

테마칼럼

건강과 생활, 교육을 생각한다, 문화와 창조, 도시와 삶

건강·장수를 원한다면 극기운동부터



김석주

“

우리의 건강 생활도 다른 사람 모두가 싫어하는 극기(기, 기, 기) 운동부터 시작되어야지 등 뒤로 들려오는 소문만 믿고 숨어서 남몰래 고양이처럼 찾아다니는 보양·보식으로 절대로 유지되기 어렵기 때문에 지금 바로 극기 운동부터 착수하라고 권하는 것이다.

”

이 지구상에서 종족 보존 이외의 목적으로 생행위를 즐기는 동물은 인간밖에 없으며, 자살을 하거나 사랑하는 상대를 잔인하게 살해하는 동물 역시 사람 이외에는 없다고 한다.

인간은 만물의 영장으로서 대자연의 주인공이 되어 그만큼 특혜를 받고 살아왔기에 앞으로는 우리의 후손들이 지금보다 더 나은 대자연의 품속에서 살만상과 하나 되어 영원히 공생할 수 있도록 지구촌 방방곡곡에 안전과 풍요의 안식처를 만드는 개척자가 되는데 소홀함이 없어야 할 것이다.

세상살이의 모든 일들이 피파 흘러지 않고 저절로 이루어지는 것은 한 가지도 없기 때문에 정성의 확신은 결코 공든 탑을 무너뜨리지 않는다. 우리의 건강 생활도 다른 사람 모두가 싫어하는 극기(기, 기, 기) 운동부터 시작되어야지 등 뒤로 들려오는 소문만 믿고 숨어서 남몰래 고양이처럼 찾아다니는 보양·보식으로 절대로 유지되기 어렵기 때문에 지금 바로 극기 운동부터 착수하라고 권하는 것이다.

1. 걷기 운동 : 지금 세계 여러 나라에서는 걷기 운동이 바로 사회를 받고 건강하게 하는 최고의 보약이며, 만병통치의 신약이라고 생각하기 때문에 정부와 민간단체 등이 앞 다퉈서 이 운동에 열을 올리고 있다.

프랑스의 파리 주변만도 걷기 운동 코스가 2000여 개가 조성되어 있으며, 벨기에에는 비행 청소년의 교화 사업으로 이 운동이 시범적으로

실행되고 있다고 한다. 그런가 하면 미국에서는 심장병, 당뇨병, 비만, 암, 고혈압 등 각종 질병의 예방차원에서 걷기 운동이 적극적으로 권유되고 있으니 우리도 걷기 운동만은 게을리하지 말고 지금부터라도 걸을 수 있는 거리는 귀찮은 마음보다는 기쁜 마음으로 즐기면서 걸어보도록 하자.

2. 먹기 운동 : 반주동물인 소는 하루에 약 150ℓ 이상의 타액을 분비하지만, 사람은 약 1.5ℓ 정도의 타액밖에 분비할 수 없으며 더구나 이 침 속에는 각 분야에서 꼭 필요한 5가지 이상의 효소가 들어있어서 우리가 먹는 음식물의 소화를 돕고 있다고 한다.

그런데 사람은 나이가 들고 허약해지면 침샘이 마르기 때문에 자주 갈증을 느끼며 소화 능력도 떨어지게 되는데도, 식욕의 유혹을 뿌리치지 못하고 이것저것 가리지 않고 닥치는 대로 먹어버리고, 그 영광스런 선물로 받은 것이 당뇨병, 비만, 고혈압이다. 만약 이런 독버섯이 든 선물이 싫다면 오늘부터 모든 음식은 반드시 적게 먹되 거의 물이 될 때까지 오래오래 씹어서 삼키는 것이 건강의 첩경이고 장수의 비결임을 잊지 말아야 한다.

3. 버리기 운동 : 요즘처럼 무서운 세상에서 살아가는 데는 버리기 운동이 꼭 필요하다. 버리는 것은 버려야 할 것은 버려야 하고 버려야 할 것은 버려야 하는 것이다. 버리는 것은 버려야 할 것은 버려야 하는 것이다.

3. 버리기 운동 : 요즘처럼 무서운 세상에서 살아가는 데는 버리기 운동이 꼭 필요하다. 버리는 것은 버려야 할 것은 버려야 하는 것이다.

는 세 사람만 합심하면 없는 호랑이도 만들어 낼 수 있으니, 남몰래 수군거리는 터무니없는 소문을 진실이 아닌 쫄 뺨히 알면서도 그 말을 버리지 못하고 구미를 느끼면서부터 문제가 시발 되는 것이다.

버려야 할 것은 안 버리고, 안 버려야 할 것은 버렸기 때문에 밝은 세상이 느닷없이 암흑의 세상으로 돌변하는 안타까운 현실이 될 수 있음을 지혜롭게 분별해야 한다는 뜻이다.

진심을 버렸기 때문에 두려움이 보이는 것이고, 정직을 외면했기에 번갯불과 천둥소리에도 현기증을 느낄 수밖에 없는 것이다. 반대로 탐욕을 버렸기 때문에 행복이 보이는 것이고, 가식을 버렸기에 가정의 단란함이 느껴지는 것이다. 신의 두 눈은 잠들지 않고 항상 우리를 살피고 있음을 잊지 말도록 하자.

인생살이에 정답이 없었지만 그래도 우리는 왕도를 찾으려고 애는 써야한다. 양심의 자리를 욕망이 차지하려하니 세상이 어지러운 것이다. 아쉽지만 버릴 것은 버려야만 마음에서 자라고 있는 의식의 잡초가 제거될 것이니, 100번을 참으면서도 당당하게만 살아간다면 건강과 장수는 우리를 따를 수밖에 없을 것이다.

〈한국전통문화교육원 원장·함원당생태병원 이사장〉

* 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

시설

정치권, 추석민심 '경제·민생' 겹쳐서 새겨야

광주·전남 출신 정치인들이 고향에 내려와 확인한 '추석 민심'은 일자리 창출과 경제 살리기가 주류를 이뤘다. 그 만큼 서민들이 겪는 경제적 어려움이 심각한 수준이라는 얘기다. 경기 상성에 대한 기대감이 커지고 있다고 하나 민생현장은 여전히 썰렁했다고 한다.

정치인들도 심각한 지역경제는 그야말로 최악의 상황이다. 이 지역의 버팀목이었던 건설업이 초토화되다시피 했고, 조선업 역시 내리막 길이다. 이로 인해 가뜩이나 부족한 일자리는 더욱 줄어들었다. 지역의 중소·중견기업 상당수는 부도에 내몰리고 있는 실정이다.

서민들의 삶은 더욱 지난하다. 우선 일자리가 없다. 20~30대 취업률은 19년 만에 최저치를 기록하고 있다. 광주와 전남도의 고용률은 각각 56.8%와 61.2%로 타 시·도와 비교, 최하위권이다. 전기료와 가스료 등 공공요금 인상과 채소·과일류 등 천정부지의 물가는 서민들에게 두려움 그 자체다.

성난 농심도 들끓고 있다. 쌀이 남아돌다 보니 가격은 최악의 수준이다. 두 차례의 태풍에다 연일 내리는 비로 과수와 채소 농사를 망친 지 오래다.

이명박 정권 출범 이후 체감하고 있는 상대적 박탈감은 더할 나위 없다. 중앙 부처의 국장급 이상 요직에 광주·전남 출신 인사가 거의 없다는 것은 이미 잘 알려진 사실이다. 겨우 위안이라던 김홍식 총리 후보자 내정 정도다.

이제 정치인들이 추석 민심을 제대로 수렴했다면 해야 할 일은 분명하다. 서민들에게 혜택이 돌아갈 수 있는 민생 대책을 세우도록 정치권이 힘을 모아야 한다. 지역경제의 회생을 위해 체감경기와 고용효과가 큰 건설업을 살리고 대기업의 지방 이전을 위한 특단의 대책 마련도 절실하다.

인사와 예산의 상대적 소외에 대해 정과를 떠나 한목소리를 내는 것도 중요하다. 민심을 외면하고 성공한 정치나 정부는 없다.

총리 후보 인사청문 정략적 공세 안 된다

김홍식 국무총리 후보자에 대한 국회 인사청문회가 무난할 것이라는 당초 예상과는 달리 '가시밭길'을 예고하고 있다. 김 후보자에 대한 새로운 쟁점이 계속 불거지고, 야당도 비교적 호의적이던 초반 분위기와는 달리 '현미경 검증'을 버리고 있기 때문이다.

오는 29~30일 이틀간 열리는 김 후보자의 인사청문회에서는 ▲병역기피 의혹과 ▲중여세 탈루 논란 ▲누나가 총장직을 있는 대학(동신대)에 대한 특혜지급 의혹 ▲감사원의 4대강 감사발표 연기 등이 '4대 쟁점'으로 떠오르고 있다. 여기에다 감사원장 재직시 800만 원 상당의 다이아몬드 목걸이가 구입 과정과 대법관 시절인 지난 2006년 2월 지방선거를 앞두고 한 강연에서 언급한 발언의 선거법 위반 논란도 쟁점이 되고 있다.

이처럼 쟁점들이 속속 불거지면서 야당은 김 후보자에 대한 자질과 도덕성을 철저히 검증하겠다고 전의를 불태우고 있다.

고 있다. '김태호 청문회' 제2회 '제2의 낙마사태'까지 거론하고 있다.

우리는 김 후보자가 정부 수립 이후 최초의 전남출신 총리 후보라고는 하지만 엄정한 검증이 필요하다는 생각이 든다. 호남 출신이기 때문에 봐줘야 한다는 논리는 더더욱 안 된다. 국정을 총괄하는 총리직을 수행할 수 있는 능력과 자질, 도덕성을 검증하는 것은 지극히 당연한 일이며, 오히려 보다 엄격한 잣대가 필요하다고 본다.

다만, '아니면 말고' 식의 근거 없는 의혹 부풀리기나 흠집내기, 또는 인신 공격의 정략적 정치공세는 철저히 배격돼야 한다. 지금까지 드러난 쟁점에 대해서는 분명한 사실 관계를 통해 의혹을 규명해야 한다는 얘기다. 김 후보자에 제기되고 있는 각종 의혹에 대해 진술한 답변을 해야 함은 물론이다.

이번 인사청문회가 '원칙과 사실에 입각한 검증'이라는 본래의 취지에서 벗어나지 않기를 기대한다.

無等鼓

고향 하면 가장 먼저 떠오르는 단어가 향수(鄕愁)다. 향수, 곧 노스탤지어(Nostalgia)는 그리스어로 '돌아감'과 '아름'을 뜻하는 단어가 합성된 말이다. 즉 특정한 장소나 시간으로 돌아가고 싶은 욕망에서 비롯되는 고통을 의미한다.

노스탤지어라는 용어는 17세기 스위스 의사가 만들었다. 유럽 여러 나라에서 용병으로 근무하던 스위스 청년들은 고향이 그리워 소리 내어 울거나 불면증, 불안감, 식욕감퇴 증상을 호소했다. 스위스 용병이 고향과 가족을 떠올리며 고통받는 모습을 표현하기 위해 만들어진 것이다.

향수는 이렇듯엔 처음부터 일종의 정신질환으로 간주된 셈이다. 19세기에 정신분석학에서 우울증의 병적인 형태를 규정하기도 했고 20세기 중반까지도 과거를 감상적으로 동경하는 노스탤지어는 상도덕을 무너뜨리는 악덕 행위가 아닐 수 없다. 앞으로 피해를 입지 않기 위해서는 주분할 때 '품질이 떨어지는 상품을 배달할 경우 보상한다.'라고 업체에 확인을 받거나 배달받은 꽃 사전을 짚어놓으면 피해를 구제받는 데 큰 도움이 될 것 같다.

▲유은규·광양시 향길동

나 '따뜻한 고향' 같은 긍정적 단어와 연결시킨다는 사실을 밝혀내면서 긍정적 감정으로 이해되기 시작했다.

2006년에는 영국·네덜란드·미국 사회심리학자로 구성된 연구진의 실험결과 노스탤지어 기억은 대부분 즐거운 내용으로 회상되는 것으로 밝혀졌다.

고향을 그리워하거나 옛날을 회상하는 일이 부질없는 시간낭비가 아니라 개인의 심리적 건강에 도움이 되고 사회생활에 보탬이 된다는 얘기다.

귀성객들이 고향에서의 낯익은 향수를 즐기고 추억을 간직한 채 일터로 돌아갔다. 이들은 엄마 품 같은 포근한 고향에서 재충전한 에너지

를 바탕으로 각자의 일에 최선을 다할 것이다.

그렇지만 고향이 그리워도 찾지 못하는 사람들도 많다. 돈이 없어서, 또는 일 때문에 등등... 사연은 다를지라도 고향을 그리워함으로써 심리적 안정을 찾고 에너지를 충전했으면 한다.

▶정필수·사회부차장 bungy@



중고칼럼



이덕운

'더도 말고 덜도 말고 늘 한가위만 같아라.'는 말과 같이 만물이 풍성한 결실을 맺는 가을이다. 그 한복판에 놓인 추석연휴가 길게 있으니 의미만큼이나 시간적으로도 큰 연휴이다.

이젠 근대화·산업화라는 단어가 식상하게 들릴 만큼 세상은 더 많이 더 크게 변했고 그에 따라 명절을 대하는 우리의 자세도 달라졌다. 양손에 올케의 첫 수확거리를 들고 버스에서 내리는 노부모가 익숙한 풍경이 되었지만 여전히 추석은 온 국민에게 있어 명절 중에

으로 돌아가는 것에 익숙했고 동시에 자연을 인간 세계에 끌어들이므로써 자연-생명체 동화해 가며 살아왔던 것이다.

원불교 교전에서 "자연은 우리 인간을 비롯해서 모든 만물을 생성 발전시키는 무한한 은혜의 보고(寶庫)"라고 하였다. 일월(日月)의 무한한 광명, 물과 공기, 그리고 대지는 만물을 살리는 한없는 자연이다. 지루한 잠마 속에 서도 끈질기게 빛나던 햇살과 풍운으로 상설의 위계가 지금 들관에 피어났다. 씨 뿌린 봄을, 알차게 여문 여름을 보내

자연의 고마움을 느끼자

서도 으뜸이다. 그 으뜸의 시간을 그저 몸 편하게, 눈 즐겁게, 입 바쁘게 보낼 것이 아니라 삶의 근본을 생각해보는 멋진 명절 연휴가 되기를 바라는 마음이다. 삶의 근본이라... 거창한 것이 아니라고 본다. 내가 살아가는 터전을 둘러보는 것에서부터 근본에 대한 생각은 시작된다.

추석은 친자·조상과 만나는 날인 동시에 자연·생명과 자연이 만나는 날이기도 하다. 우리 문화에는 기제(忌祭)에 드리는 제사 말고도 명절날 제사를 드리는 풍습이 있다. 추석은 단순히 먹고 즐기는 축제라 아니라 생사(生死)가 돌아간 이치를 되새겨 조상과 후손이 함께 하는 차례의 문화이다. 차례 속에 나와 나의 혈연만이 아닌 우리, 넓게는 자연-생명이 있는 모든 것과 '함께' 하는 정신이 담겨 있는 것이다.

자연-생명 안에서 일어나는 '함께'의 축제는 추석만이 아니다. 우리의 전통 명절인 설, 대보름, 삼짇날, 단오, 칠석, 동지 모두가 자연-생명에 뿌리를 두고 있다. 그만큼 우리 선조들은 예로부터 자연

고 이제 들녘에 노란 물결의 결실이 우리 앞에 놓여 있으니 '함께'가 모여 만든 생명 앞에 우리의 마음이 절로 풍요해지지 않겠는가?

그러나 지금 우리는 어떠한가? 한 예로, 현대의 물질문명이 초래한 자연과 괴는 이제 문명 속의 인간이 더 이상 맑은 물을 마실 수 없을지 모른다는 불안감을 안겨주었다. 정부에서 안심시키는 수돗물도 믿지 못해 정수기 물에 매달려 살며 약수터에 가면서도 생수를 가지고 가야하는 현실이 되어버렸다. 시간이 흐를수록 개발과 발전의 논리는 인간으로 하여금 자연과 자꾸 멀어지게 하는 삶을 살아가게 한다.

아무리 써도 다함이 없는 우주의 삼대자원이라는 태양열과 공기와 물, 이중 한 가지만 오염되어도 인간은 살 수 없다. 없어서는 살 수 없는 관계, 이것이 은혜이니 이 고마운 은혜를 우리는 진정으로 느껴보는 명절의 끝자락이 되었으면 좋겠다.

그것이 내 삶의 근본을 고민하고 감사하는 길이다. <광주교당 주임 교무>

손님들, 식당 종업원에 반말·야한 농담 삼가야

사람이 살면서 직업에 귀천도 없고, 누구나 평등하다고 생각하지만 우리나라 성인 남자들의 천박함과 비인간적인 모습을 생각하면 너무 화가 나고 분통이 터진다. 아이들 학비도 좀 벌고 집에 있기도 심심하고 해서 아주점을 전문으로 하는 식당 종업원으로 일한 지 몇 달 됐다.

술도 파는 식당이다 보니 밤 늦게까지 일을 하는 게 기본인데 하루 12시간 동안 일을 하다 보면 몇몇 손님들 때문에 실망스러울 때가 많다.

종업원이라 함부로 반말을 하거나 심한 욕설을 하는가 하면, 여자 직원들에게 술을 따르라고 하기도 한다. 이런 손님들을 만나면 심하게 불쾌하고 피곤하다.

꼭 신체적으로 접촉이 있어야만 성추행, 성폭력이 아니다. 식당 종업원이라는 이유만으로 여직원들에게 야한 농담을 하는 것도 성추행이라고 생각한다. 식당은 접대부가 있는 유혹 주점이 아니다. 손님들이 이 사실을 착각하지 않았으면 좋겠다. ▲조한나·광주시 북구 문흥동

기고



이정서

지성인들의 요람이자 상아탑이 크게 흔들리고 있다.

지난 7일 교육과학기술부와 한국장학재단은 교육 여건이 상대적으로 열악해 2011년 1학기 신입생부터 학자금 대우 한도를 제한하는 30개 부설 대학을 발표했다.

교육 당국이 교육의 질(質)이 낮은 대학 명단을 공개한 것은 처음으로 이번 조치가 부설 대학에 대한 구조조정 신호탄으로 보인다.

대학은 흔히들 지성의 산실이라고 불

려 받은 혐의(배임수재 등)로 불구속 기소된 조선대 서모(61) 교수에 대해 징역 8월을 선고했다.

교수 임용 탈락을 비판해 스스로 목숨을 끊은 시간 강사가 교수 채용 비리와 논문 대필을 폭로하는 유서를 남겨 고질적인 대학 채용비리가 사회문제로 부각된 것이 엇그제인 것처럼 국민의 기억 속에 생생히 남아 있다.

대학 측은 실력 있고 덕망 있는 엘리트(elite)를 교수채용에 있어서 제1 조건으로 내세우고 있으나 이를 믿는 국민은

사법부가 엄벌한 대학 채용비리

린다. 그러나 비리의 온상이라는 오명을 씻지 못하는 대학이 여전하다. 가장 투명하고 공정해야 할 대학에서 교수임용과 관련하여 검은 의혹과 잡음이 있는 것은 참으로 개탄스러운 일이 아닐 수 없다. 이대로는 결코 안 된다.

얼마 전 교수 채용과 관련해 부적절한 뒷돈을 주고받은 현직 교수 2명에 대해 징역형이 그리고 논문 실적 조작을 통해 임용된 교수에게 벌금형이 선고되었다. 모처럼 씩은 부분을 수술이라도 하듯이 사법부의 병축한 엄벌에 대해 국민들은 큰 박수를 보낸다.

최근 들어, 광주지법 형사13부(남성민 부장판사)는 지난 2일 교수 공채심사에서 지원자에게 높은 점수를 주고

그리 많지 않다. 따라서 교수채용에 대한 근본적인 개선 방안이 시급하다.

불공정한 교수임용의 피해는 수업을 받는 학생과 부자격자들에게 의해 임용에서 탈락한 비교육적인 교수 채용비리의 행위에 대해서 보다 냉혹하고 강도 높은 엄벌을 해야 한다. 이는 세계 속의 상아탑으로 자리매김 할 수 있는 최소한의 노력이고, 대학을 바로 세우기 위한 국가적 책무이기 때문이다. <고려평생교육원장·교수>

인터넷 홍보내용과 다른 꽃 배달 피해 없도록 주의

최근 결혼기념일을 맞아 직장에 있는 아내에게 꽃을 선물하기 위해 꽃배달 업체를 이용했다. 그런데 인터넷에서 주문할 때 본 꽃 사진과 달리 송이 수도 적고 약간 시들한 듯한 꽃바구니가 배달된 것이다.

보통은 선물로 전달받은 꽃이 약간 시들하거나 수중에 못 미처도 보면 사람의 성의를 생각해서 제품의 하자에 대해 특별히 문 제점을 얘기하지 않게 된다. 하지만, 아내의 상대가 남편이니 이런 문제를 아무 거리낌

없이 이야기해주었다. 선물을 보내는 사람과 받는 사람이 다르다는 것을 악용해 홍보 내용과 다른 꽃을 배달하고 발뺌하는 행위는 상도덕을 무너뜨리는 악덕 행위가 아닐 수 없다. 앞으로 피해를 입지 않기 위해서는 주문할 때 '품질이 떨어지는 상품을 배달할 경우 보상한다.'라고 업체에 확인을 받거나 배달받은 꽃 사전을 짚어놓으면 피해를 구제받는 데 큰 도움이 될 것 같다. ▲유은규·광양시 향길동

◆독자투고 환영합니다

독자투고를 기다립니다. 주변의 작은 이야기들, 생활의 경험 등 어떤 내용의 원고나 사진, 만화, 만평도 환영합니다. 501-711 광주광역시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보 오피니언 담당자 전화 062-2200-628/팩스 062-222-4918/e메일 opinion@kwangju.co.kr

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