

테마칼럼

생명과학

여성과학

교단일기

스토리텔링 파워

무엇을 어떻게 먹을 것인가



국령애

식생활에 조금이라도 관심을 갖게 되면 누구든 쉽게 하는 이야기가 '그래서 가리면 먹을 게 없다'는 말이다. 정말 먹을 게 없는 세상일까? 아니다. 무엇을 어떻게 먹을 것인가의 문제이지 먹을 것 없는 세상이 아니다. 오히려 자연과 교감하면 먹을 것이 많은 세상이다.

어느 범인이 자신은 관계하는 모든 사람에게 먹는 즐거움과 건강의 유익함을 주는 '요리사'가 꿈이었다고 했던 것처럼, 나와 인연된 많은 사람들에게 먹는 즐거움을 주는 보람으로 살고 있다. 모든 식품은 고유한 특성과 성분이 있어 약이 되지 않는 식품은 이 세상에 없다고 할 수 있다. 지금 우리나라에서 약초로 이용하거나 이용한 적이 있는 식품은 대략 천여 종에 이르는 것으로 나타나 있다. 그 중에서 일반적으로 쓰이는 약초는 2~300종쯤 되고, 우리가 흔히 쓰는 산약초는 수십 종밖에 안 된다고 한다. 다산선생이 쓴 의서 '마과회통'에는 400여 종이 넘는 약재들이 나오고, 10회 이상 처방되고 있는 약재는 60여 종 정도가 된다.

해롭게 활용하기만 하면 멀리 가거나 돈을 들이지 않고도 행복한 밥상을 차릴 수 있다. 사실 우리 조상들은 흔히 먹는 음식과 야생식물의 잎, 꽃, 열매, 뿌리 등 주변의 모든 자연물들을 귀중한 약으로 썼다. 달리 의학을 공부하지 않은 사람도 어떤 풀이나 나무열매가 어떤 질병과 증상에 효과가 있는지 웬만큼 알고 있었다. 이런 민간치료법들은 복잡한 의료가구나 기술이 필요치 않다. 그다지 돈이 들지도 않고 부작용도 없고 치료법도 간단하다는 장점이 있다.

출은 증가하고, 환자들도 늘어만 간다. 왜일까? 자연을 기억한 때문이다. 식품안전에 대한 사회적 감수성이 낮기 때문이다. 우리의 삶은 지구상의 생명체들과 서로 떨어져 존재하는 것이 아니다. 인간을 포함한 모든 자연의 생명체들과 관계되어 있다. 이제부터 우리는 자연의 이치에 따라 세상의 생명체와 더불어 살고 존재하는 방식을 배우아야 한다. 나와 음식, 음식과 사회, 음식과 자연이라는 폭넓은 관심과 이해를 갖기 위해 노력해야 한다.

그리스의 히포크라테스(Hippokrates)는 '병을 낫게 하는 것은 자연'이라고 했다. 즉 질병은 의약이 아니라 자연의 힘으로 낫게 된다는 말이다. 히포크라테스의 이 말은 의학에 밝았던 다산 정약용 선생의 생각과 일치한다. 선생이 쓴 의서들은 한결같이 '자연에서 얻은 음식은 곧 약이다'는 것을 확인해 주는 기록으로 남아 있다. 이처럼 옛 선현들은 처방을 내릴 때 먼저 식품으로 치료하고, 식품으로 치료가 되지 않으면 약으로 치료했다. 나는 요즘 다산 정약용 선생의 의학적 비방(秘方)을 토대로 자연의 섭리를 따라 자연에서 발효와 숙성을 거듭한 친환경적인 자연 음식을 만드는 일에 빠져 있다.

요즘 사람들은 감기 기운만 있어도 약국이나 병원으로 간다. 조금만 피곤해도 입으로 전해지기 때문에 법칙이 정해져 있는 것은 아니다. 관심만 있으면 누구라도 할 수 있는 것이 약초요법이다. 그런데 많은 사람들은 약초가 깊은 산속에 있는 것으로 생각한다. 그러나 실제로는 그렇지 않다. 약초는 온 산야에 널려 있다. 주변에 널려 있는 풀과 나무를 지

요즘 사람들은 감기 기운만 있어도 약국이나 병원으로 간다. 조금만 피곤해도 입으로 전해지기 때문에 법칙이 정해져 있는 것은 아니다. 관심만 있으면 누구라도 할 수 있는 것이 약초요법이다. 그런데 많은 사람들은 약초가 깊은 산속에 있는 것으로 생각한다. 그러나 실제로는 그렇지 않다. 약초는 온 산야에 널려 있다. 주변에 널려 있는 풀과 나무를 지

사티수 쿠마르(Satish Kumar)는 생애적 삶을 살기 위해 일상에서 할 수 있는 일로 '겉기'와 '요리' 두 가지를 제안했다. 겉기야말로 우리의 마음을 자연과 연결하는 좋은 방법이다. 요리 역시 지구와 인간을 깊이 접촉시키는 좋은 매개이다. 가장 맛있는 요리는 본래의 생명력과 색깔과 모양을 망가뜨리지 않고 먹는 것이다. 그런 밥상을 차리기 위해서는 시장이 아니라 길에서 밭으로 가면 된다.

※ 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

자치단체장 관사 폐지하는 게 마땅하다

자치단체장들의 관사(官舍)는 과거 임명제 시절 중앙에서 부임하는 시·도지사 및 시장·군수들의 편의를 위해 마련된 시설이다. 하지만 민선 이후에는 자치단체의 상당수가 관사를 매각하거나 주민을 위한 용도로 활용하고 있는 추세다. 자치단체장 대부분이 지역구에 살고 있는 상황에서 굳이 관사 운영으로 가까운 형세를 낭비할 필요가 있는냐는 이유에서다. 그럼에도 광주·전남에서는 여전히 관사를 사용하고 있는 자치단체장이 광주시와 전남도를 비롯해 목포·순천·광양시와 강진·보성 등 14곳에 이르고, 이 가운데 해남과 곡성군은 민선 5기 들어 관사를 새로 구입해 물의를 빚고 있다. 해남은 군수 관사용으로 1억6670만 원을 들여 44평형 아파트를 구입한 것도 모자라 집기를 구입하는데 2600만 원 을 쏟아부었다. 곡성군도 민선 5기부터 관사를 부활시키고 지난 1년간 2245만 원의 관리비를 지출했다. 여기에도 이들

원전 안전 점검 꼭 지역민 배제해야 하나

영광원전 1~6호기는 지진과 해일 등 자연재해에 대해 안전한 편이라는 점검 결과가 나왔다. 지난 4월 정부 원전 안전 점검단이 영광원전을 대상으로 실시한 안전 점검결과 주요 구조물과 원자로 냉각재 계통은 규모 7.2 지진에도 안전성을 확보한 것으로 평가됐다. 또 해일에 따른 주요 구조물의 침수 가능성도 매우 희박한 것으로 조사됐다. 안전 점검단은 영광원전의 안전성은 전반적으로 큰 문제가 없지만 최악의 상황에 대비한 추가적인 안전성 확보 조치가 필요하다고 지적했다. 설계 기준을 초과하는 강진 발생에 대비, 일정 규모 이상의 지진이 감지될 경우 원자로가 자동으로 정지하게 설비하도록 했다. 또한 침수로 외부 전력은 물론 비상전력 공급까지 중단되는 상황에 대비해 차량 장차 이동형 비상발전기와 축전지를 안전한 위치에 부지별로 1대씩 확보할 것 등을 권고했다. 하지만, 이번 점검에 대한 지역민의

종고칼럼



박덕규

본격적으로 장마가 시작되었다. 비가 오락가락하면서 무덥고 습한 날씨가 계속 이어지고 있다. 이런 고온다습한 날씨는 육신의 건강에 영향을 많이 주기에 몸과 음식관리에 각별한 주의가 필요하다고 한다. 날씨는 마음에도 많은 영향을 끼친다. 쾌청한 날씨에는 우리의 마음도 상쾌하지만, 요즘처럼 장마철에는 마음도 덩달아 괜히 짜증을 부리게 되고 사소한 일에도 감정이 격해지는 경우가 생긴다. 그러기에 여름철 일기예보에 단골 메뉴로 불쾌지수라는 말이 등장하지 않는가.

여름철에는 사람의 기운이 왕성해지고, 겨울철에는 기운이 차분해지는 것도 천지의 날씨가 우리 인간의 마음과 무관하지 않음을 알려준다. 날씨는 우리의 마음 작용에 영향을 주면서 또한 닳은 점이 더러 있다. 날씨가 번덕을 많이 부리면 한 해 농사를 망치기 쉽듯이 마음 씩씩이가 번덕스러우면 본인의 삶이 괴롭고 힘들다. 우리에게 큰 피해를 주는 태풍도 적도 부근에서 한 씨앗이 생겨 점점 커져서 생긴다고 한다. 우리의 마음도 처음 한 생각이 발할 때 어떤가에 따라 그 결과는 사뭇 달라진다. 그러기에 원불교에서는 무엇을 배우는 나고 싶은다면 마음 작용하는 법(용심법)을 가르친다고 대답하라고 원불교 교조이신 대종사님께서 가르쳐주셨다. 모든 법의 조종이 되는 용심법(用心法)을 부지런히 배워서 천만 경계에 항상 자리아달로 모든

날씨와 마음 작용

것을 선용하는 마음의 조종사가 되라고 가르친다. 또한 날씨의 변화가 묘하듯이 우리의 마음작용도 묘하다. 구름 한 점 없이 맑다가도 갑자기 소나기가 내리는 등 날씨의 변동은 변화무상하다. 마음이 늘 평정을 유지하기 쉽지가 않다. 사람의 마음은 하루에 오만가지 생각을 한다고 한다. 하루에도 수많은 생각이 일어나는데 그 일어나는 한 마음이 중요하니 좋은 생각을 일러날 수 있도록 하는 공부를 원불교에서 마음공부라고 한다. 이런 법문이 있다. "한 마음이 선하면 모든 선이 이에 따라 일어나고, 한 마음이 악하면 모든 악이 이에 따라 일어나나니, 그러므로 마음은 모든 선악의 근본이 되나니라." 아무리 큰 난리도 그 근본은 마음 난리로부터 비롯된다고 하였다. 마음 작용하는 공부를 하여 놓으면 일본 일각도 끊음이 없

기고



김세현

당신은 "법 혹은 법규"가 필요하다고 생각하는가? 아마, 이 물음에 대한 당신의 답은 긍정적으로 표현될 것이다. 하지만 우리 사회 내에서 법이 존재하는지에 대해 내게 묻는다면, 즉각적인 답을 내리기 참으로 곤란할 듯하다. 실제 우리 사회에 형식적 의미에서의 법은 존재하나, 실질적 의미에서의 법은 그 의미가 많이 퇴색되어버렸기 때문이다. 다시 말해서 우리 사회 내에 법은 있으나 그 법이 본래의 의미와 기능은 퇴색되어 진지

'잔디이론'으로 본 법과 사회

오래다. 최근, 정의(justice)에 관한 책이 베스트셀러로 등극한 것은 물론, 선풍적으로 대중의 관심을 받았던 책이 있다. 아마 이런 현상은 우리 사회가 더 이상 정의, 법치, 공정과 같은 상위가치를 논하기 어려울 정도로 사회가 타락되었기 때문에 나타나는 반증일지도 모른다. 주위를 한번 살펴보자. 고위 관리들의 부정부패, 기업의 세금포탈은 물론, 일반 시민들의 이기성에 따른 불법과 탈법이 하루도 빠짐없이 발생하고 있다. 특히, 생명과 밀접한 관련을 맺는 교통법규초치도 자신의 편의에 따라 경시되고 이용의 수단으로 전락한 지 오래다. 혹시, '잔디이론'이란 말을 들어본 적이 있는가? 간단히 설명하자면, 도로를 두고

잔디를 누군가 지속적으로 걷고 또 다른 누군가가 그를 따라 그곳을 걷는 것이 반복된다면 그곳은 더 이상 잔디가 아닌 도로가 되는 현상을 말한다. 더욱이 잔디이론의 무서운 점은 바로 사람들 간의 암묵적이고 불법적인 합의라 할지라도 그것이 반복될 때 법보다 더 구속력과 정당성을 갖는 규범이 된다는 점이다. 문제는 우리 사회 내부에 탈법과 불법이 반복되고 그로 인해 법의 가치는 경시되고 있다는 점이다. 다시 말해서 우리 사회에서 법은 불법과 탈법이 사회 구성원 간의 암묵적이고 불법적인 합의에 의해 합법화되어가고 있다. 실제로 '유전무죄, 무전유죄, 법은 지키면 손해' 등의 말들이 그 어떠한 사회규범보다

농촌 독거노인-도시 자원봉사자 결연운동 펼치자

광주일보 사회면이나 지방 면을 읽다 보면 농촌의 노인들이 홀로 생활하다 숨진 지 며칠이 지나 발견됐다는 안타까운 기사들이 이따금 나오곤 한다. 농촌의 고령화는 어제오늘의 일이 아니다. 하지만, 중요한 것은 부양할 자식이 없는 농촌의 독거노인들을 국가나 지방자치단체가 돌봐야 하는데 그것이 여의치 없다는 것이다. 이 같은 문제의 해결책 가운데 하나가 자원봉사이다.

도시 사람들 중에 자원봉사에 관심 있는 분들을 농촌의 홀로된 할머니, 할아버지와 자매결연을 맺어주고 가족과 함께 정기적으로 찾아뵙고 안부를 묻도록 한다든, 독거노인들이 숨진 뒤 며칠 만에 발견되는 안타까운 일은 줄여줄 것이라 생각한다. 도시의 독거 노인들은 자원봉사자도 많고 사회복지사들이 찾다니며 돌보기 때문에 농촌 노인들보다 훨씬 여건이 좋다. 그러나 농촌 노인들은 평생 농촌을 지키며 일했지

만 아무도 보살펴주는 사람이 없다. 얼마나 외롭겠는가. 우리 전남·북 주변 농촌은 물론 전국 주요 도시에 거주하는 도시인들은 보람을 찾고, 독거노인은 든든한 후원자가 생겨 행복

독자투고 환영합니다
독자투고를 기다립니다. 주변의 작은 이야기들, 생활의 경험 등 어떤 내용의 원고나 사진, 만화, 만평도 환영합니다. 채택된 원고는 교료를 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/메일 opinion@kwangju.co.kr

無等鼓

호주의 엘리자 길러드 총리는 '잘난 여자'의 전형이다. 이민자 광부의 딸로 태어나 멜버른대학 법학과를 졸업한 후 국회의원도 노동당 대표, 부총리를 거쳐 호주 사상 첫 여성 총리의 자리에 올랐다. 페미니스트 성향에 옹모까지 수려하다.
이런 그녀가 외국 순방을 다닐때마다 '동행녀사'를 동행한다. 지난 4월 한국을 방문할때도 동행했던 동거남 팀 매티슨은 미 결혼시장에는 '많이 배운 여성은 결혼하기 어렵다'는 속설이 있다. 이른바 'ABCD 이론'이다. 학력과 직업이 다 좋할때도 동행했던 동거남 팀 매티슨은 미 분석한 이론으로, A급 남성은 B급 여성과, B급 남성은 C급 여성과 결혼하기 때문에 결국 결혼시장에는 A급 여성과 D급 남성만 남는다는 것이다.
ABCD 이론이 통계로도 확인됐다. 통계청 자료에 따르면 결혼 확률이 미혼여성의 63%가 대학을 나온 반면 남성의 대학 졸업률은 44.8%에 그쳤다. 아직도 많은 여성들이 전통적 결혼관에 갇혀 '꽃가마'의 추억을 잊지 못하는 것 같다. 대기 여자와 만난 남자 커플의 극치를 보여준 탓에 장안의 화제가 됐고 그런 만큼 결혼 소식에 팬들은 안타깝게 반응했다.
1985년에는 명문여대 졸업생과 초등

光 卍 日 報 The Kwangju Ilbo
회장 金鐘宅 사장·발행·편집·인쇄인 柳濟喆 논설주간 申培樂 편집국장 申庚完
1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주가11(일간) 광주광역시 동구 금남로 2가 20-2 우편번호 501-711
대표전화 222-8111·2200-551(지사·지국(구독신청·배달안내)) 광고문의 062-227-9600
편집국내선 <대표 FAX 222-4918> 문화생활부 2200-661
편집부 2200-649 여론매체부 2200-621
경영부 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
<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>
디자인 2200-536 서울지사 02-773-9331
기획사업국 2200-555 <F A X 02-773-9335>
※구독료 월정 10,000원 1부 500원
본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다