

테마칼럼

건강과 생활

교육을 생각한다

문화와 창조

도시와 삶

건강 생활의 6하 원칙



김석주

현대인의 건강은 먼 곳에 있는 것이 아니다. 욕심을 화를 부르고, 화는 건강을 해치는 것이니 '안분지족'의 교훈을 거울 삼아 건강생활의 6하 원칙으로 우리의 생활관을 바로 잡는 스스로의 길라잡이가 되어 보람 있는 삶을 향기롭게 살도록 하자.

아름답기만 하던 우리 국토의 산하는 흙의 산성화로 인해 공기가 탁해지더니 이제는 물까지 오염되고 있다. 물인정함 이기주의의 판매 현상 때문에 정답게 오가던 인정의 소통까지 단절될 것 같아서 심히 걱정이 된다. 이에, 꼭 신문기사 작성에서만 중요시해야 하는 필수조건인 6하 원칙(5W·1H)에서 나아가 국민이 반드시 지켜야 실천해야 할 건강 덕목으로 선정될 수 있는 건강의 6하 원칙을 행동으로 모범을 보이면서 바르게 안내해야 한다는 생각이 들어 이 글을 쓴다.

1. 언제(When)든지 물·물·물 : 지금까지는 많은 사람들이 물은 목이 마를 때 마시는 것이 목도 마르지 않는데 왜 물을 마시느냐고 생각했다. 그렇지만, 목이 마르다고 느낄 때는 몸에 물이 부족할 때이지 물 부족이 시작될 때는 아닌 것이다. 무슨 일이 있어도 물을 많이 마셔야 우리의 공기를 건강하게 보존할 수 있으며, 몸에 물이 부족하면 몸의 독소가 배출되지 못하여 사람이 죽게 되는 것이다. 하루에 2ℓ 이상의 물은 꼭 마셔야 한다. 언제든지 물·물·물, 자나 깨나 물·물·물, 물노래를 부르며 물 마시고 살자.

2. 어디서(Where)든지 바·바·바 : 사람은 누구나 바른 마음을 가져야 바른 행동을 하는 것이다. 바른 행동을 할 수 있는 사람만이 바른 말을 사용한다는 것은 세상 참살이의 모범(도덕)이고 진리일 것이다. 바·바·바는 국민의 화

두가 되어야 하고, 바·바·바 운동은 때와 장소도 가릴 필요 없이 바로 실천으로 옮겨져야 할 것이다.

3. 누구(Who)든지 잘·잘·잘 : 건강의 3대 원칙은 잘 먹고(질 높은 소식(小食)), 잘 자고(완전한 숙면), 잘 배설(숙면은 만병의 근원이지만 물만 자주 마시면 대부분 해결된다.)하는 것이니 잘·잘·잘을 잘 기억하도록 하자.

4. 무엇(What) 때문에 돈·돈·돈 : 많은 세월의 흐름 속에서 모든 가치는 변하지만 돈만은 그 가치가 불변하고 있으니 돈을 무시하고 살기는 어려울 것이다. 원래 돈이란 갈등의 원인이 되지만 돈이면 안 되는 것이 없는 해결의 구세주도 될 수 있기 때문인지 많은 사람들이 "신이여! 벼락을 주시려면 돈 벼락을 주시고, 복을 주시려면 돈복을 주시옵고, 혹 귀양을 보내시려면 돈사 옆으로 보내주시면 돈 냄새 맡아가며 잘 살겠습니다."라고 기도해보지만 그렇다고 우리 앞에 대가(代價) 없는 황금알이 떨어질 것인가? 미래사회는 돈이 지배할 것 같지만 그 돈도 결국 인간이 만든다는 사실을 기억하며 화를 자초하는 탐욕쯤은 버리고 살자는 것이다.

5. 어떻게(How) 해서라도 말·말·말 : 새 시대의 3대 무기는 핵, 컴퓨터, 그리고 말이다. 이 중에서도 총성 없는 전쟁으로 파괴 없이 상대를 제압할 수 있는 무기는 말일 것이다. 그러나 이렇게 중요한 말도 많은 것보다는 적은 것

이 낫다고 했으니 분명히 침묵은 금이고, 웅변은 은이기 때문일까?

'당신의 입속에 들어있는 말은 당신의 노예지만 입 밖에 나오면 당신의 주인이 된다.'라는 유대인의 속담이나 '말을 배우는 데는 2년이 걸리지만, 침묵을 배우는 데는 60년이 걸린다.'라는 뜻 깊은 금언을 가슴에 새기면서 항상 말을 조심하고, 남의 말은 함부로 하지 말며, 마지막 말은 아끼면서 살아야 한다.

6. 왜(Why)냐하면 부·부·부 : 우리는 어떤 일이 있더라도 다른 사람으로부터 부러움의 대상으로 추앙을 받아야지, 부끄러움의 대표로 각인된 자화상이 그려지면 안 될 것이다. 언제 어디서나 자기 주장만을 앞세우지 말고, 받아드리며 살아가는 부드러운 사람으로서의 따뜻한 매너를 잊지 말아야 한다는 뜻이다.

현대인의 건강은 먼 곳에 있는 것이 아니다. 욕심을 화를 부르고, 화는 건강을 해치는 것이니 '안분지족'(安分知足) : 편안한 마음으로 제 본수를 지키며 만족할 줄 알아야 한다.)의 교훈을 거울삼아 건강생활의 6하 원칙으로 우리의 생활관을 바로 잡는 스스로의 길라잡이가 되어 보람 있는 삶을 향기롭게 살도록 하자. <한국전통문화교육원 향원당·향원당 생태명원 이사장>

※ 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

시설

넘쳐나는 '쌀 재고' 對北지원 재개만이 살길

올해도 풍년이 예상되지만 농민들의 마음은 무겁기만 하다. 대북 쌀 지원이 끊긴 이후 재고량이 급증하면서 쌀값 하락으로 이어지고 있기 때문이다. 전 남도에 따르면 지난해 말 기준으로 도내 쌀 재고량은 정부양곡이 39만7877t, 농협 물량 5만9000t 등 45만6000여 t 달한다.

상황이 이렇다 보니 보관능력이 58만 2000t인 정부양곡 창고의 수용 가능 용량은 28.1%인 16만4000t밖에 안 되는 실정이다. 따라서 올해 전반기 생산되는 88만 t 가운데 61%인 51만9000t이 공공비축이나 농협 등을 통해 매입되면 쌀을 아예 야적해야 할 형편이다.

이처럼 재고가 쌓이면서 쌀값도 하락하고 있다. 8월을 기준으로 산지 쌀값은 80kg 한 가마가 13만2000원으로 2008년의 16만2000원에 비하면 18.5%나 떨어진 수치다.

쌀 재고량 증가는 지난 2008년 대북 지원이 중단되면서 더 심각해지는 양상

이다. 지난 2000년 30만t을 시작으로 매년 40만t 가량의 쌀을 북한에 지원해 실질적인 감소 효과를 거뒀지만 2년 전부터 지원이 중단되면서 전체 재고량의 절반이 넘는 80만t이 고스란히 창고에 쌓여 있다.

반면 북한은 금년에도 100만t 이상의 쌀이 부족하다. 특히 만성적인 식량난이 최근 흉수 피해까지 겹쳐져 심각한 기아상태까지 예견되고 있는 것이다.

정치권도 모처럼 북한에 쌀을 지원해야 한다고 한목소리를 내고 있는 상황이다. 무엇보다 인도적 지원은 객관적 남북관계의 물꼬를 틀 수 있으며, 국제사회의 지지를 이끌어 낼 수 있다. 또한

넘쳐나는 쌀 재고 문제를 상당 부분 해결할 수 있는 것이다. 이제 정부가 유연성을 발휘해 대북 쌀 지원 재개에 적극적으로 나서야 할 때다. 천안함문제는 인도적 지원과는 별개로 다뤄야 할 사안인 것이나, 국익을 우선적으로 고려하라는 얘기다.

이대통령, 흠투성 청문 대상자 결단 내려야

김태호 국무총리 후보자 등 8·8 개각에 따른 10명에 대한 국회 청문회가 마무리됐다. 후보자들 대부분이 위장 전입, 쪽방·부동산 투기, 병역 기피 의혹에 실정법 위반에다 고위 공직자에게 어울리지 않은 인식과 언행 등 온통 흠투성이로 드러났다.

문제는 청문 과정에서 후보자의 결격사유가 밝혀져도 대통령이 임명을 고집하면 그만이라는 점이다. 인사청문회법상 국무총리 이외의 대상자들은 국회에서 청문경과보고서만 채택되지 않더라도 청문회 후 10일이 지나면 임명에 아무런 문제가 없는 것이다. 이번 청문회에 대해서도 청와대는 "청문회를 하고 임명도 되기 전에 낙마한 예가 없다"고 말하고 있다. 여론과 너무 동떨어진 인식이 아닐 수 없다.

이번 청문과정에서 솔한 의혹을 씻기는 커녕 갖가지 도덕적 흠과 문제점을 드러낸 후보자에 대한 국민의 시선은 싸늘하다. 실정법 위반을 자인하고 사

과까지 한 인사가 고위공직에 오르는 정부를 국민은 어떻게 볼 것인가. 흠투성이 내각으로 국정을 제대로 이끌 수 있을 것인지, 이명박 대통령은 이 점에 실정법 위반에다 고위 공직자에게 어울리지 않은 인식과 언행 등 온통 흠투성이로 드러났다.

인사청문회는 대통령의 인사권 남용을 견제하기 위한 제도다. 특히 허술한 정부의 인사 검증시스템을 고려하면 더 강화해야 한다. 그러기 위해선 청문회 일정을 대폭 늘려야 한다. 현행 20일의 준비기간과 하루 이틀의 청문회로는 충분한 검증이 불가능하기 때문이다.

또한 후보자의 응수에 대해서는 임명된 후에도 자각박탈은 물론 형사책임까지 물을 수 있는 강력한 장치를 마련해야 한다. 증인들의 증언 기회를 막기 위한 강제규정을 폐지할 필요도 있다. 무엇보다 대통령이 국회 청문회의 의견을 반영하도록 하는 방안이 마련돼야 한다. 현행처럼 청문회 결과를 참고하는 수준에 그친다면 '있으나마나 청문회'가 될 수밖에 없다.

無等鼓

조선시대 향교(鄕校)는 지방 교육기관으로 요즘으로 치면 고등학교에 해당된다고 할 수 있다. '경국대전'을 보면 향교에 입학하는 학생을 16세 이상으로 규정하고 있어 오늘날 고교에 입학하는 연령과 같은 또래다. 조선시대에는 당시 전국에 329개의 향교가 있었다고 하니 오늘날 웅천군 단위에 고교가 한 곳씩 있는 것과 비슷한 여건이었다는 것을 알 수 있다.

향교의 학생인 '교생'에게는 여러가지 특권이 있었지만 단연 수업료 면제를 첫 손에 꼽을 수 있다. 모든 비용을 국가(관청)에서 조달한 까닭에 교생들은 부담없이 학업을 전념할 수 있었다. 이른바 조선시대에 무상교육이 실시됐다는 얘기다.

대한민국에 들어서는 1959년에 초등 학교에서 무상교육이 처음 실시됐다. 대한민국 헌법에 규정된 무상교육은 의무교육의 일환으로 수업료 뿐만 아니라 입학금과 교과서 값도 면제하는 것을 말한다. 육성회비와 같은 학교운영

지원과 급식비 등은 학부모가 부담하게 하고 있다.

중학교의 무상 의무교육은 지역별 상충에 맞춰 순차적으로 시행됐다. 가장 먼저 1985년 도서·벽지지역에서 시작돼 1994년에는 읍·면지역으로 확대됐고 2005년부터는 전국에서 시행됐다.

화순군이 전국에서는 처음으로 고교 무상교육을 실시하기로 해 관심을 끌고 있다. 올해 2학기부터 관내 4개 고교생에게 수업료 전액을 지원한다는 것이다. 혜택을 보는 학생은 관내 재학생 2218명 가운데 농어촌 자녀와 저소득층 자녀로 정부로부터 이미 수업료 지원을 받고 있는 사람을 제외하면 693명이다. 전체 이륜바 조선시대에 무상교육이 실시됐다는 얘기다.

대한민국에 들어서는 1959년에 초등 학교에서 무상교육이 처음 실시됐다. 대한민국 헌법에 규정된 무상교육은 의무교육의 일환으로 수업료 뿐만 아니라 입학금과 교과서 값도 면제하는 것을 말한다. 육성회비와 같은 학교운영

지원을 받고 있는 사람도 있다. 올해 2학기부터 관내 4개 고교생에게 수업료 전액을 지원한다는 것이다. 혜택을 보는 학생은 관내 재학생 2218명 가운데 농어촌 자녀와 저소득층 자녀로 정부로부터 이미 수업료 지원을 받고 있는 사람을 제외하면 693명이다. 전체 이륜바 조선시대에 무상교육이 실시됐다는 얘기다.

대한민국에 들어서는 1959년에 초등 학교에서 무상교육이 처음 실시됐다. 대한민국 헌법에 규정된 무상교육은 의무교육의 일환으로 수업료 뿐만 아니라 입학금과 교과서 값도 면제하는 것을 말한다. 육성회비와 같은 학교운영

무상교육



학생의 31.2%로 소외되는 예산은 연간 5억원 정도라고 한다.

많지 않은 예산지원으로 표를 얻는 대표적인 '포퓰리즘'정책이라는 일부 부정적인 시각이 있지만 이런 시도가 농촌교육 활성화를 타 자치단체에 어떤 영향을 미칠지 주목된다.

/장필수 사회부차장 bungy@kwangju.co.kr

중고칼럼

이덕윤



9월 10일은 세계 자살예방의 날이다. 전 지구적으로 매일 1000여 명이 스스로 목숨을 끊는다고 한다. 학교문제, 가정문제, 경제문제, 사회문제, 그 문제가 원인이 되어 인위적으로 자기 삶을 종식하는 것이다. 라틴어 sui(자기 자신들)와 caedo(죽이다)의 합성어를 어원으로 하는 자살(Suicide)의 정의는 너무도 간단해 아이러니할 정도이다. 이 아이러니는 다른 나라의 이야기가 아니다. 얼마전 광주·전남의 청소년 자살률이 위험수위를 넘

일로 지속되는 것은 아니다. 지금 어려운 일이 찾아왔다 하여 그 또한 영원히 지속되는 것도 아니다. 지금 인생의 바람 끝에 몰려 있다고 한다면, 그것은 반드시 새로운 도약의 출발점이기도 하다. 모든 일은 음양 상충으로 변화한다. 그렇기 때문에 현실의 암담함과 질곡에 압도당하여 스스로가 삶의 기회를 박탈하는 것은 어리석은 행위이다. 일시적 충동 때문에 소중한 삶을 포기하는 것은 최고 수준의 자기모독이다. 원불교에서는 몸으로 짓는 가장 큰

기고

장석홍



영양 국제자동차경주장에서 오는 10월 22일부터 24일까지 3일 동안 '2010 F1 코리아 그랑프리 대회'가 열린다. 국제규모 행사에 걸맞게 20만명 이상의 수많은 국내외 관광객들이 전남을 찾을 것이다. 전남도에서는 F1대회를 성공적으로 개최하여 국내 자동차 산업과 관광산업의 발전에 기여할 수 있도록 모든 행정역량을 집중시키며 경기장 건설은 물론 숙박·관광·교통 시설 개선 등 만반의 준비를 해 오고 있다.

다만, 경찰청의 자료에 의하면 2009년 한 해 동안 전남도의 교통질서 위반 사항은 2008년도 대비 9.5%가 감소하고, 기초질서 위반사범은 35.2%로 대폭 감소하여 준법정신이 절충되고 있다는 평가를 받은 것으로 나타나고 있다. 질서와 친절 간의 상호 밀접한 관련을 고려해 볼 때 친절운동의 성과와 관련하여 매우 고무적인 일이다. 하지만 아직도 우리 주변에는 조금만 눈여겨보아도 선진 시민의 기본 소

F1대회 성공동력은 친절과 질서

특히, 지난 7월 19일부터 8월 16일까지 전국적인 관심과 성원을 이끌어 내기 위해 각계각층을 대상으로 'F1대회 성공개최를 위한 100만인 서명운동'을 전개한 결과, 어느 정도 대회를 홍보하는 효과를 거둔 것으로 보인다.

'F1대회'는 도민들의 결집된 힘으로 어렵게 유치한 국제행사인 만큼 반드시 성공적으로 대회를 치러 내야 한다. 그러기 위해서는 외형적인 준비도 잘 해야 하지만 우리 도민들이 친절과 질서 의식 함양 등 소프트웨어를 간과해서는 안 된다.

그동안 전라남도에서는 민선 4기가 시작된 지난 2006년부터 범도민 친절운동인 '훈훈한 지역만들기' 캠페인을 전개하여 오고 있다. '훈훈한 지역만들기'운동은 상냥하고 공손한 말씨와 이웃과 타인을 배려하는 태도, 질서를 존중하는 올바른 행동 등 생활속에서 '친절'을 실천하여 우리 지역을 훈훈하고 아름답게 바꾸어 감으로써 우리 도와 도민의 품격을 높이고자 하는 취지에서 추진하고 있는 범 도민 실천운동이다.

지난 4년 동안 펼쳐 온 '친절운동'에 대한 성과는 의식개혁 운동이라는 특성상 쉽게 계량화하기가 곤란하여 평가하기는 매우 어렵다.

<전남도 행정과장>

우주는 소중한 나를 위해 존재한다

었다는 기사를 접했다. 세계 2위의 교육열과 달리 풀썩을 달리는 행복순위는 가정과 학교, 그리고 사회가 인간이 인간답게 살 수 있는 기본권 중 하나인 행복을 보장하지 못하고 있음을 보여준다.

광복 이후, 우리나라는 눈부시게 빠른 경제성장을 이룩했다. 그러나 동시에 인간성을 너무 쉽게 상실해버리기도 했다. 너무나 빠르게 변화하는 사회 속에서 우리는 삶의 진정성을 고민하는 대신 경쟁과 승리의 강박관념에 시달리고 급기야는 삶을 도구화시켜버렸다. 삶의 주객이 전도되어 버린 것이다.

우리나라를 비롯해 경제대국이라고 하는 나라들의 행복지수는 대부분 100위권 이하인데 비해, 방글라데시를 비롯한 경제 후진국이 행복지수의 수위를 달리고 있는 것은 행복과 불행의 주된 원인이 외적인 것이 아님을 반증한다.

자신의 생을 인위적으로 포기하는 사 람을 보면 대부분은 자신이 막다른 골목에 몰려 있고 그 길 밖에는 그러면 될 파기도 없다는 절망의 생각에서 시작된다. 하지만, 지금 좋은 일이 언제나 좋은

최면을 살생으로 보는데, 그 중에도 자신을 죽이는 선택은 참된 나를 알지 못하는 무지의 소치로 여긴다. 정산종사는 '우리 몸은 사은(四恩)의 공물(公物)'이라고 말씀하셨다. 이 말씀처럼 '나'는 개인이 아니다. '나'를 포함하여 모든 존재들은 천지·부모·동포·법률의 합작품이다. '나'는 우주 대자연과 연결되어 있는 은혜의 소산이다. 이러한 은혜를 받는 삶은 연속적인 결과물이다. 하루가 모여 한 달이 되고, 한 달이 모여 일 년이 되고, 일 년이 모여 십 년이 되고, 나아가 한평생이 된다. 자살은 이러한 연속과 변화를 인지하지 못한 삶의 인위적인 종식이다. 어쩔 수 없는 자연의 과정을 거스르는 것은 희망을 끊어 버리는 행위이다.

그 무렵던 여름도 지나갔다. 초서의 시원한 바람에 잠시 눈을 감고 은혜의 공기를 들며 마셔보자. 어떤 누구도 우주와 독립되어 있거나 대립하는 개체가 아니다. 때론 하찮고 별 볼 일 없는 것 같은 '나'를 위해 전 우주가 협력을 다하고 있음을 자각하자. <광주교당 주임교무>

청년실업자 80만명 넘어서 적절한 대책 세워야

현재 청년 실업자가 자그마치 80만명을 넘어섰다고 한다.

청년실업자(진학이나 취직을 하지 않으면서 직업훈련조차 받지 않는 15~34세의 젊은층)들은 인간관계에서 어려움을 겪어 사회활동을 기피하거나, 어떤 젊은이는 취직이 돼도 몇 달 만에 그만두기를 반복한다.

또는 직업에 대한 방향을 설정하지 못한 젊은이들, 구직 실패가 반복되면서 자신감을 상실하고 구직을 포기하는 사람들, 아니면 능력과 자격증까지 소유했으면서 고졸

학력이라는 점 때문에 안정된 직장을 구할 수 없는 사람 등 아주 다양하다고 할 수 있다. 이런 사람들의 경우 극단적으로는 실업자 생활이 길어지면서 결혼도 포기하고 심지어 우울증을 앓다가 자살로까지 이어지는 최악의 상황을 맞는다.

정부와 자치단체에서는 이 같은 청년 실업자 문제를 개인의 문제로 돌리기보다 심각한 사회문제로 인식하고 적절한 대책을 세워야 할 것이다. <▲강은구·광주시 광산구 광산동

◆독자투고 환영합니다

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

501-711 광주광역시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보 오피니언 담당자 전화 062-2200-628/팩스 062-222-4918/6메일 opinion@kwangju.co.kr

Table with 2 columns: 光州日報 and The Kwangju Ilbo. Includes contact info, subscription rates, and address.