

테마칼럼

건강과 생활

교육을 생각한다

문화와 창조

도시와 삶

건강을 지키는 것은 의무이며 배려다



김석주

“ 우리의 삶은 항상 우리의 연속이다. 나쁜 행동이 반복되면 습관이 되고, 이 습관이 굳어지면 그 사람의 생활 방식이 되는 것이니 '건강을 지키는 것은 내 몸을 위한 의무이자 배려'임을 명심하고 올바른 건강습관을 생활화하자.

인간의 3대 욕망은 돈, 돈, 돈이고 건강의 3대 원칙은 잘, 잘, 잘이다. 전자는 돈을 소유하고 그 돈으로 건강을 지키며 돈으로 행복까지 누릴 수 있다는 인간의 저급한 물질주의적 욕망을, 후자는 잘 먹고 잘 자고 잘 배설하는 것이야말로 인간의 건강을 지키는 가장 근원적 원칙임을 뜻하는 것이다.

인간다운 생활을 위해 돈이라는 가치제도가 최우선의 필요조건임은 부인할 수 없지만, 건강하고 행복한 삶을 위한 필요충분조건이 될 수 있을까?

행복에 대한 욕망에는 한계가 없기 때문에 행복을 찾아가는 길에 이정표는 없다. 무엇이 부족하고 무엇이 그리워서 으리으리한 고대공실의 별장에서는 날이면 날마다 처절하고 가냘픈 한숨 섞인 울음소리가 새어나오고, 무엇이 그리 즐거워서 다 쓰러져가는 길모퉁이의 토담집에서는 박장대소하는 웃음소리가 새어나오는지 생각해 보면 그 정답은 의미 있게 다가올 것이다.

돈을 원한다면 내 것이 아니면 넘보지 말아야 하고, 건강을 위해서라면 탐욕을 버려야 하며, 행복이 그림자든 타인과의 비교와 대조하는 습관부터 고쳐가야 비로소 진정한 삶의 길에 이르러 건강과 행복은 자연스럽게 찾아올 수 있다.

바야흐로 식생활과 삶의 질에 따라 우리의 건강과 수명이 좌우되는 시대가 되었지만, 건강이란 하루아침에 우연히 이루어진 것이 아니라 일정한 자기만의 법칙에 순종한 결과로 얻어진 피땀 흘린 노력의 소산임을 알아야 한다.

건강을 소중하게 지켜가는 사람들의 이야기를 들어보면 불쌍하기도 하고, 조금 심하다는 생각이 들기도 하지만 자기의무를 충실히 수행한 사람만이 얻을 수 있는 값진 특권이기에 존중받아야 할 가치가 있다.

그렇다면, 건강한 삶을 위해 우리가 지켜야 할 원칙은 무엇일까?

첫째, 잘 먹고 잘 자는 것 외에 잘 배설하는 것에 더 많은 관심을 가져야 한다. 숙변은 만병의 근원이 되는 것인데 대부분의 사람은 반대로 잘 먹는 것에만 몰두하고 있으니 걱정이 되기 때문이다. 지금은 많이 먹는 포식(飽食)으로 각종 병 질환이 유발되는 것이지 적게 먹는 소식(小食)으로 죽음의 병에 이르지 않는다는 진리를 자각해야 한다. 자연 음식으로 소식을 하면서 내 몸을 위한 배려가 필요한 것이다.

둘째, 우리 몸의 과제지방은 언제든 살인자로 변할 수 있으니, 사람의 허리둘레가 커질수록 심호르몬이 감소된다는 사실을 잊지 말자. 그리고 '아침은 신선이 먹고, 점심은 사람이 먹으며, 저녁은 짐승이 먹고, 야식은 귀신이 먹는 것이다'라는 격언을 음미하면서 소식(小食)하는 저녁의 식습관 개선에도 힘을 모아보도록 하자.

셋째, 호프만 박사는 "이 세상에서 만병통치약이라고 부를만한 것이 있다면 그것은 순수한 물이다"라고 했다. 매일 2리터 정도의 물을 마시는 사람이 그렇지 않은 사람보다 심장마비에 걸릴 확률이 60~70% 낮다고 했으니 이제 물 마시는 일은 국민 모두가 즐기는 생활화 운동으로 승화되었으면 한다.

로 승화되었으면 한다.

넷째, 건강할 때 건강을 지키는 것은 가족에 대한 보답이고 자기의 의무행이다. 장수를 목적으로 건강해지려고 애쓰는 사람은 없을 것이니, 올바른 건강습관을 실천하는 사람에게 따뜻한 칭찬과 격려를 아끼지 않는 훈훈한 분위기가 국민건강 실천운동으로 자연스럽게 파급되어 가기를 바란다.

안타깝게도 우리는 지금 "자연으로 돌아가라"는 루소의 말이 무색해진 시대 속에서 부끄럽도 잊은 채 살아가고 있다. 인간이 자연 위에 군림하고자 한다는 자연은 인간에게 그만큼 반작용의 폐해를 가져다 줄 수 있다는 생태학적 사고를 왜 인지하지 못하는 것인가? 자연 음식이라는 위대한 신의 선물을 뒤안길로 한 채 화학조미료가 첨가된 인공식품에 길들여져 현대인의 건강을 위협해 온 것도 바로 우리 자신임을 알아야 한다.

우리의 삶은 항상 우리의 연속이다. 나쁜 행동이 반복되면 습관이 되고, 이 습관이 굳어지면 그 사람의 생활 방식이 되는 것이니 '건강을 지키는 것은 내 몸을 위한 의무이자 배려'임을 명심하고 올바른 건강습관을 생활화하자. 우리 모두를 위해 '건강은 행복의 어머니다'라는 탐슨의 말을 선불하고 싶은 마음이 간절할 뿐이다.

(한국전통문화교육원 원장, 향원당생태병원 이사장)

\* 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

시설

기대·우려 교차하는 장 교육감 파격 정책

민선 교육감 시대가 활짝 열리면서 지방 교육정책에 큰 변화가 예상된다. 특히 광주·전남은 진보성향 교육감이 취임하면서(광주는 11월 취임) 지역 교육계에 지각변동을 예고하고 있다.

실제로 장만재 전남교육감의 행보가 예상외로 강하다. 장 교육감은 '무상 교육'이란 파격적인 정책을 내놴다. 오는 2012년부터 친환경 무상급식은 물론 학습준비물, 학교 운영지원비, 교복비, 수확여행비 등을 지원한다는 것이다. 사실상의 무상교육인 셈이다.

이 같은 무상교육이 시행될 경우 저소득층 아이들의 심리적 열등감을 해소하고 의무교육이 제 모습을 찾는다는 점에서 긍정적이다. 특히 학부모의 교육비 부담도 크게 줄 것으로 기대된다.

문제는 돈이다. 이러한 무상교육을 위해서는 매년 1400억원 안팎의 예산이 소요된다고 한다. 현재보다 860억원의 예산이 더 필요하다는 것이다. 부족재원 조달 방안으로 전·신선생 사업 폐

지, 토건공사 축소, 중학교 운영지원비 국고 전환, 무상급식비 50% 지자체 지원 등이 제시됐다.

하지만 국고 전환과 무상급식비 지원은 정부와 지자체의 협조가 없으면 불가능하다. 무상교육에 막대한 예산이 들어갈 경우 그렇지 않아도 열악한 지역 교육기반 확충에 차질이 불가피하다. 이 돈을 저소득층 학생 지원에 집중 투입하는 것이 교육격차 해소에 도움이 된다는 의견도 있다. 뼈뺌 예산 행편에 모든 학생을 똑같이 지원한다면 정말로 형편이 어려운 학생들에게 돌아갈 몫은 줄어들 수밖에 없다는 것이다.

장 교육감은 선거 공약이나 지지세력의 요구에만 얽매어 교육현장의 혼란을 초래해서는 안 된다. 교육 수요자인 학생과 학부모의 요구에 귀를 열어두고 정책의 우선순위를 다시 점검해야 한다. 지역민들은 급격한 정책 변화보다는 예측 가능한 정책으로 안정된 교육환경을 만들어줄 것을 바라고 있다.

노동 현안 '타임오프제' 부작용 최소화해야

어제부터 타임오프(유급 근로시간 면제)제도가 시행됨에 따라 산업현장에서 노사갈등이 고조되고 있다. 우선제도 시행을 위해 필수적인 노사 간 단체협상이 난항을 겪고 있다. 현대중공업 등 일부 사업장은 이를 수용한 반면 상당수 사업장에서는 타임오프제 저지를 위해 노조가 총파업을 예고하는 등 출발부터 삐걱대고 있다.

광주·전남지역도 예외는 아니다. 기아자동차가 파업을 결의했고 순천 현대하이스코는 총파업의 배수진을 치고 노사협상을 진행 중이다. 보건의료노조는 쟁의조정을 신청, 파업을 위한 수순을 밟고 있다.

타임오프제는 회사에서 노조 전임자에게 임금을 주는 관행이 건전한 노사 관계를 맺어주는 요인이라는 공감대를 바탕으로 13년만에 노사정 합의의 한 축이 국제 논문을 통해 보고되고 있다. 이들 전연향근제는 천연 생물자원이나 미생물 자원으로부터 얻어진 인체에 유해한 바이러스, 세균, 효모, 곰팡이 등에 선택적으로 작용하지만 인체에 무해하게 또는 독성을 최소화한 항균제를 말하며, 이를 합성해 의학, 제·약학적, 농생·화학적 및 식품화학적인 측면에

적용이 적지 않다. 그렇다고 정부와 경영자 측이 '법대로 시행'만 강조하면 타임오프제 시행을 밀어붙이는 것은 유감스러운 일이다. 노조 입장에서 전임자 수가 크게 줄어드는 것은 받아들이기 힘든 부분임은 분명하다. 특히 규모가 작은 중소기업의 경우 노동운동이 위축될 것으로 우려되고 있다. 타임오프제가 자칫 노조 활동에 족쇄를 채울 수 있다는 주장이 나오는 것도 이 때문이다. 민주당 등 야 5당도 "노조 전임자 임금 문제는 노사 자율적으로 정할 일"이라며 노동계 입장에 힘을 실어줬다.

정부는 밀어붙이기식 법 집행으로 노사 갈등의 불시착 키를 게 아니라 노동계의 목소리를 더욱 세밀하게 수렴하고 법 규정에 문제점이 있다면 전향적으로 고쳐 나가야 한다. 노동계 역시 법 개정을 통해 자기 주장을 관철시키는 게 올바른 문제 해결 방법이다. 노사 선진화는 일방이 독주해서는 이뤄질 수 없다.

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

중고칼럼 이덕윤 2010년 남아프리카월드컵의 열기는 아직도 내 마음속에 뜨겁게 남아있다. '아프리카하면 검은 대륙과 빅토리아 호수, 물동이를 인 흑인여성들의 긴 행렬, 밀림의 왕국에서 크게 으름 거리는 동물들이 연상되었다. 그리고 인젠가부터 '아웃 오브 아프리카'라는 영화가 강렬한 인상으로 남아 있다. 메릴 스트립과 로버트 레드포드가 아프리카 카를 배경으로 "소유하고자 하는 욕망 때문에 인간은 늘 삶에 만족하지 못한 다"는 울림을 준 영화이다. 지난해 나는 '아프리카어린이를 돕는 모임'의 회원자격을 받아 남아프리카가

월드컵, 아프리카인들의 꿈과 희망 됐으면 국과 라마코사 스와질랜드의 개종자 지역이 다녀올 기회가 있어 그 땅을 방문하고 그들에게 있어 빛과 그림자의 두 얼굴을 보았다. 전 세계의 4배의 1이 넘는 지하자원을 보유한 풍요로운 땅 (금, 다이아몬드, 우라늄, 철, 석탄 등), 그러나 주변에 둘러 있는 다이아몬드가 보석인 줄도 모르고 지내다가 유럽의 식민지로 노예무역과 함께 다 빼앗기는 역사를 경험한 땅으로 이제 벨스 만델라 대통령의 흑인들의 생활수준을 향상시키기 위한 주택·교육·경제개발 계획 도입이 17년의 여정에 접어들었지만 인간적 대우를 받기에는 아직도 갈 길이 먼 그런 곳이었다. 그 땅에는 원불교 교무님이 운영하는 '원광센터'가 있고 그 센터에는 교육이념을 펼치는 '원광유치원'이 두 곳이 있다. 교육을 생각 못한 아이들이 배고픔을 달래며 모여들기 시작한 그곳에 이제는 제법 훌륭한 규모와 팍팍할만한

농업분야에 외국인 근로자 배정 더 늘렸으면 농촌에서 외국인 근로자는 이제 중요한 인력이다. 외국인 근로자 없는 농촌은 생각조차 할 수 없을 정도로 큰 역할을 하고 있고 농촌 인구가 갈수록 줄어들고 있기 때문이다. 그런데 우리 국민들의 실업자를 구제하기 위해 외국인 근로자 수입을 제한한다고 들었다. 외국인 근로자가 영농 현장에 배치되까지는 도입인원이 확정되고 그로부터 두세 달은 지나야만 농촌까지 인력이 배정되고 있다. 그러나 농촌에서는 하늘에서 꽃감 떨어질 날만 하염없이 기다려야만 하니 이런 방식이 빨리 고쳐지지 않으면 지금 같은 인력난의 악순환은 계속 반복될 수밖에 없다. 농촌 일손 부족 해결을 위해 그나마 기대할 수 있는 외국인 근로자의 일손이나마 제대로 넉넉하게 배정해 주기를 희망한다. ▲정경안·강진권 강진을 송덕리

기고 박윤경 1928년 플레밍이 페니실린을 처음 발견했을 때 페니실린은 거의 모든 박테리아를 죽일 수 있는 능력을 가지고 있었다. 제2차 세계대전 당시 부상당한 많은 사람들의 생명을 살렸고, 우리나라에서도 페니실린 한 병은 만병통치약으로 여겨졌었다. 이후 많은 항생제가 개발됐고, 항생제의 사용이 증가되었다. 하지만 1960년도에 들어서부터 전 세계적으로 내성균이 출현하기 시작했고, 이러한 내성균은 전 세계로 퍼져나가 현재 치명적인 결과를 낳고 있다. 내성 균주의 분포는 지구 여러 곳에

항생제 내성에 대한 준비 서 다르게 나타나기도 하지만, 가장 큰 걱정은 이 미생물이 현재 가장 강력한 효능을 가진 반코마이신(vancomycin)에 대해서도 내성을 나타낸다는 것이다. 항생제 내성균은 새로운 감염질환의 위협과 함께 세계적으로 증가하고 있으며, 항생제 내성균의 빠른 확산은 어느 나라에서나 큰 문제가 되었다. 현재 중이한 병원균들은 항생제 내성을 가지고 있으며 간혹 거의 모든 약에서 내성을 보이는 경우도 있다. 약의 오남용, 감염 질환에 약한 고령인구와 어린이의 증가, AIDS나 암, 장기이식 등으로 면역력이 저하된 환자가 증가하고 있어 이 문제는 더욱 심각해지고 있다. 페니실린이 발견되기 전, 항생제 내성균주가 출현하기 이전에 우리나라에는 민간요법을 사용했다. 한 예로 감자의 껍질을 말려 가루로 만든 뒤 화창 실이나 습기가 많은 곳에 뿌려 두면 벌레가 생기지 않았고, 더운물에 데었을 때 감자를 갈거나 얇게 썰어 환부에 붙여주어 흉터가 생기지 않고 잘 낫게 했

◇ 채택된 원고는 고료 드립니다. 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. 인터넷에서 만나는 광주일보 www.kwangju.co.kr

無等鼓 오프 (off) 'off'의 사전적 의미는 여러가지가 있다. 하지만 대표적인 뜻은 '떨어져 나와 있다'는 의미일 것이다. 떨어져 나와 있다는 것은 결국 규정된 범위를 벗어나 있다는 것을 의미한다. off를 규칙에 적용하면 정해진 규칙을 벗어난 '반칙'이 된다. 대표적인 사례를 축구에서 찾아볼 수 있다. 오프사이드(off side) 반칙이 그 것이다. 공격팀 선수 가 상대편 진영에서 수비진보다 앞쪽에 있으면서 공을 받을 때 적용된다. 오프사이드를 반칙으로 규정하는 이유는 공정한 룰에 따라 경기를 진행하자는 데 있다. 오프사이드가 없다면 축구장은 난장판이 될 것이고 보는 재미도 없을 것이다. off를 학문의 경지까지 끌어올린 사람도 있다. 현대경영의 스승으로 불리는 오마에 겐이치는 'off'학이란 책을 통해 활노는 사람이 성공한다고 주장했다. 율요병에 시달리고, 주말에 집에서 쉬었는데도 몸이 무겁고, 여행을 떠날 여유가 없는 것이 모두 '놀들 몰라서' 일어난 일이라는 것이다. 오마에 겐이치는 on(일)의 반대 개념으로 off(쉬)를 들고 나와 성공하려면 on 스위치를 끄고 off mode(쉬는 상태)에 돌입하는 방법을 배울 것을 권하고 있다. 7월 1일부터 타임오프(Time off)제라는 것이 시행되면서 노동계의 최대 이슈가 되고 있다. 타임오프는 '유급 근로시간 면제' 제도로, 노조원이 임금을 받으면서 근무 대신 노조 활동을 할 수 있는 시간 총량을 정한 것이다. 타임오프제 시행에 대해 기아차 등 대형 사업장들이 반발하고 있다. 기아차의 경우 181명인 노조 전임자가 19명으로 줄어든다는 것이다. 그렇다고 대형 사업장 노조의 반발에 호응하는 국민들은 얼마나 될까. 타임오프는 그동안 원칙 없이 활동해온 대형 사업장 노조에 처음으로 '활동 범위'를 지정했다는 데 의미가 있다. 이제는 울타리를 벗어나 off로 나서 노동운동을 할 때가 아니다. /장필수 사회부차장 bungy@kwangju.co.kr

光 卍 日 報 The Kwangju Ilbo 사장·발행·편집·인쇄인 柳濟喆 논설주간 申滄樂 편집국장 曹庚完 1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주가11업간 광주광역시 동구 금남로 2가 20-2 우편번호 501-711 대표전화 222-8111·2200-551(지사·지국)구독신청·배달안내 www.kwangju.co.kr 편집국내선 <대표 FAX 222-4918> <F A X 227-0118> 편집부 2200-672 문화생활부 2200-661 정치부 2200-634 여론제작부 2200-679 경제부 2200-641 체육팀 2200-663 사회1부 2200-612 사회2부 222-4267 <F A X 222-4267> 사 회 2 부 2200-692 <F A X 227-0118> 문화생활부 2200-661 여론제작부 2200-679 체육팀 2200-663 사 진 부 2200-691 조 사 부 2200-571 경영지원국 2200-511 문화홍보국 2200-541 <F A X 222-8005> <F A X 222-0195> 광고매케팅국 227-9600 독자서비스국 2200-551 <F A X 227-9500> <F A X 227-9500> 디 자 인 2200-536 서울지사 02-773-9331 <F A X 02-773-9335> ※구독료 월정 10,000원 1부 500원 본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다