테마칼럼

건강과 생활 | 교육을 생각한다 | 문화와 창조 | 도시와 삶

자연이 준 건강의 선물, 필수적 영양소를 찾아서

김석주

“ 우리의 지친 몸을 회복시켜 줄 수 있는 보약은 먼 곳에 있지 않고 항상 머리맡에서 우리를 살피고 있다. 내 것이 아니면 넘보지 말고, 정직 앞에서 머뭇거리지 않으면 심신이 편할 것이니 항상 주장만 하지 말고 받아드리는 마음으로 자연이 내린 필수적 영양소를 섭생하며 건강한 삶을 살도록 하자. ”

우리는 지금 물질적으로는 5000년 역사상 가장 풍요롭고, 최신과 첨단만이 존경받는 시대에서 잘 살고 있다. 그렇지만 정신적으로는 이런 현대사회가 야기한 병리화된 문제들로 인해 오히려 자연스럽게 소통되어야 할 각 장기의 기운들이 꼬이고 막혀서 우리들의 건강상태는 정상궤도를 벗어나버린 안타까운 현실에 직면해 있다.

사람이 건강하다는 것은 몸의 균형을 유지하면서 환경에 적응하고 대처할 수 있는 힘이 남아 있다는 것이다. 병이 들었다는 것은 몸의 오장육부나 체온, 세포 등의 어느 한 곳이 균형을 잃어 정신적, 육체적으로 자기를 지키려는 조절능력이 상실되어버린 상태라고 말할 수 있다. 그러기에 병을 꼭 배척의 대상으로만 삼지 말고 자기의 잘못된 생습관을 바로 잡아 탐욕과 오만을 버리고 이웃과 사회에 대한 무관심, 무책임을 반성하라는 자연의 준엄한 질책으로 받아 드리는 것도 내 몸을 지키는 현명한 혜안이 될 수 있을 것이다.

우리도 이제는 위대한 자연을 존중하고 공생하면서 이 대자연이 아니면 맛볼 수 없는 새로운 보약인 필수적 영양소를 찾아 달려가야 할 때가 왔다. 그렇다면 우리는 자연이 준 건강의 선물을 어떻게 지켜내고 실천해나가야 할까?

첫째, 물을 자주 마시자. 사람은 다른 영양소의 공급이 중단된 상태에서도 2~3개월은 살 수 있으나, 물이 없으면 3~4일 밖에는 살지 못한다. 몸은 70~80%가 물로 되어 있기에 물을 마시지 않으면 신진대사가 안 되고, 몸의 독소가 배출되지 못하여 그 중독 때문에 죽게 되는 것이니, 하루에 2ℓ 이상의 물을 꼭 마셔야 하며, 물은 30분 간격으로 조금씩 자주 마시는 것이 좋다. 물을 마시는 운동이 전 국민적으로 생활화가 되면 우리 국민의 암 발병률도 현저하게 낮아질 것이다.

둘째, 햇빛목욕을 하자. 이 지구상의 모든 생명체는 햇빛의 기운으로 살고 있다. 이 빛의 자외선은 살균과 소독작용을 하기 때문에 간장·된장의 곰팡이를 예방하고, 빨래 등의 소독은 물론 피부질환과 몸의 염도까지 조절해 준다. 우리의 정서안정에도 큰 영향을 주기 때문에 빛이 부족하여 일조량이 적은 북유럽 사람들에게는 우울증 환자가 많은 것이다. 앞으로 우리는 이 귀중한 햇빛을 무조건 피하려 하지 말고 적정한 범위에서 우리의 건강생활에 유익하게 이용하는 방법을 찾아야 한다.

셋째, 좋은 소금을 먹자. 바다의 속살인 소금은 잘 선택되어야 한다. 소금은 짠맛이 전부가 아니며 좋은 소금은 끝 맛이 달다고 했다. 옛 문헌에 ‘소금(짠 것)은 혈액 순환의 기능을 도와준다’라는 기록이 있다. 우리 몸에 염분이 부족하면 무기력증이 생기고 각 장기는 힘을 잃어 신진대사가 불가능해진다. 그렇다고 소금을 과잉 섭취하면 고혈압과 동맥경화는 물론 간, 위장, 콩팥 등에도 큰 부담을 주게 되므로 주의하도록 하자.

넷째, 깨끗한 산소를 마시자. 음식을 먹지 않고는 3개월 까지도 살 수 있으나 5분 정도 숨을 쉬지 못하면 죽을 수밖에 없다. 비행기 한 대가 대륙을 횡단할 때 34t 정도의 산소가 소비된다는데 이 산소의 양은 약 30만 명의 인구가 하루를 사용할 수가 있다고 하니 놀라지 않을 수 없다. 산소에 가장 민감한 것은 우리의 뇌세포이며, 뇌는 인체에 들어온 산소의 25%를 소비하면서 단 2~3분만 공급이 중단되어도 뇌세포는 파괴되기 시작한다. 우리가 먹는 음식 중에도 구운 고기나 뜨거운 것에는 산소가 거의 없으며, 이 음식들을 소화시킬 때에도 산소가 많이 필요하기에 될 수 있으면 이런 고기류는 적게 먹고 냉·온욕이나 풍욕 등으로 자체적 산소 공급에 힘을 보태도록 하자.

다섯째, 비타민 C의 창고인 곡식과 채소밭에서 살자. 야생동물들은 비타민 C가 체내에서 만들어 지는데, 인간은 기능들이 퇴화되어 만들 수 없으니 반드시 음식물로 공급되어야 한다. 또 이것은 체내에 저장이 안 되니 날마다 섭취해야 하며 너무 많이 먹을 필요는 없다. (체내에 70g 이상이면 자연 배설된다.)

우리의 지친 몸을 회복시켜 줄 수 있는 보약은 먼 곳에 있지 않고 항상 머리맡에서 우리를 살피고 있다. 내 것이 아니면 넘보지 말고, 정직 앞에서 머뭇거리지 않으면 심신이 편할 것이니 항상 주장만 하지 말고 받아드리는 마음으로 자연이 내린 필수적 영양소를 섭생하며 건강한 삶을 살도록 하자. 〈한국전통문화교육원 향원당·향원당생태병원 이사장〉

※ 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

사설

이젠 옛 전남도청 별관 소모적 논란 접자

그동안 국립아시아문화전당 건립사업의 파행을 불러온 옛 전남도청 별관이 부분보존으로 가닥을 잡았다. 아시아문화중심도시추진단은 29일 54m에 이르는 별관 건물 가운데 왼쪽 24m를 철거하고 나머지 30m만 보존하기로 결정했다고 발표했다. 지난 2008년 6월 5·18구속부상자회 등으로 구성된 ‘구도청보존을 위한 공동대책위’가 별관 철거를 반대하며 천막 농성에 돌입한 지 2년 여만이다.

광주의 미래성장 동력인 ‘문화수도’ 사업의 핵심인 문화전당 건립은 초반부터 별관 논란으로 차질을 빚어 왔다. 당초 올해 말까지 건립될 예정이었지만, 옛 전남도청 별관 보존 문제로 2014년으로 지연된 것이다.

문화전당 건립공사 파행으로 인한 부작용은 예상보다 컸다. 공사가 4년이나 지연되면서 불용예산만 2500억 원에 달해 해마다 예산 확보에 애로를 겪고 있다. 구도심 침체가 장기화되면서 지역경제도 막대한 피해를 보고 있다. 무엇보다 철거에 대한 찬반 논란으로 지역여론이 분열되는 등 지역민 간 갈등이 심화됐다. 따라서 또다시 논란이 재개될 경우 어떤 최악의 상황이 전개될지 아무도 장담할 수 없다.

별관 문제를 둘러싼 소모적인 논란은 더 이상 없어야 한다는 판단이다. 지역 시민사회단체가 대안으로 제시했던 ‘게이트안’이 수용됐더라면 더 바랄 나위 없었을 것이다. 하지만, 이 안은 별관의 정밀구조안전진단 결과 불가능하다는 게 추진단의 주장이다. 물론 이 주장에 대한 반론도 있을 수 있다. 그러나 마땅한 대안이 없는 것도 사실이다. 언제까지 ‘철거’ ‘보존’을 놓고 평행선을 달릴 수는 없다는 얘기다.

아쉽지만 별관 논란은 이젠 접자. 문화전당이 5·18의 역사적 가치와 ‘문화수도’로서 문화가 살아 숨쉬는 광주의 랜드마크, 미래성장 동력이 될 수 있도록 지혜와 힘을 모으자.

민심의 무서움 보여준 민주당 재·보선 참패

전국 8개 지역에서 실시된 7·28 국회의원 재·보궐선거는 민심의 무서움을 다시 한번 보여줬다. 6·2 지방선거 때 한나라당에 참패를 안겨줬던 민심이 불과 두 달 사이에 민주당을 심판한 것이다. 고작 3곳의 승리는 사실상 완패나 다름없다. 특히 민주당의 텃밭인 광주 남구에서 장병완 후보가 민주노동당 오병윤 후보 측의 조직적인 선거운동에 고전을 면치 못했고, 개표 결과 11.8%의 차이로 힘겨운 승리를 한 것은 ‘반 민주당’의 표심을 그대로 반영한 것이라 볼 수 있다.

당 지도부까지 총출동해 장 후보에 대한 화력지원에 나섰음에도 ‘백중우세’를 보인 것은 향후 민주당에 대한 ‘묻지 마 투표’는 기대하지 말라는 메시지인 셈이다. 민주당 관계자가 “이번 보궐선거에서 드러난 광주 민심은 한마디로 민주당이 각성하라는 경고나 다름없다”며 “민주당이 ‘막대기만 꽂아도 당선된다’는 생각을 버리고 지역에서 새롭게 태어나는 계기가 되어야 한다”고 말한 사실을 유념할 필요가 있다. 당의 심각한 자기 성찰과 쇄신을 요구한 것이다.

민주당이 6·2 지방선거에서 약진한 것은 이명박 정권의 실정에 따른 반사이익일 뿐 결코 민주당이 잘해서가 아니라는 지적이 잇따랐다. 그럼에도 민주당은 야당으로서의 정체성을 상실한 채 지방선거 결과에 도취돼 안주에 빠졌던 것이 사실이다. 참신성과 진보성과는 거리가 먼 인물을 대책없이 공천했고 선거 막판에 야당연합이 이뤄져 단일화 효과를 보지 못한 게 패인이다.

한나라당 역시 이번 선거의 결과만 놓고 민심을 오판해선 안된다. 이명박 정부에 대한 신뢰가 회복됐다고 해석하는 것 또한 착각이다. 여야 정치권은 민의의 소재를 파악한 만큼 대화와 타협의 정치를 복원해 진정으로 민생과 서민을 챙기는 데 주력해야 한다. 여야 모두 변해야 하는 이유이기도 하다.

종교칼럼

이덕윤

불신의 색안경을 벗어 버리자

“화장실이 이렇게 어두워 어떻게!”

한 여성의 짜증 섞인 목소리가 휴게소 화장실에 울렸다. 뒤따라 들어오던 어린 여자아이가 주위의 시선을 의식하며 여성의 팔을 잡아당겼다.

“엄마, 선글라스 끼고 어둡다고 하면 어떻게 해.”

웃을 수만은 없는 상황. 어두웠던 것은 화장실이 아니라 색안경을 낀 그녀의 세상이었다. 그렇다. 분노의 붉은 색안경을 쓰면 분노로 이글거리고 화가 치밀어 오르는 붉은 세상을, 슬픔의 파란 색안경을 쓰면 슬프고 우울한 세상을 만나게 된다. 의심의 노란 색안경을 통해선 주변 사람을 불신하기에 바쁜 마음이 되고, 절망의 검은 색안경을 통해선 희망 따윈 기대하지 않는 마음이 된다. 나는 지금 어떤 색안경으로 세상을 바라보고 있는가.

요즈음 언론매체를 통해 만나는 세상의 이야기는 온통 위기와 불신의 색안경이 만들어낸 것만 같다. 해체 위기에 놓인 가정, 상상할 수 없는 차원의 폭력, 불신만 늘어가는 정권과 정책, 심지어 윤리성을 검증 받아야 하는 성직자들까지, 신문 속 사건을 접하노라면 우리가 사는 세상은 온통 문제투성이다. 그러나 더 큰 문제는 눈앞에 불신의 색안경이 씌워져 있다는 것을 우리 스스로 자각하지 못한다는 것에 있다.

‘스티그마(Stigma) 효과’라는 것이 있다. 타인에게 무시당하고 부정적인 낙관이 찍힌 사람은 자신도 모르게 나쁜 쪽으로 변한다는 것이다. 매일 접하는 불신의 세상사는 우리도 모르게 불신의 색안경을 쓰게 만든다. 신문을 통해 입력된 인간의 탐욕을 당연하게 받아들이면서 더 깜깜한 불신의 색안경이 우리의 눈에 씌어졌다. 그런가 하면 ‘피그말리온(Pygmalion) 효과’라는 것도 있다. 타인이 나를 존중해주고 기대하는 것이 있으면 사람은 좋은 쪽에서 변하려고 노력해 긍정적인 효과를 거둔다는 것이다.

도덕과 윤리, 법과 질서가 정연한 사회를 만들기 위해서 문제점만 지적한다고 개선되는 것은 아니다. 단점만 지적하다 보면 그 사람과의 윤기가 끊어지고, 윤기가 끊어지면 그와의 인연이 끊어질 수 있다. 안 되는 것만 말하는 사회는 희망을 잃고 절망에 빠지기 쉬우며, 결국 사회의 관계망은 불신 속에서 더 깊은 타락의 길로 들어서고 말 것이다.

사회를 불신 속으로 밀어 넣은 주범 중 하나는 사회 지도층이다. 가장 기본적인 도덕성도 갖추지 못한 이들이 그 가운데 있어 사회의 축을 불신이란 경계로 흔들어 댄다. 그러니 사회의 지도 방침이 속수무책 무너져 내릴 수밖에 없는 것이다.

성인(聖人)의 말씀에 귀 기울여 본다. 원불교 소태산 대종사께서는 지도인들이 준비해야 할 필수조건으로 “지식과 더불어 신용을 잃지 말 것”과 “개인적인 이익을 취하지 말 것”, 그리고 “아는 것과 행동이 일치해야 함”을 강조하셨다. 불신의 시대에 신뢰와 화합의 길을 밝혀주는 희망의 말이다.

지금 우리의 눈을 가리고 있는 불신의 색안경을 벗어버리고 신뢰를 바탕으로 장점과 긍정, 사랑과 은혜가 삶의 보편 가치임을 자각하게 되는 밝은 세상을 기대해 본다.

〈원불교 광주교당 주임교무〉

기고

서양순

포도주 잔을 든 사나이

항상 불평을 많이 하는 청년이 임금을 찾아가서 인생을 성공적으로 사는 법을 가르쳐 달라고 졸랐다. 왕은 잔에 포도주를 가득 부어 청년에게 주면서 말했다. 이 잔을 들고 시내를 한 바퀴 돌아오면 성공비법을 가르쳐 주겠다고 했다. 단 포도주를 엎지르면 목을 베리라. 청년은 땀을 뻘뻘 흘리며 시내를 한 바퀴 돌아 왔다. 그러자 왕이 물었다. 시내를 돌면서 무었을 보았느냐? 거리의 거지와 장사꾼을 보았느냐? 혹시 술집에서 새어 나오는 노래 소리를 들었느냐? 청년은 대답 했다. 포도주잔에 신경을 쓰느라 아무것도 보고 듣지도 못했습니다. 그러자 왕이 말했다. 바로 그것이 성공의 비법이다.

삶의 목표를 확고하게 세우고 그 일에 집중하면 주위의 유혹에 빠지지 않고 목표에 이를 수 있다는 이야기다. 평범한 이야기 같지만 사실 실천하기는 매우 어려운 일이다. 사람에게는 누구에게나 공평하게 기회가 주어진다고 한다. 그렇지만 어떤 사람에게는 기회가 자주 오는가하면 어떤 사람은 자기에게는 기회가 자주 오지 않는다고 불평하는 이도 있다.

기회는 남이 만들어 주는 것이 아니다. 갑자기 하늘에서 뚝 떨어지는 것도 아니다. 기회는 자기 스스로 만들어야 한다. 기회를 만들기 위해 많은 고난과 역경을 이겨 내야 한다.

삶의 여정을 되돌아보면 나에게도 여러 차례 기회가 내 주변을 서성거렸다. 그 때 마다 기회를 지나쳐 버렸다. 어떤 기회는 포착하지도 못하고 지나쳐 버리는 경우도 있었고, 어떤 것은 작심삼일 만에 까맣게 잊어진 것도 있었다.

포도주를 들고 시내를 돌면서 많은 유혹이 있었으나 그 젊은이는 아예 보려고 생각도 안했다. 오로지 포도주잔에 정신을 쏟아 유혹 따위는 눈에 보이지도 않고 귀에 드리지도 않았다. 이제 많은 세월을 지내고 보니 포도주잔을 든 우직한 청년의 모습에 고개가 끄덕여 진다.

나는 초등학교 때 집에서 5km 쯤 떨어진 곳에서 학교를 다녔다. 학교에 갈 때면 책보자기를 등에 메고 늘 달렸다. 공부를 마치고 집에 올 때도 마찬가지였다. 그것이 인연이 되어 마라톤에 취미를 갖게 되었다. 중학교에 가서도 꾸준히 연습을 했다. 새벽에 일어나 유달산을 한 바퀴 돌며 마라톤 선수가 되겠다는 꿈을 키웠다. 손기정 서윤복 선수처럼 유명한 마라토너가 되고 싶은 꿈이 나를 움직였던 것이다. 그러나 포기하고 말았다.

나는 웅변에 취미를 가지고 있었다. 성량도 풍부 하고 정확한 언어 표현이며 남을 움직이는 설득력도 있었다. 높은 산이나 파도가 부딪치는 바닷가에서 발성 연습을 했다. 다져진 목소리는 당시 학도호국단 훈련에서 구령으로 기염을 토하기도 했다. 그 좋은 목소리를 한 번도 재대로 써 먹지를 못 했다.

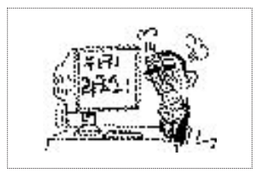
내 생애 가장 큰 실패는 고시(考試)였다. 직장을 던지고 젊음을 다 바쳤다. 그 때 내 곁에는 포도주잔을 든 우직한 청년이 보이지 않았다.

세상은 노력 한 만큼 성공할 수 있고 성공한 만큼 기쁨을 누릴 수게 되어 있다. 오늘 따라 유독 포도주잔을 든 청년의 모습이 떠오른다.

〈한국수필문학가협회 부회장〉

無等鼓

위키(Wiki)의 진화



1995년 미국인 컴퓨터 프래그래머인 워드 커닝엄이 ‘Portland Pattern Repository(PPR)’라는 웹사이트를 열었다. 자신이 사는 미국 오리건주 포틀랜드의 이름을 딴 이 사이트는 컴퓨터 소프트웨어 개발을 위한 패턴언어에 대한 정보를 공유하자는 취지에서 만들어졌다.

PPR 사이트가 중요한 의미를 갖는 이유는 이 사이트를 계기로 지구촌에 위키(Wiki)라는 용어가 처음 등장했기 때문이다. 위키는 원래 하와이어로 ‘빨리 빨리’를 뜻하는 위키 위키(Wiki Wiki)에서 따왔다. 누구나 웹사이트에 접속해 빠른 정보를 나눠 갖자는 의미에서다. 위키의 경쟁력은 협업(協業)에 있다. 자신이 가진 지식과 정보를 다른 사람과 공유하고 협력을 통해 완성품을 만들어 가는 것이다.

가장 많이 알려진 위키시리즈가 ‘위키피디아’다. 누구나 자유롭게 글을 쓸 수 있는 사용자 참여의 인터넷 백과사전이다. 지난 2001년에 공개된 위키피디아는 현재 270여 개의 언어로 1500만여 건에 대한 정보를 제공하고 있다.

2002년 10월부터 사용되기 시작한 한국판 위키피디아에도 약 15만여 개 항목의 지식이 실려 있다. 인터넷 포털 사이트에 검색어를 입력하면 어김없이 위키피디아가 제공하는 용어가 등장할 정도로 세계인이 가장 애용하는 백과사전이 됐다.

위키시리즈가 미국 오바마 정부를 곤궁에 빠뜨리고 있다. 위키리크스(wikileaks)라는 고발·폭로 전문 소셜(사회적) 미디어가 주인공이다. 위키리크스는 지난 25일 9만여 건의 아프가니스탄 전쟁 기밀문서를 공개했다. 기밀문서에는 어떤 언론매체에도 보도되지 않은 끔찍한 전쟁의 실상이 그대로 담겨있어 충격을 주고 있다. 당장 오바마 정부의 아프가니스탄 전략 수정도 가져올 정도로 파괴력이 크다. 다중(多衆)의 힘을 보여주는 위키시리즈가 어디까지 진화할 지 자못 궁금해진다.

/장필수 사회부차장 bungy@kwangju.co.kr

자동차 구매시 삼각대 구입 의무화 했으면

최근 인천대교에서 버스가 추락해 12명이 안타까운 목숨을 잃고 12명이 중상을 입는 참사가 일어났다. 사고 원인은 버스의 운전기사가 안전거리를 제대로 지키지 않은 탓도 있었지만 근본적으로는 고장 난 차의 운전자가 삼각대를 설치하지 않고 차를 그대로 고속도로상에 세워놨기 때문이었다.

만약 고장차 운전자가 교통법규대로 후방 50m지점쯤에 안전 삼각대를 설치만 해놨어도 버스가 급작스럽게 핸들을 꺾는 일은 없었을 것이고 많은 인명피해를 입지도 않았을 것이다.

나는 몇 일전 호남고속도로를 타고 대전에 가던 중 고속도로 갓길에서 삼각대도 없이 차를 세운 채 어린아이를 내려 소변을 보게 하는 한 운전자 부부를 봤다. 그게 얼마나 위험한지 모를까. 아마도 그 사람은 삼각대조차 차 안에 가지고 다니지 않았을 걸로 본다.

앞으로 운전면허시험 때 사고 후 안전 삼각대 설치 방법과 실행요령을 실기에 포함시켰으면 한다. 또한 자동차 구매시 의무적으로 삼각대를 구입해야만 번호판을 내주거나, 혹은 아예 자동차 판매시 삼각대를 의무적으로 포함시켜 판매토록 규정을 만들 것을 강력히 주장하는 바이다. 이건 최소한 1000만원 상당의 경차에 비해서도 삼각대 가격이래봤자 돈 1만원도 안되므로 경제적 부담도 없다.

그 1만원 상당의 삼각대 하나를 설치하지 않아 이런 엄청난 사고가 벌어졌고 수많은 목숨을 잃었다. 항상 소 잃고 외양간 고치기라는 지적이 있는데, 정말 소 잃고 외양간이라도 제대로 고치길 바란다.

▲이영석·광주시 동구 대인동

인터넷에서 만나는 광주일보 www.kwangju.co.kr

光州日報 The Kwangju Ilbo

회장 金鐘宅 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)〉 광고문의 062-227-9600

편집국안내			
〈대표 FAX	222-4918〉	문화생활부	2200-661
편집부	2200-649	여론매체부	2200-621
정경부	2200-612	체육팀	2200-697
〈대표 FAX	222-4918〉	사진부	2200-693
사회부	2200-616	조사부	2200-571
〈대표 FAX	222-4267〉	전산팀	2200-685

경영지원국	2200-515	문화홍보국	2200-541
〈FAX	222-8005〉	〈FAX	222-0195〉
광고마케팅국	227-9600	독자서비스국	2200-551
〈FAX	227-9500〉	〈FAX	227-9500〉
디자인	2200-536	서울지사	02-773-9331
기획사업국	2200-555	〈FAX	02-773-9335〉

※구독료 월정 10,000원 1부 500원

본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다