 11층까지 올라올 걸 생각하니 너무나 안쓰럽게 여겼던 것 같다. 매일 주문량을 정해진 시간 내에 배달해야 하는 입장에서 생각할수록 고마웠다. ▲민경화·광주시 광산구 산정동

기고



지나 2004년 4월28일 광주에 도시철도 1호선이 개통된 이래 3년이 지났고 하루 이용객도 4만명을 넘어서고 있다. 내년 초에는 도시철도 1호선 전구간이 개통되어 광주의 동서축을 연결하는 20km에 달하는 대중교통 간선축을 형성하게 된다. 게다가 7~8년이 지나게 되면 서울에서 광주까지 1시간대의 통행이 가능한 호남고속철도가 개통되고



위하여 문화수도, 첨단과학의 광산업도시를 목표로 하고 있고 여기에 필요한 속도 경쟁력이 높은 교통수단은 역시 철도교통이라 할 수 있다. 또 다른 한편으로 살펴보면 철도교통은 도시발전의 기반으로써의 역할도 크지만 시민의 감성적인 문화생활에서도 그 역할이 적지 않다고 할 수 있다. 즉 자동차 운전으로부터의 자유로움을 통하여 사색과 독서의 틈새시간을 멋스럽

이젠 '철도문화시대' 일구자

그 이후에는 목표까지 연결될 것이다 더불어 도시철도 2호선을 비롯한 3호선과 지선 등이 건설될 것이다. 이처럼 철도교통이 부상하게 된 것은 종전과 같은 도시발전추세로는 자동차의 급격한 증가는 피할 수 없고 이로 인하여 도시의 주요가로 곳곳에서는 교통지체를 직면할 수밖에 없기 때문이다. 심지어는 우리나라 지역간 교통이 증가되면서 고속도로나 국도까지도 교통지체가 빈번한 실정에 이르게 된 것이다. 그런데 철도교통은 어떠한 경우라도 제 시간에 맞추어 운행되는 정시성을 갖추고 있어 시간가치의 중요성이 매우 큰 현대사회에 매우 적합한 교통수단에 틀림없다.

이제는 철도가 우리에게 주는 이점을 최대한 살려 나와 우리가 속한 사회 구성원 모두가 상호 윈윈할 수 있는 철도문화를 일구어 가야 할 때가 아닌가 한다. <광주시 교통정책연구실장>

친환경 양과 소비로 건강 챙기고 재배능가 돋아

연료비에도 의하면 올해는 작황이 좋아 예년에 비해 양과 수확량이 10% 이상 늘어난다 소비부진으로 인해 양과 가격이 하락해 양과 재배 농가들이 울상이다. 양과 소비 촉진을 위해 양과 주산단지 지자체와 농협에서는 각종 행정단체나 대기업 등에 '양과 사주기' 운동을 전개하고, 대형 유통센터에서는 대도시 소비자들에게 사은 품으로 증정하는 등 관측행사를 펼쳐며 최선을 다하고 있지만 양과 소비가 좀처럼 늘지 않고 있다. 양과는 가을에 파종해 이듬해 초여름에 수확하기까지 특별히 농약이나 비료를 사용하지 않아도 되는 친환경 작물일 뿐만 아니라 토양에 좋은 기운을 흡수하여 우리 인체에 단백질·지방질·무기질 등 다양한 영양분을 제공한다. 특히 양과에 함유된 비타민A와 B는 원기 회복 등에 좋으며, 혈관계 질환 예방, 당뇨

병 치료, 콜레스테롤 제거, 지방간 해독 등 50여 가지의 효능이 있다. 양과의 효능을 말해주는 좋은 사례가 있다. 중국인과 미국인들은 공통으로 기름진 음식을 많이 먹고 있지만 중국인에 비해 미국인들의 심장병 발병률이 10배가 높다고 한다. 중국인들은 식사때마다 양과를 즐겨 먹고 있다는 점이 미국인들과 다르다. 또 오래전 이집트 피라미드 건축에 동원된 노예들은 매일 양과와 마늘을 먹고 원기 회복과 건강을 유지해가며 힘든 노역을 버텼다고 한다. 양과 김치, 양과 장아찌, 양과 썰, 양과즙, 양과튀김 등은 물론 소주에 양과를 얹어 넣어 만든 양과소주를 마시면 숙취해소에도 탁월한 효과가 있다고 한다. 우리 모두 양과소비에 앞장서 건강도 지켜가며 농가소득에 기여해 농촌을 돕자. ▲박인수·농협 구례교육원 교수

無等鼓

부도들은 자녀가 즐겨 찾는 인터넷 사이트나 채팅에서 재잘거리는 이야기가 궁극이다. 유해물 차단 프로그램을 설치해도 안심이 되지 않는다. 그렇다고 이메일 등의 암호를 해킹할 정도의 실력은 못해 내심 답답하다. 그럴 때 유용한 게 키로그(Key Log) 프로그램이다. 이 놀라운 툴(tool)은 키보드로 입력하는 모든 내용을 자동으로 기록한다. 손쉽게 설치하고 열볼 수 있는 장점도 있다. 키로그는 도스(DOS)용으로 제작된 'PHANTOM 2' 이후 빠르게 진화했다. 'IK 97'은 온라인 게임 '리니지' 등을 해킹하는데 널리 사용되고 있다. 보조 프로그램에 등록이 되지 않는데다, 메모장을 클릭하면 컴퓨터를 켜고 작업한 날짜와 시간을 알 수 있다. 가장 강력한 것 중 하나는 'Hook Dumper'다. 이 프로그램은 한글로 입력된 내용을 한글로 출력한다. 마우스 움직임과 시간대로 정렬을 해주고, 열려본 문서 내용까지 전부 보여준다.

상대방이 절대 찾을 수 없는 'Hellz Little Spy', 초보자가 쓰기 간편한 'Fatal Error', 단 두 개의 파일로 구성된 'Winhawk' 등도 인기다. 최근 키로그의 용도가 변질돼 배우자 감시용으로 사용되고 있다. 내 아내와 남편이 다른 사람과 어떤 메일을 주고 받았는지, 편지 내용은 무엇인지 속속 들어 들여다 보고 있는 것이다. 다른 사람과 주고받는 이메일과 채팅이 들롱나 가정불화를 겪거나 이혼하는 커플이 많은 것도 키로그 때문이다. 사이트 중엔 10만~30만원을 받고 이메일을 해킹해주는 곳도 있다. 휴대전화 통화 내역이나 문자 메시지 확인은 케케묵은 '7080 방식'이 돼버렸다. 해킹으로부터 자유스러운 사이버 공간은 없다. 백신 프로그램도 새로운 해킹 기술을 뒤따라 가는데 불과하다. 혹 은밀한 사생활이 불안하다면, 집에서 컴퓨터를 쓰지 않게 세심하다. /정기태 사회1부장 meonsan@kwangju.co.kr

키로그(Key Log)



Table with publication information for Kwangju Ilbo, including address, phone numbers, and website.