光日春秋

이영탁

100년 인생을 설계하라

얼마 전 공기업 임원으로 근무하고 있는 사람을 만났다. 곧 임기가 끝나간다기에 앞으로의 계획을 물었다. 그랬더니 별 계획이 없다면서 이제 나이도 60이 되었으니 앞으로는 좀 쉬어야겠다고 했다. 그제야 이런 말을 했다. "지금까지 30년 정도 일했을 것 아니냐. 그것도 대단한 일이다. 지금 사오정이니 오륙도니 하는 판에 30년을 쉬지 않고 일했으니 얼마나 다행이냐. 그렇다고 지금부터 쉬겠다고? 앞으로 얼마나 살 것 같은지 생각해 본 적이 있는가. 적어도 90까지는 살 텐데, 30년을 쉬겠다고. 그건 과거에 70년 정도 살다가 죽을 때나 하던 소리가 아닌가"

그렇다. 지금 많은 사람들이 이런 식이다. 과거의 사고에 갇혀 엄청난 착각을 하고 있는 것이다. 현재 나이가 60이 된 사람은 일생을 통틀어 볼 때 절반밖에 일하지 않았다. 앞으로 30년이나 남은 인생을 두고 일할 생각은 않고 놀 궁리나 하고 있는 것은 딱한 일이 아닐 수 없다. 실제로 인생 후반에 30년을 놀다가 간다고 생각해 보라. 얼마나 지루하고 답답하겠는가. 이런 인생을 두고 과연 보람 있는 인생이었다고 할 수 있겠는가. 그러나 우리 주변에는 이런 사람들이 의외로 많은 것이 엄연한 현실이다.

지난 1960년 우리나라 사람들의 평균수명은 52세였다. 그러던 것이 2008년에는 80세가 되었다. 요즘은 매년 0.5세씩 올라가고 있다. 이런 식으로 평균수명이 늘어난다면 앞으로 90세, 100세가 될 날도 멀지 않았다. 문제는 오래 산다고 해서 무조건 좋은 것은 아니다. 행복하게 오래 살아야 한다. 그러자면 사전에 치밀한 준비가 필요하다. 잘 준비하는 자만이 오래도록 행복하게 살아가는 행운을 누릴 수 있는 것이다.

그럼 어떻게 해야 할까. 여러 가지 방법이 있을 수 있다. 각자의 취향과 형편에 따라 방법은 얼마든지 다를 수 있다. 그러나 한 가지 분명한 것은 어떤 경우에도 지금부터 남은 인생을 제대로 설계하라는 것이다. 세상에서 가장 소중한 자기 인생을 아무런 계획 없이 살아가는 것은 말이 안 된다. 어떤 미래학자가 이런 말을 했다. 미래를 모르고 살아가는 것은 마치 어둠 속에서 방향감각 없이 절뚝거리며 걸어가는 것과 같다고.

미래를 설계하지 않고도 각자의 인생은 전개되고 삶은 이어진다. 그런 인생의 미래를 가능한 미래(possible future)라고 하자. 한편 인생은 각자가 가고 싶은 미래, 즉 바람직한 미래(desirable future)가 있다. 미래설계는 결국 가능한 미래를 바람직한 미래 쪽으로 근접시키려는 노력이라 할 수 있다. 다시 말해 각자가 원하는 미래 인생의 목표나 방향을 정해놓고 그것을 달성하기 위해 노력하는 것이 곧 미래설계이다.

여기서 미래설계에 있어 필수적인 몇 가지를 살펴보고자 한다. 첫째, 이미 너무 늦었다고 생각하는 사람이 있을 수 있는데 전혀 그렇지 않다. 각자의 남은 인생에 있어 지금이 가장 젊을 때라는 말이 있지 않은가. 내가 열심히 노력하면 얼마까지 살 수 있을까, 즉 바람직한 건강의 미래를 설정하고 그때까지의 인생설계를 지금부터 바로 시작하도록 하자.

둘째, 뭔가 하고 싶지만 돈이 없어 못한다는 사람이 있다. 그러나 잘 살펴보라. 밑천을 대고 돈을 버는 일도 있지만 돈 없이 할 수 있는 일도 얼마든지 있다. 더구나 미래는 대개 물질적인 욕구는 어느 정도 채워졌기 때문에 정신적인 측면을 훨씬 더 중시한다고 한다. 물질적인 측면을 앞세우는 것은 아직도 과거의 관성에서 벗어나지 못하고 있다는 증거일 수도 있다.

셋째, 각자가 지금까지 남을 위해 무엇을 얼마나 했는지를 뒤돌아볼 필요가 있다. 많은 사람들이 바쁘게, 그리고 어렵게 사느라 자신 이외에는 큰 신경을 쓰지 못했을 것이다. 내가 이만치 사는 것이 내가 노력한 때문이기도 하지만 운이 좋았던 측면도 있다. 우리 주변에는 형편이 어려운 사람, 남의 도움을 필요로 하는 사람들이 의외로 많다. 더구나 미래의 세상은 윤리의 회복을 강조하고 있다. 열악한 조건에서 친환경적으로 농산물을 재배하는 농부들에게 적정한 이윤을 보장해주어야 한다는 공정무역(fair trade)이 그 한 예이다.

지금까지 인생의 과정을 30+30+a라고 한다. 부모 밑에서 30년, 부모 노릇하며 30년, 그러고 나서 환갑 이후 얼마 남지 않은 인생이라는 뜻이다. 그러나 이제는 30+30+30+a가 되었다고 한다. 오래 산다고 해서 무조건 축복이 아닌 것은 분명하다. 추가된 30년을 얼마나 잘 활용하느냐에 따라 전체 인생에 있어 행복의 크기가 얼마나 되는지를 결정짓게 될 것이다. 지금 당장 100년 인생을 설계해야 하는 이유가 바로 여기에 있다.

〈세계미래포럼 이사장〉

※ 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

사설

이명박 정부 2년 광주·전남 '우려' 뿐이다

오늘로 출범 2년을 맞은 이명박 정부가 광주·전남에 남긴 것은 '우려'뿐이다. 지난 2년 동안 중앙 부처에서의 지역 인맥 쇠퇴, 국가균형발전 정책의 표류로 인한 정책적 소외, 지역 기업의 몰락 등 부정적 결과로 대변된다.

현 정권 출범 당시 큰 기대를 하지는 않았지만 지역 인맥의 몰락을 지켜보는 심정은 '해도 너무하지 않느냐'는 탄식 그 자체였다. 2년이 지난 현재도 달라진 것은 없다. 차관급 이상 공직자 123명 중 광주·전남 출신이 10여명에 그치고 청와대 비서관급 이상 57명 가운데 이 지역 출신은 단 1명 뿐이라니 말이다.

정책이나 경제적인 측면에서의 상황은 더 심각하다. 경제권을 영남은 2개, 호남은 1개로 정해 국비를 지원하는 '5+2 광역경제권 계획'과 세종시 수정 추진, 수도권 규제완화 등은 호남을 옥죄는 정책들이다. 나주혁신도시에 정부기관과 기업들이 입주를 꺼리고 무안기업도시가 표류하는 것도 이 때문이다. 이명박 대통령이 대선 당시 공약한 광주·전남 현안사업 가운데 절반 가량이 답보상태에 있다는 것도 그 의지를 의심케 한다.

이 정부 들어 잇따르고 있는 향토 기업의 몰락은 지역경기 침체를 가속화시키고 있다.

지난해 구조조정의 여파로 광주·전남지역 종합 건설업체 가운데 27.9%가 사라지고 수주량 급감에 따라 조선업체들이 흔들리고 있다. 광주·전남지역을 대표하는 금호아시아 그룹마저 유동성 위기로 존폐의 기로를 맞고 있다. 지역경제의 현주소다.

우리는 '호남 소외'라는 나약한 인식을 거부한 지 오래다. 그럼에도 '소외'가 떠올려지는 것은 인사든, 정책이든 정치적인 의도로 결정된 탓에 있다. 정치적 편향을 걷어내는 것만이 지역간의 불균형과 갈등을 극복할 수 있는 첩경이다. 남은 3년 '더 큰 대한민국'을 만드는 게 이명박 정부가 해야할 소임이다.

기존정책 베끼는 '光發硏' 싱크탱크 맞나

광주발전연구원이 최근 발표한 '광주·전남공동혁신도시와 연계한 광주대도시권 발전 구상' 용역이 구설수에 오르고 있다. 그 내용이 기존 정책과 큰 차이가 없는 등 부실하기 짝이 없어 의뢰기관인 광주시로부터 수정·보완을 요구받았다는 것이다. 전문연구기관의 용역에 대한 의뢰처의 수정요구는 극히 이례적인 일로, 내용이 얼마나 허술했는가를 알 수 있다.

광발연은 지난 22일 최종 용역보고회에서 광주권 발전 비전으로 혁신과 창조의 첨단·문화 메트로폴리탄 구축을 제시했다. 이에 대한 구체적인 추진전략으로 인근지역과 연계된 기반시설 확충 등을 강조했다.

하지만, 이 보고서의 상당부분이 광주시와 정부 등에서 검토·추진 중인 사업과 중복될 뿐만 아니라 구체성이 결여됐다는 지적을 받고 있다. 특히 광주시가 의도한 혁신도시 조성 이후 인근 지역과 광주의 향후 역할·기능 등 주요 부문이 누락된 것으로 밝혀졌다. 용역연구의 가장 기본적인 의뢰처의 의도조차 제대로 파악하지 못한 것이다.

광발연은 광주발전을 위한 중추적인 연구기관이다. 이는 '광주 대도시 발전을 위한 지식과 정책을 생산하는 싱크탱크 역할 수행'이란 설립 목적에도 잘 나타나 있다. 그럼에도 종합적이고 전문적인 조사·연구는커녕 기존 정책이나 베끼고 있다면 스스로 지역 싱크탱크로서의 존재의미를 부정하는 것이다. 무엇보다 광발연은 시민의 혈세로 설립된 기관이 아닌가.

광발연은 이번 사태를 치욕적인 일로 받아들여야 한다. 지역 싱크탱크의 연구내용이 어떻게 퇴짜를 맞는 일이 벌어질 수 있는가. 광발연은 용역 내용이 부실하게 된 경위를 철저히 조사해 그 결과에 따른 책임을 물어야 한다. 그리고 연구 시스템 전반에 대한 개선을 통해 다시는 이 같은 수치스런 일이 재발하지 않도록 해야 할 것이다.

독자투고 환영합니다. 이름,주소,전화번호를 써주십시오 501-711 광주광역시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보 오피니언 담당자/전화 062-2200-628/팩스 062-222-4918/e메일 opinion@kwangju.co.kr

의료 칼럼

김연성

허리 디스크 수술과 재발 방지

일명 '허리 디스크병'으로 알려져 있는 추간판탈출증은 허리와 다리 통증, 근력 약화 등의 증상을 유발하고, 심한 경우에는 수술적인 치료가 필요하다. 본원에서도 척추 수술 분야의 최신 경향인 '최소침습(最少侵襲)' 및 '환자중심주의'를 바탕으로 무수혈 및 최소 절개 수술을 시행하고 있다.

이는 현대 의학이 거둔 놀라운 성과로서 빠른 회복 속도, 조기 사회 복귀, 부작용의 최소화 등의 장점뿐 아니라 미용적인 측면에서도 탁월하며, 최첨단 수술기구를 이용한 높은 수술 성공률을 보이고 있다. 하지만 과거 수술의 합병증을 경험했던 사람들로 인해 아직도 많은 환자들은 막연히 허리 수술에 대한 공포가 있고, 이로 인해 적절한 수술 시기를 놓쳐 계속 고통을 당하는 환자들을 보면 안타까울 때가 많다. 반면 성공적인 수술 후 편안해 하시고 원래의 생활로 복귀하는 환자들을 볼 때면 보람이 느껴진다.

그러나 수술 환자들 중 재발로 고생하는 경우도 간혹 볼 수 있다. 재발은 환자나 그 가족에게 육체적·정신적으로 많은 스트레스를 주고 수술을 집도했던 의사도 안타깝기 그지없다.

과거에는 육안으로 수술하는 경우가 많아 상처가 크고, 메스(수술용 칼)과 겸자를 이용해 추간판(디스크)을 제거했기 때문일 것으로 생각된다. 하지만, 수술용 미세현미경과 레이저가 도입되면서 상처나 수술 규모가 작아져 최소침습적 수술이 가능해졌고 적절한 신경근 감압, 효과적인 추간판 조각 제거, 혈관 소작 등도 용이해져 추간판탈출증의 재발과 수술 후 신경조직의 유착을 효과적으로 줄일 수 있게 되었다.

각종 연구에 따르면 추간판탈출증 수술 후의 재발률은 대략 10% 이내로 보고되고 있고, 다행히 과거에 비해 낮아지고 있다. 재발률이 0%라면 더 바랄 것이 없겠지만, 아무리 재발을 막으려 해도 완전히 막을 수는 없다.

수술 후 디스크 재발을 바라는 사람은 아무도 없겠지만, 필연적으로 발생하는 재발을 어떻게 줄일 수 있을까?

수술 후 신경조직 유착은 다리 통증과 저림 등의 재발 증상을 유발하기 때문에 수술 후 2~3일이 경과하면 반듯이 누운 자세에서 받침대 위에 다리를 30도 각도로 뻗어 올린 상태에서 발목을 올렸다 내렸다 하는 운동으로 유착 방지를 시작해야 한다. 4~6주가 지난 후에는 수술 부위 안정성과 약화된 근력의 회복, 잘못된 자세의 교정 등 재발 방지 운동프로그램이 필수적이다. 편안하게 누운 자세에서 무릎을 세우고 엉덩이 근육과 복근에 동시에 힘을 주어 허리가 자연스런 곡선을 이루도록 하면서 골반을 위로 들어올리는 동작을 10초 정도 유지하고 이를 수회 반복한다. 걷는 동작은 전신을 움직이기 때문에 허리만을 움직이는 운동보다 더 도움이 되므로 걷기 운동도 추천한다. 수술 후에는 허리를 쭉 펴고 곧게 서는 자세가 좋고 의자에 앉을 때는 허리를 곧게 세우거나 뒤로 약간만 굽힌 상태가 바람직하다. 따라서 수술보다 더 중요한 점은 수술 후의 올바른 허리 관리에 있고, 허리 관리 중요성은 아무리 강조해도 지나침이 없다. 〈광주새우리병원장〉

기고

전주언

관광·레저복합타운 서구 결정 환영

서구에 국제적인 규모의 관광·레저 복합타운이 들어서게 된다. 광주시는 지난 2월19일 관광산업육성추진위원회를 통해 서창동 211번지 일원 330만㎡(100만평)를 복합타운 조성사업 대상지로 최종 낙점했다.

관광·레저 복합타운은 그동안 광주시에서 관광산업을 미래전략산업으로 육성하기 위해 야심차게 준비해온 대형프로젝트다. 이러한 프로젝트를 실행할 사업대상지로 서창동이 결정 된데는 이곳이 다른 어느 지역보다도 공항, 철도, 고속도로와의 접근성이 뛰어나면서 문화수도 녹색도시 광주의 이미지를 부각시킬 수 있는 전통문화와 자연환경이 잘 보존돼 있었기에 가능했다고 생각한다.

경제발전에 대한 기여도뿐만 아니라 국가나 지역의 이미지 향상, 문화교류, 우호관계 증진 등에 대한 기여도도 매우 높은 분야로 평가되고 있다. 바로 이 점이 관광을 21세기 유망산업이자 국가와 지역발전의 신성장동력으로 주목받게 하고 있다. 하지만 경관 감상 위주의 기존 관광코스만으로는 관광객들의 발길을 잡기엔 역부족이다. 근래들어 웰빙이 강조되면서 삶의 질과 건강이 중시되고 보는 것을 넘어 직접 참여해 즐거움을 찾으려는 욕구도 점차 커지고 있기 때문이다.

이 같은 시대적 흐름에 부응해 국내외 관광객들의 만족도를 높일 수 있는 새로운 관광 인프라를 구축하고 콘텐츠를 발굴하는 것은 지역 관광산업의 활성화는 물론, 지역 발전의 새로운 전기를 마련하기 위해 무엇보다도 우선해야 할 일이라고 본다.

광주시의 이번 관광·레저 복합타운 조성은 경제·문화·복지·환경 등 다른 분야에 비해 상대적으로 취약했던 관광분야의 경쟁력을 높이면서 다양한 관광수요를 폭넓게 충족시킬 수 있는 획기적인 관광전략으로 받아들여진다.

사업 구상안에 따르면 복합도시 내에는 광주만의 특색 있는 맛과 멋, 각국의 음식과 전통을 체험할 수 있는 국제 민속·음식타운을 비롯한 국제 공예산업 클러스터와 광주를 상징하는 랜드마크인 광주타워 및 오페라하우스가 자리하게 된다. 또한 돔구장 건립 무산으로 국제적인 스포츠 시설 확충에 빨간불이 켜진 상황에서 축구장과 종합체육훈련장, 유스호스텔 등을 갖춘 스포츠 단지가 조성돼 지역 스포츠 인프라 및 생활체육기반 시설을 구축하는데 청신호가 될 것으로 본다.

워터파크 등 관광레저시설과 문화상품복합단지, 교육·의료 서비스단지도 건립한다는 방침이다. 관광·레저 복합타운 조성은 광주가 주변 지역과 연계해 아시아문화중심도시에 걸맞은 국제도시브랜드를 창출하면서 호남권 문화·관광거점으로 자리매김할 수 있는 기폭제가 되리라 확신한다.

복합타운이 들어설 서구 역시 지역발전이 가속화되면서 영산강 시대의 핵심지역이자 명실상부한 21세기 관광·레저산업의 메카로 탈바꿈하게 될 것으로 기대하고 있다. 광주-완도 간 고속도로와 광주와 나주를 연결하는 광역철도 건설 등의 추진과 더불어 인근 지역에 미치는 시너지효과도 상당히 클 것으로 예상된다.

이제 국제적인 관광·레저 복합타운의 밑그림이 그려졌다. 기본구상을 바탕으로 민간부문의 다양한 의견을 수렴한 후 기본계획이 마련될 것이고 민간투자법이나 도시개발법 등에 의한 사업추진방식을 결정해 민간투자자도 선정하게 된다. 복합타운은 지역개발 차원을 넘어 세계를 겨냥한 글로벌 관광산업의 전진기지 역할을 해낼 수 있도록 조성돼야 할 것이다.

각계 각층의 창의적인 아이디어가 적극 모아져 광주 관광·레저 복합타운이 고만고만한 기존 관광단지와 차별화되면서 국제도시 위상에 걸맞은 국제적 브랜드를 갖춘 도시공간으로 탄생될 수 있기를 바란다. 〈서구청장〉

버스 타려 뛰었는데 그냥 가면 야속…배려 아쉬워

얼마 전 출근시간에 버스 정류장에 다가서는 순간 버스가 출발하려고 서서히 움직였다. 그게 바로 10미터도 안 되는 거리였는지라 달려가면 버스를 잡을 수 있을듯 해 쫓아갔지만 매정하게도 눈앞에서 떠났다.

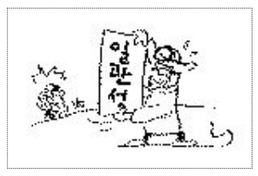
버스는 대략의 배차 시간 간격이 정해져 있지만 신호와 승객 수에 따라 다소 지연될 수도 빠를 수도 있다. 그래서 승객들은 정류장에 도착해 무던히 버스가 오기만을 기다리지만 때론 여의치 않을 때가 있다. 내 경우도 눈앞에서 사라지는 버스를 보며 너무 야속하고 허탈했다. 물론 시간을 지키기 위해 기사님 마음이 급했을 수 있지만 어차피 신호등, 시내교통혼잡, 승객의 승하차 시간 등을 감안해 정해진 배차시간 아닌가.

버스 기사분들에게 부탁한다. 정류장에서 승객을 태우고 출발할 때 가까운 거리에서 뛰어오는 사람이 있으면 태워주길 바란다. 서로 조금씩의 배려와 여유를 가졌으면 한다. ▲유일숙·광주시 동구 수기동

독자투고를 기다립니다. 주변의 작은 이야기들, 생활의 경험 등 어떤 내용의 원고나 사진, 만화, 만평도 환영합니다. 채택된 원고는 고료도 지급합니다. 원고를 보내실 때는 이름, 주소, 전화번호를 함께 적어 주십시오.

無等鼓

일관성



"무슨 일이든 일관성(一貫性)이 있어야 성공한다" 고들 한다. '일이관지(一以貫之)'라는 사자성어에서 비롯된 말이다.

논어(論語)의 위령공편(衛靈公篇)을 보면, 공자(孔子)는 제자 자공(子貢)에게 "내가 많이 배우고 그걸 다 기억하는 사람이라고 생각하느냐"라고 묻는다. "그렇지 않습니까?"라고 되묻자 공자는 "나는 단지 하나의 이치로 모든 것을 꿰뚫어 볼 뿐(一以貫之)"이라고 답했다. '처음부터 끝까지 변함이 없다, 막힘 없이 끝까지 밀고 나간다'는 뜻으로 쓰인다. 어떤 일에 우왕좌왕하지 않고 늘 한결같음을 나타낼 때 쓰는 말로 줄여서 '일관(一貫)'이라 한다.

낙숫물이 바위를 뚫는 것은 물방울의 힘 때문만이 아니다. 쉼없이 '똑똑' 거리며 떨어지는 일관성의 승리다.

코카콜라, IBM 같은 세계적인 브랜드도 '전통'과 '혁신'이라는 고유 이미지를 일관성 있게 지켜내며 장수하고 있다. 1990년대에 맛의 혁신을 추구하다가 브랜드 1등 자리를 놓칠 뻔한 코카콜라는 '그 맛 그대로' 라는 의미의 '클래식' 라벨을 제품에 써 붙였다. IBM은 사업의 일관성 유지를 위해 마니아가 많은 노트북 부문을 해외기업에 넘기기도 했다.

밴쿠버 동계 올림픽에서 한국의 금빛 행진이 계속되고 있다. 이번 대회에서 한국에 첫 메달(은)을 안긴 이승훈이 24일에는 스피드스케이팅 1만m에서 기적 같은 금메달을 따냈다. 김연아도 피겨 쇼트프로그램에서 역대 최고점인 78.50을 기록하며 1위를 차지, 우승에 바짝 다가섰다. 초심을 잃지 않고 끈기있게 땀을 흘린 일관성 덕분이다.

요란했던 '공천 개혁 선언'은 다 잊은 채 원칙 없이 오락가락하고 있는 민주당 지도부가 배웠으면 하는 덕목이다. 선거 때는 세종시 중앙부처 이전을 약속했다가, 정권을 잡은 뒤에 말을 바꾼 이명박 정부가 되새겨야 할 말도 '일관성'이다.

/김주정 정치부장 jjnews@kwangju.co.kr

光州日報 The Kwangju Ilbo

사장·발행·편집·인쇄인 柳濟喆 논설주간 申港樂 편집국장 曺庚完

1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주가1(일간) | 광주광역시 동구 금남로 2가 20-2(우편번호 501-711)

대표전화 222-8111·2200-551〈지사·지국(구독신청·배달안내)〉 www.kwangju.co.kr

편집국안내		사회2부	2200-692	경영지원국	2200-511
〈대표 FAX	222-4918〉	〈FAX	227-0118〉	〈FAX	222-8005〉
편집부	2200-672	문화생활부	2200-661	광고마케팅국	227-9600
정치부	2200-634	여론매체부	2200-679	〈FAX	227-9500〉
경제부	2200-641	체육팀	2200-663	디자인	2200-536
사회1부	2200-612	사진부	2200-691		
〈FAX	222-4267〉	조사부	2200-571		

문화홍보국	2200-541
〈FAX	222-0195〉
독자서비스국	2200-551
〈FAX	227-9500〉
서울지사	02-773-9331
〈FAX	02-773-9335〉

※구독료 월정 10,000원 1부 400원

본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다