"삭막한 도심 공간이 녹색 소통의 장으로"

■도심 속 '텃밭가꾸기'의 즐거움

채소 가꿔 이웃 경로당에 선물도…정·우의 돈독해져

광복 5길에만 20여곳…텃밭상자 만들고 축제도 열려

지난 2008년 5월 주월텃밭정원에서 지역주민들이 함께 텃밭가꾸기 작업을하고 있다. 〈광주푸른길가꾸기운동본부 제공〉

광주시 남구 주월1동 광복길 공터. 봄기운이 완연해지자 텃밭을 일구기 위한 준비가 한창이다. 채소도 가꾸고 꽃도 피게하려면 지금부터 서둘러야 하기 때문이다.

하지만 이곳이 처음부터 이런 모습을 갖춘것은 아니었다. 원래 이곳 일대는 오물과 쓰레기로 골치를 앓았던 곳이다. 2000년 경부터 주민 20여세대가 텃밭을 일구긴 했으나 공터인 관계로 밤낮 할 것 없이 오물과 쓰레기가 버려져 악취로 고통을 받아야했으며 이를 치우느라 심적, 물질적으로 피해도 컸다.

그러던 중 2007년 11월 중순 주변에 광복경로당이 개원하게 되었고 경로당 회원들이 중심이 돼 텃밭을 일구게 되었으며 오늘에 이르렀다.

이렇게 된데에는 광주푸른길가꾸기운동본부의 도움이 컸다. 2008년 3월 주월동주민자치위원회와 광주푸른길가꾸기운동본부는 사정을 듣고 텃밭가꾸기 사업과 연계해 이곳을 바꾸어가기로 했다. 그해 5월에 그동안 텃밭을 일구던 20여세대의 양보로 정지작업을 완료하고 주변 주민을 더하여 30여세대가 텃밭을 분배받아 일구게 됐다.

이곳 사례는 아름다운 꽃길 조성과 어우러져 인근은 물론 타지역까지 알려져 이를 배우려는 사람들이 현장을 찾아오기도 했다. 중앙부처에서도 여러 차례 현장을 찾아 주민들 스스로 운영하는 것을 보고 "모범적인 사례"라며 칭찬도 해주었다.

혹여 빈 땅이라도 발견하면 울타리를 둘러치고 자신만의 사유화된 텃밭으로 경작하는 세태에서 이를 극복한 사례이기 때문이라고 생각한다.

텃밭 가꾸기는 자꾸만 각박해져가는 도심에 공동체의식을 심어주는 역할도 하고 있다. 텃밭을 일구는 주민들은 농약은 물론이고 비료도 하지 않고 함께 퇴비를 만들고 각종 채소와 꽃을 가꾸어 이웃과 나눈다.

이곳에서 나온 수확물들은 경로당에 반찬으로 사용되고 또 남는것은 다른 경로당에 나눠 주기도한다. 이 덕분에 서로간 우의가 돈독해지고 정도 쌓여 아름다운 지역공동체를 일구게 됐다.

지난해에는 이곳을 중심으로 '광복길 1평 텃밭 만들기'는 사업도 진행됐다. 텃밭을 통해 경관도 살리고 끈끈한 마을공동체를 만들겠다는 계획에서였다.

광복5길에만 20여 곳에 텃밭이 조성됐다. 이와 함께 생활폐품을 이용해 텃밭 상자도 만들었고 가을에는 텃밭 축제도 열었다.

이제 또 한해의 농사를 시작할 때다. 노인들의 건강도 챙겨주고 공동체의 정을 돈돈하게 해주는 텃밭이 더 늘어났으면 한다.

또 불법경작이나 사유화된 경작이 도시문제가 되고 있는 시점에서 자칫 오물이나 쓰레기로 더럽혀질 수 있는 비어있는 공간을 지역주민들이 잘 활용할 수 있도록 하는 대책도 보완됐으면 하는 바람이다.

▲장송·광주시 남구 주월1동 광복경로당 회장

■작지만 소중한 이야기

재활용 나눔장터 등 사랑 실천하는 공공기관에 감사

광주 서구 모든 분들에게 '테레사 바이러스' 퍼졌으면

'테레사 효과'는 봉사 활동을 하거나 봉사 모습을 보기만 해도 면역 기능이 높아지는 것을 말한다. 봉사는 행복을 주는 바이러스인 셈이다. 〈광주일보 자료사진〉

몇 년 전에 미국 하버드 의대에서 매우 흥미로운 실험 결과를 내놓았다. 의대생들을 봉사 활동에 참여시킨 후 체내 면역기능을 측정했더니 크게 증강됐다는 것이다. 또 '마더 테레사'의 전기를 읽게 한 다음 인체 변화를 조사했더니 그것만으로도 몸에 침투하는 바이러스에 저항하는 항체가 더 많이 생성됐다고 한다. 연구진은 이렇게 봉사 활동을 하거나 봉사 모습을 보기만 해도 면역 기능이 높아지는 것을 두고 '테레사 효과'라고 이름 붙였다.

타인에 대한 봉사를 생각하거나 보기만 해도 신체 내에서 바이러스와 싸우는 면역물질이 증가하고 봉사는 단순히 남을 돕는 것 이상을 넘어 남이 아닌 나까지 건강해질 수 있다는 것이다. 봉사는 정말 우리 모두에게 행복을 주는 바이러스인 셈.

광주시 서구청은 최근 무각사에서 재활용 나눔장터를 열었다. 그리고 그건 이미 2007년부터 시작해 3년간 열고 이웃돕기를 해오고 있다는데 그동안 그렇게 장터를 운영해 2천여만원의 수익금을 홀로 사시는 노인과 저소득층, 소년소녀 가정 등에 기부해 왔다고 한다.

우리 사회의 지도층, 공공기관 분들의 솔선수범을 보는 것 같아 시민으로서 기쁘고 감사한 마음을 전하고 싶다. 구청 직원 모든 분들께 테레사 바이러스가 확 퍼졌으면 하는 바램을 가져 본다.

필자도 요양 보호사를 하는 친구를 따라 두 달에 한 번 정도 장애 노인을 보살펴 드리러 다니고 있다. 장애에 고령이다 보니 할머니는 거동이 너무 불편하신데 언어장애나 청각, 시력장애등이 있는 분, 자식으로부터 버림받아 실어증을 앓는 분 등 여러분이 계신다.

하지만 그분들의 눈빛과 행동은 소년소녀처럼 밝고 맑다. 몸은 부자연스럽지만 자신이 할 수 있는 일은 스스로 정리하셨고 우리는 몸이 더 불편한 노인들을 챙겨드리며 기쁜 마음으로 사랑을 실천한다. 몸을 맘대로 가눌수 없는 분들은 침대를 밖으로 밀고 나와 햇빛을 쬐실수 있도록 해드린다. 당신들 스스로 그럴 기력이 없으셔서 그냥 누워만 계실 경우 그대로 방치하면 등에 욕창이 생기기 때문이다.

우리 주변에는 늘 이런 도움이 필요한 분들이 많이 계신다. 서구 시민 모두가 테레사 효과를 느낄수 있도록 주변의 어려운 이웃들을 생각하고 배려하며 돕고 살았으면 하는 바램을 가져본다. ▲송경희·광주시 서구 치평동

클릭! 맛집

봄바람 살랑~ 입맛도 간질간질

'뜨거운 불 맛' 본 고등어·오겹살, 입으로 쏘옥

■광주 장수동 '어등골참숯가마가든'

스트레스 한 방에 날려 줄 뜨거운 불맛 좀 보자. 광주시 광산구 장수동 498 어등골참숯가마가든(업주 이정심)은 봄이 오는 아름다움을 만끽하면서 참숯으로 구운 고등어와 돼지고기 오겹살을 먹을 수 있는 곳이다.

음식도 정갈하지만, 광주 외곽에 위치해 있어 먼 산에 핀 산벚꽃과 새 소리, 맑은 공기가 먼저 입맛을 돋운다.

이 집의 모든 음식은 불이 만든다. 참나무 숯은 고가여서, 흔히 중국산이나 저가 숯을 쓰는 곳이 많다. 하지만 이 집은 인근에 위치한 어등골참숯가마에서 나오는 참숯만을 쓰기 때문에 그윽한 나무 향을 느끼면서 고기를 먹을 수 있다.

저렴한 가격에 비해 고기는 좋은 것을 쓴다. 고등어는 20~25㎝ 짜리를 통째로 굽고, 돼지고기는 껍질이 붙어있는 지리산 흑돼지만을 고집한다.

맛은 순전히 참숯향과 구운 소금이 낸다. 여느 집과는 달리 고기를 씹을수록 참숯 향이 그윽하다. 구운 천일염은 짠맛보다는 단맛이 강하다. 강한 불에 굽기 때문에 고기가 담백하고 비릿하지도 않다.

참숯의 효능은 밑반찬으로 내오는 김만 봐도 안다. 가스불에서 구운 김은 하루만 지나도 물기를 머금어 축축해지지만, 참숯에 구운 김은 일주일이 지나도 꼬실꼬실하다.

인근 야산에서 목초액만을 뿌려 재배한 무공해 야채와 민물새우를 갈아 담근 김치도 이 집만의 특징이다. 민물새우를 넣은 김치는 개운한 맛이 난다. 고등어백반을 주문하면, 이 김치를 넣고 끓인 김치찌개를 함께 준다.

밑반찬도 먹을 게 많다. 나물과 무침 등 10여가지가 넘는데 화학조미료를 전혀 넣지 않아 고향의 맛을 느낄 수 있다.

찾아가기는 조금 힘들다. 흑석사거리에서 임곡으로 가다보면 웰컴골프연습장이 보이고, 여기서 산 쪽으로 좌회전하면 맛있는 냄새가 풍기고, 그곳이 이 식당이다. 고등어백반 5천원, 돼지오겹살참숯구이 8천원. 문의 062-956-8623. /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

〈김치찌개〉

■찾아가는 길

아내가 개발한 큰놈

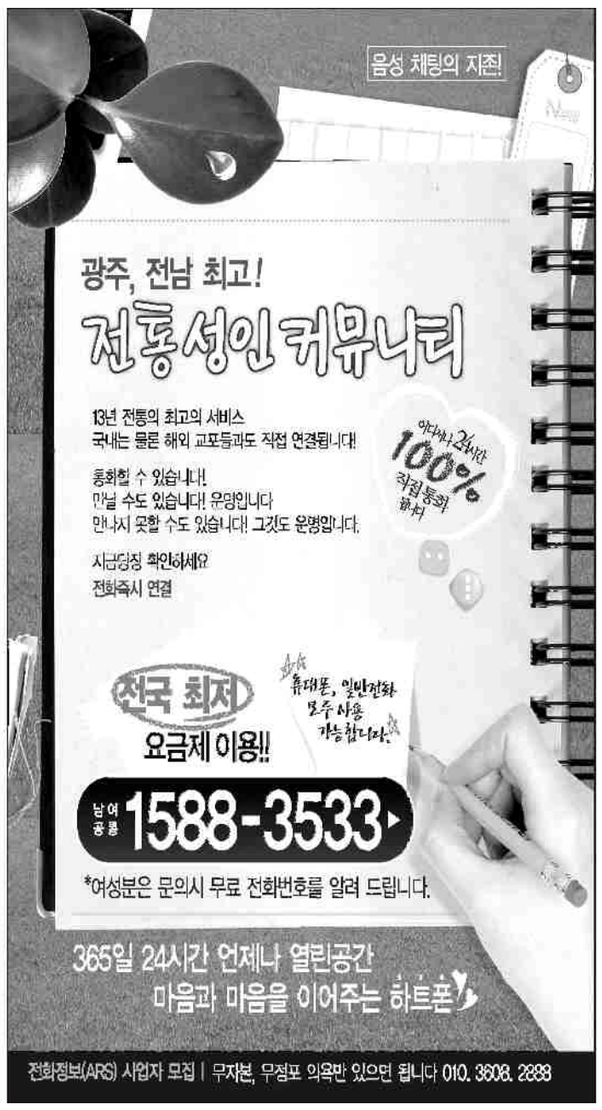
아내가 개발한 큰놈이 인기 폭발이다. 그동안 이것저것 기대했다가 실망만 컷기에 큰놈을 보고도 혹시나 반신반의 하여 사용해 봤더니그 신기함에 깜짝 놀라지 않을 수가 없었다. 사용즉시 불끈 일어서며 장시간 지속되니 꿈인지 생시인지 청춘으로 돌아간 듯 뿌듯함을 느낀다. (발기부전 개선을 위한 기구 실용신안 특허 제20-2009-0014857호)는 보지 않고 구매해도 피부 같은 촉감에 달팽이 모양 같은 실라콘이 처음 보는 것이며 주사나 약도 아니고 반지 같은 링이나 진공펌프도 아닌 신제품 큰놈은 사용이 편리하고 간단하여 고장 없이 반영구적으로 장기간 사용이 가능하다는 장점 때문에 불티나게 날개 돋쳐 나가고 있다. ※기구를 선호하지 않는 분은 회춘의 꿈. 파워마카 100% 분말로 대신하면 좋습니다 (30일분 90,000 60일분 150,000) 구매시 핫나경 서적이 없는 것은유사품입니다. (주)글로벌핫나경 www.핫나경.kr 99,000원 통신판매신고증 제1188호

인기폭발 "양코"

본 제품은 식약청 통관 미국 직수입품입니다. 40대부터 80대까지 당당해 지므로 복용 하신 분이 다시 찾습니다.
본 제품은 의약품이 아닙니다. www.핫나경.kr (G-FLOW)

다이아몬드 大物

현대 남성들의 최대 고민해결!
중간에 시들거나 강직도가 약해지고 너무 빠른...분들의"기" 가 원활해지도록 도움 드리며 본인 스스로도 깜짝 놀랄만한 마그마원석의 다이아몬드 링은 상황에 따라 편리하도록 10단계 조절이 가능 합니다. (8만원 상당의 고급 사은품 증정) www.핫나경.kr
상담전화 농협 301-0036-8883-71 (주) 글로벌 핫나경 통신판매신고증 제 1188호
1577-4101 010-8952-4114
1588-4102 010-8558-4114



남성성기능강화제

본 성기능 강화제는 화분, 왕라, 복분자, 구기자, 갈근 등 20여 가지의 한약재로 제조하였으며 특히 왕라는 허브의 일종으로 자양강장역할을 하여 다미아나 혈관과 호르몬제의 도움이 된다는 임상실험결과가 있고 단백질을 저장하는 힘을 돋구어 근육을 강하게 해준다는 뮤큐나프리언스를 주성분으로 하여 원활히 공급하므로써 당신의 자존심을 지켜줍니다.

화분의 효능이란? 생식세포를 말하는 것으로 식물이 가진 영양성분이 집약된 것입니다. 화분속에는 22종의 아미노산, 27종의 무기질, 18가지의 비타민 등 약 185종의 영양성분이 함유되어 있습니다. 체내에서 합성이 어려워 체외로부터 섭취해 주어야만 하는 필수 아미노산을 화분속 단백질이 모두 함유하고 있는 풍부한 영양 공급원입니다.

※한알 복용으로 1~5일까지 효과를 볼 수 있음

섭취방법 및 제품특징

▶평소에 만기는 되나 지속성이 없거나 조루가 있는 분들은 성관계 약1시간 전에 1정을 복용하면 1~5까지도 효과가 지속될 수 있습니다.

▶발기가 전혀 안되시는 발기부전이 있으신 분들은 1일 1정을 3~7일 정도 연속으로 복용하시면 발기가 잘되며 확실한 효과를 보실 수 있습니다.

※1정을 복용후 너무 발기가 잘이다고 생각될 경우에는 1/2정만 나누어 복용하시기 바랍니다.

설명이 필요 없습니다. 직접 드셔보시고 확인하세요.

※주문즉시택배 / 무료배송

상담주문 010-7770-8138

농협 302-0136-6325-61(권옥연)

회사매각공고

◆위 치
- 광주 광산구 오선동 270-112번지 (하남산단 6-7번 도로 사이)
- 삼산알미늄(주) 알미늄제조(압출) 공장
- 연매출액 100억

◆특장점
- 하남산단 위치하며 공장시설은 최신설비이고 자동화 시스템임
- 공장은 법인(영업권) 포함하여 일괄매각함

문의 : 062-523-0004