테마칼럼

건강과 생활 | 성 바로알기 | 호남 문화 | 법과 질서

건강의 지름길 생활습관·식습관 다스리기

김석주

건강생활이란 하루 아침에 우연히 이루어지는 것이 아니다. 올바른 행동이 반복되어 습관이 되고, 습관이 굳어져 그 사람의 훌륭한 생활 모습이 된 것뿐이다. 그러기에 21세기의 모든 질병은 생활습관과 식습관 개선의 미흡에서부터 발병 원인을 찾아야 한다.

먹을거리가 많고 먹을 일도 많은 요즘 세상에 절식이란 결코 쉬운 일이 아니다. 그렇다고 먹고 싶은 것만 먹다가는 체형은 망가지고 비만의 초대 손님인 만성질환, 자질구레한 성인병 등 생각만 해도 몸이 오싹할 질병들로 고단한 삶을 영위해 나가야만 한다.

따라서 우리가 먹는 음식도 잘 먹으면 약이 되지만 잘못 먹으면 독이 될 수 있으니 건강에 좋은 음식이라 해서 아무렇게나 먹어서는 안 되는 것이다.

더불어 아버지가 되기는 쉽지만 제대로 된 아버지 노릇 하기가 어려운 것처럼 건강의 지름길은 비법에 있는 것이 아니라 원칙을 세워 놓고 꾸준하게 실천하는 길밖에 없다는 사실을 각인해야만 한다.

"오늘까지만 이렇게 먹고 내일부터는 꼭 건강식을 해야지."하고 안이한 다짐을 하면서 생습관과 식습관 개선을 하루라도 늦춘다면 건강의 파란불은 때를 놓치지 않고 우리 곁을 떠날 것이니 바로 지금부터 아래의 건강지침을 실행하도록 하자.

첫째, 생활습관을 개선하자.

병의 치료는 생활의 치료에 있으니 규칙적이고 진실한 생활만 한다면 병은 자연히 낫게 되어 있다. 잠은 충분히 자되 오전보다는 오후에, 오후보다는 밤에 자는 것이 좋다. 일시적이고 한시적인 삶은 우리에게 행복감을 주지 못한다.

엔진이 잘 관리된 승용차가 부드럽게 움직이는 것처럼 우리가 운동을 하는 것은 신체라는 엔진을 관리하는 것과 같은 이치다. 만병통치약에 가까운 보약은 운동밖에 없다는 것을 잊지 말고 틈만 나면 걸어야 하며, 30분 이상 햇볕을 쬐어야 한다.

또한, 현대인은 고독에 약하고 모든 질병은 외로움을 좋아하기 때문에 누워있으면 절대로 안 된다. 또한, 암세포나 감기 바이러스 모두 고온에 약하므로 몸은 한사코 따뜻하게 관리해야 한다.

온 천하가 변화의 열망으로 요동치고 있지만, 우리는 무엇이 되느냐보다 어떻게 사느냐에 최선을 다해야 한다. 뱀으로 살다가 용으로 승천하는 사람도 있고, 뱀으로 살다가 지렁이로 추락하는 사람도 있으니, 우리는 살아있다는 강자의 자부심으로 내일을 향하여 바르게 행동하고 실천하며 살아가야 한다.

둘째, 식습관을 개선하자.

가장 자연적인 것이 건강에는 가장 좋은 것이다. 주식(主食)을 바꾸면 체질이 점차 변화되기에, 육류에서 식물성 위주의 식단으로 음식문화 변이를 실천해보자. 과학을 통해 식물성 식품이 인간의 삶에 가장 유익함을 증명해주고 있다. 건강한 삶의 동반자인 식물에 대한 소중함과 고마움을 잊지 말자.

19세기 프랑스의 한 음식 평론가는 음식이 사람에게 얼마나 중요한가를 설명하면서 "당신이 무슨 음식을 좋아하는지 안다면 나는 당신의 취미, 생각, 습관을 알 수 있다."라고 표현하기도 했다.

마지막으로, 의사는 질병을 치료하지만 음식은 사람을 치유한다는 사실을 잊지 말자.

지금은 과잉영양이 병을 불러들이는 시대다. 우리가 하루에 세 끼를 먹을 때는 체내의 노폐물과 독소가 77% 배출된다.

점심과 저녁만 먹을 경우는 100% 빠져나가고, 하루에 1식만 할 때(오후 3시경)는 127%의 독소와 노폐물이 배출된다고 한다. 또 아침과 저녁만 먹을 때는 60%밖에 빠져나가지 못한다고 한다.

만약 체내에 수분이 부족하면 인체는 노폐물 속의 수분이라도 취하려 하므로 노폐물이 배출되지 못한다. 그러므로 물을 많이 마시면서 하루라도 빨리 생습관과 식습관을 개선하여 몸속의 독소와 탐욕의 뭉치를 빼내버리고 거짓 없는 해맑은 마음으로 강건하게 살아가자.

〈한국전통문화교육원 향원당 이사장〉

※ 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

종교칼럼

기독교 역사, 교과서에 수록해야

이원재

어렸을 때 일이다. 우리나라 꽃 무궁화를 보면 눈병이 오른다는 의미로 눈에 핀 꽃이라고 했다. 우리나라 지도는 본래 맹수 호랑이의 형상이다. 그런데 이것을 굳이 토끼모양이라고 과소했다. 누가? 왜 그랬을까?

이는 일제가 우리 민족을 말살하려는 정신적인 침략에서 벌인 망상이었다. 성씨와 이름을 개명하고 말과 글을 빼앗고 지명을 바꾸고 풍수지리를 믿는 저들은 수려하고 아름다운 산맥에 쇠막대를 박고 끊었다. 우리 형들은 징용으로 끌려가 표현할 수 없는 고통을 당해야했고 헤아릴 수 없는 수많은 사람이 머나먼 이국땅에서 고국을 그리워하다 유명을 달리하는 사람들이 얼마던가? 아직까지도 그 가족들은 정부의 미지근한 대처로 쓰라린 가슴을 안고 정당한 보상이 이뤄지지 않을까 기대하는 유족들이 많이 있다.

그뿐인가 우리 누이들은 어떠했는가? 꽃다운 청춘을 피워보지도 못하고 일제의 군화에 짓밟힌 채 떨어진 꽃들이 지금도 피 맺힌 절규가 고막을 울리고 있다. 부끄러움을 무릎 쓰고 일본 대사관 앞에서 몸부림치며 온몸으로 한을 풀어보려는 누이들이 이제 할머니가 되었다. 한분 두분 해결을 보지 못하고 세상을 떠나 이제 몇 분 남지 않았다고 한다. 저 누이들의 피멍든 가슴을 언제까지나 보고만 있을 것인가?

올해 들어 93번째를 맞이한 3·1 독립기념일에도 일본에 의례적인 촉구로만 끝날 것인가? 독도문제도 언제까지나 우리 땅이라고만 우리끼리 위로를 받을 것인가? 내가 초등학교 때 학원이라는 잡지를 통해 독도수비대란 연제를 통쾌하게 읽은 기억이 난다. 그런데 지금 내가 칠 순을 바라보는 오늘도 아직까지 우리 땅이다는 원초적인 상황에 머물러 있다니 한심하기 이를 때 없다.

우리 민족이 어려움을 당할 때마다 그 기조에는 목숨을 걸고 섭외하고 때로는 강경하게 대응하다 옥고를 치른 사람들이 부지기수다. 독립선언서에 서명한 민족 대표 33인 가운데 길선주목사님을 비롯한 16명이 기독교인이었다. 만세운동· 신사 참배 반대 ·민족의 정신강화 등 역사의 중요한 맥을 이어왔음에도 불구하고 초·중·고 교과서에 기독교 역사가 없다.

3·1절 기념행사 때면 위정자들은 마치 우리나라가 기독교 국가가 아닌가 착각할 정도로 기독교를 추켜세운다. 마치 기독교가 아니었다면 오늘 우리나라는 미래가 보장되지 안을 뻔한 것처럼 군다. 그런데 기념식만 끝나면 한마디 메아리로 흘러가버린다. 그러다가 또 3·1절이 돌아오면 똑같은 말을 재방송한다. 정부나 교과부는 눈을 크게 뜨고 귀를 열어 분명한 결단을 내려야 할 것이다.

우리는 5·18민주화 역사가 교과서에서 누락될 것이라는 소식에 얼마나 분개했는가? 교과서 편찬위원회에 힘을 다하여 따지지 않았는가? 그 결과 어렵게나마 고등학교 교과서에 등재되는 것을 쟁취하지 않았는가

기독교의 역사가 내일의 역사에 주인공이 될 아이들에게 가르쳐야 할 중대한 역사이기에 교과서에서 배제되지 말아야한다. 반드시 교과서에 수록하여 우리 아이들이 역사를 바로 알게 해야 할 의무가 어른들인 우리에게 있음을 인식하고 반드시 기록되어야 할 것이다.

세계 경제 대국에 올랐고 한류의 열풍은 지구를 흔들고 있다. 기독교역사를 중요하게 생각하는 우리 민족의 우수성을 세계 곳곳에 알릴수 있도록 기독교인들이 힘을 모을 때다.

〈광주 무등교회 목사〉

기고

학교폭력 예방 우리 모두 나서자

김재병

"피고인들이 사리분별을 잘 하지 못하는 만14세 미성년자이지만 죄질이 좋지 않아 형의집행을 엄히 한다."

"피해자가 고통 때문에 자살했고 유족은 엄벌을 요구하고 있다."

"학교폭력이 만연한 현실에서 실형이 불가피하다."

지난달 20일 대구지법 1층 11호 법정, 100여 명의 학부모와 또래 학생들이 지켜보는 가운데, 지난해 12월 대구에서 같은 급우를 폭행하고 괴롭힌 혐의로 구속된 '대구 모 중학생 자살' 가해학생 피고인 2명에게 판사는 장기 3년 6개월에서 단기 2년 사이의 실형을 선고했다.

최근 법원은 학교폭력이 심각해짐에 따라 가해학생들에게 잇따라 실형을 선고하고 있다.

어찌 우리 미래인 청소년들이 학교폭력 고통의 탈출구로 자살을 택하는 '학교폭력이 만연한 현실'에 이르렀을까? 가슴 아픈 안타까운 현실이다.

오늘을 사는 기성세대 모두의 무관심과 가치관의 왜곡이 이런 결과를 초래했다.

가족의 무관심, 교육현장의 무관심, 사회의 무관심, 건전한 정신문화 퇴조 물질만능주의가 청소년들을 어려운 이 지경으로 내몰고 있지 않나 생각한다.

학교폭력 예방에 우리 모두 발 벗고 나서자.

우선, 피해자를 적극보호하고 가해자 측이 함부로 행세를 절대 못하게 해야 한다.

가해자는 거드름 피우고 오히려 피해자가 움츠리고 하소연할 수 없는 분위기를 가정 학교 사회에서 완전히 걷어내자, 그래서 피해자가 기세등등하고 활발한 분위기 속에서 언제 어디서나 거리낌없이 피해를 호소하여 도움받을 수 있는 환경을 당장 만들어가자.

경찰은 학교폭력 피해신고 편의를 위해서 '117 신고센터' 와 '안전 Dream 포털'을 개설하여 신고자 신원보장과 신속 적절한 조치, 가·피해자 안전을 위해 멘토 경찰관을 지정 사후에도 보호 관리한다.

아울러, 청소년에 대한 관심과 눈높이 맞춤형 소통 노력을 기울이자.

결손가정 원만치 못한 가족관계 등 가정기능 약화, 학교 선생님의 과중한 수업 잡무 등 이유 학생에 대한 관심 부족, 물질주의 팽배 사회 환경 등이 현실이지만, 그래도 가정과 학교현장은 청소년기 인성발달에 제일 큰 교육 역할을 담당하고 있다.

따라서 가정과 학교는 중대한 교육적 역할에 누구보다도 더욱 힘써야 함은 물론이고, 지역사회 및 경찰 모두가 보다 세심한 관심과 사랑으로 청소년 눈높이에 맞는 소통문화 분위기 조성에 적극 협력해야 한다.

이제는 더 이상, 우리의 꿈과 미래인 청소년들이 각종 폭력이나 괴롭힘 등으로 고통에 시달리다 희생당하는 사례가 일체 없어야 한다.

학교폭력 없는 안전한 세상을 위하여 가정의 학부모, 학교 및 교육당국, 각급기관 및 시민, 언론 등 모두가 하나로 힘을 합칠 때이다.

〈여수경찰서장〉

가짜 증명서 판치는 세상…문서검증기관 설립 필요

예전에 고등학교만 졸업했거나 대학 중퇴자, 또는 지방대학 출신자들이 서울의 유명 대학의 졸업장을 위조해 학원 강사를 하다가 무더기로 적발된 사례가 있었다.

우리 사회가 그저 명품이라면 사족을 못 쓰는 통에 가짜들이 판치는 사회가 된지는 오래됐다. 한마디로 짝퉁천국인데 이런 현상이 각종 서류들, 특히 대학 졸업장 관련 서류들이 위조돼 판치고 있는 것이다. 그러나 이를 위조한 경우 밝혀내기가 쉽지 않다고 한다.

그러다 보니 악의적으로 대학 졸업증명서는 기본이고 성적증명서, 경력증명서, 토익 성적표, 석박사 학위증 등 이루 헤아릴 수도 없을 정도로 위조행위가 끊이지 않고 발생하고 있다. 심지어는 주민등록증, 운전면허증 같은 공문서까지 위조 변조하는 것은 물론, 중국에는 이런 우리의 현실을 노린 위조전문단까지 성업중이라니 정말로 우리 사회는 가짜 증명서가 판을 치는 세상이 돼버렸다.

인터넷에 들어가 보면 이러한 증명서 위조 실태를 금세 알 수 있다. 아주 노골적으로 "OO대학 졸업 증명서 구할 수 있나요?"라고 질문을 던져놓는 경우 등이 그것이다.

이 같은 증명서 위조는 그동안 성실하게 열심히 공부하고 사회생활을 했던 수많은 사람에게 피해를 주는 몹시 나쁜 범죄이다.

이 같은 문서 위조를 그냥 수수방관만 할 게 아니라 근본적인 방지대책을 세워야 한다. 그 한가지 방안으로써 정부의 지원을 받는 사단법인 또는 재단법인 형태의 문서 검증 전문기관인 문서검증위원회 같은 것을 세워 여기서 객관적으로 검증을 하자.

이 검증센터에서는 전국 대학, 행정기관, 병원, 은행, 공기업, 300대 기업, 영어시험 인증기관 등의 표준문서를 제출받아 표본양식을 구비하고 이를 토대로 검증을 대행해 주자. 그래야만 각종 위조문서에 대한 보다 과학적인 검증으로 우리 사회가 짝퉁천국이라는 오명을 씻어야 할 것이다.

▲권순도·광주시 남구 압촌동

◇ 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/e메일 opinion@kwangju.co.kr

사설

또다시 우려되는 민주 경선 '동원 경쟁'

4·11 총선 민주통합당 후보 선출을 위한 국민경선이 선거인단 모집에 이어 또 한 번의 조직동원 경쟁으로 비화될 조짐을 보이고 있다. 광주·전남은 다른 지역과 달리 모바일투표 보다 현장투표 신청자가 훨씬 많은데다 농어촌지역의 경우 투표소가 많지 않고 거리가 먼 탓에 조직을 이용한 불법 동원선거가 예상되기 때문이다.

민주당은 광주 5곳의 경선지역에 대해 10~11일 선거인단 모바일투표를 실시하고 12일 현장투표를 거쳐 최종 후보를 확정한다. 전남지역 8곳의 경선은 12~13일 모바일투표에 이어 14일 현장투표 결과를 합산해 최종 후보를 선출한다.

광주에서는 10만9529명의 선거인단 가운데 51%인 5만5877명이, 전남은 선거인단 17만2432명 중 56%인 9만6759명이 현장투표를 하게 된다. 이처럼 선거인단 50% 이상이 현장투표를 하게 됨에 따라 박빙의 승부가 예상되는 일부 지역의 경우 조직적인 동원선거를 배제할 수 없는 상황이다. 현장투표 결과가 당락을 사실상 좌우하기 때문이다.

게다가 광주는 선거구마다 1곳씩, 전남은 시·군마다 1곳씩 투표소가 설치돼 벌써부터 동원 움직임이 일고 있다. 투표일이 평일인데다 농·어촌의 경우 현장투표인단이 투표하려면 최대 1~2시간 이동해야 하는 번거로움 탓에 후보마다 '동원 전략'이 불가피하다는 입장이다. 또다시 조직·관권·동원선거가 재연될 조짐을 낳고 있는 것이다.

민주당은 모바일 경선 후유증으로 지역민심이 최악이라는 사실을 직시해 이번 현장투표에서 불법 동원선거를 차단할 대책을 서둘러 마련해야 한다. 각 투표소마다 자체의 감시인단을 구성해 조직적인 동원을 막고, 투표소를 늘리는 방안도 강구해야 한다. 선관위도 선거인단 차량 편의 제공 등 선거법 위반 사항에 대해 철저한 사전 예방과 감시활동을 펴야 할 것이다.

교육청 감사 인사 비리 뿌리뽑는 계기돼야

감사원이 총선 이후 전국 시·도교육청을 대상으로 인사와 행정 전반에 대해 감사를 벌인다고 한다. 말도 많고 탈도 많은 직선 교육감의 인사 전횡이 마침내 도마에 오르는 셈이다. 우리는 감사원이 이번 감사를 철저하게 진행해 그동안 암암리에 벌어진 교육현장의 불법·부당 사례를 낱낱이 밝혀내기를 기대한다.

감사원 관계자는 최근 "지난해 대학 재정 감사에 이어 올해는 지방 교육 행정 운용 실태를 점검할 계획"이라며 "모든 교육청이 감사대상에 포함될 가능성이 있다"고 말했다. 이에 따라 교육계 안팎에서는 근자 '특혜 인사 논란'이 불거진 교육청이 포함될 것으로 보고 있다.

이번 감사는 직선제 도입 이후 막강한 인사권을 휘둘러온 교육감에게 경종을 울릴 것으로 보인다. 시·도 교육감들은 본청을 비롯한 지역교육청, 산하기관 등 수천~수만 명에 이르는 방대한 인사권을 갖고 있다. 그러나 견제 장치는 국민권익위원회 진정, 주민소환제 정도밖에 없다. 그야말로 인사 전횡에 취약한 구조다.

인사 전횡의 폐해는 이만저만이 아니다. 자기 사람 심기로 교육현장이 망가질 정도다. 광주시교육청만 해도 그렇다. 교육과학기술부 감사에서 드러났듯이 시 교육청은 지난해 2월 전교조 출신 교사 4명을 포함해 5명을 공립학교로 특채하면서 탈락자 1명을 바꿔치기해 합격시키기도 했다. 누가 보더라도 자기 사람 심기의 전형으로 볼 수밖에 없다. 지난해 10월에는 '인화학교'의 폐교를 앞두고 해당학교 교사 5명을 공립으로 특채한 데 대해 탈락자들이 합격자 사전 내정설 등 의혹을 제기한 일도 있었다.

'특혜·코드 인사'를 더 이상 방치해선 안 된다. 감사원은 철저한 감사를 통해 한풀이식 인사 전횡을 반드시 바로잡아야 한다. 교육청도 미래 인재를 키우는 교육현장이라는 점을 감안, 스스로 정화활동을 강화해야 할 것이다.

無等鼓

장성 청렴벨트

장성에는 '청렴벨트'가 있다. 황룡면의 박수량 선생 백비와 삼계면의 송흠 선생 유적지를 연계한 것이다. 장성군이 지난해 9월부터 청렴문화체험 프로그램으로 내놓으면서 유명해진 곳으로, 지금은 이들의 청백리 정신을 배우려고 전국에서 몰려드는 공직자들로 늘 붐빈다.

아곡 박수량은 감사원이 황희, 맹사성과 함께 조선시대 3대 청백리로 꼽을 정도로 청빈한 삶을 살았다. 지금의 장관급인 관직에 있으면서도 사사로이 재물을 취하지 않아 그가 남긴 유품이 임금이 하사한 술잔과 갓끈이 전부였다고 한다.

그는 "묘를 크게 쓰지 말고 비석도 세우지 말라"는 유언을 남겼는데 어찌나 형편이 어려웠는지 장례치를 비용조차 없었다. 소식을 전해들은 명종은 장례비용과 함께 비석으로 쓸만한 돌 하나를 하사하면서 비문없이 그대로 세우라고 했다. 어설프게 선생의 청빈한 삶을 글로 새기는 것이 오히려 그의 일생에 누가 된다고 생각했기 때문이다.

이 비석이 청백리의 상징이 된 '백비'다. 고인의 이름과 직위, 업적 등 아무것도 새겨지지 않은 하얀 비석이지만 그 앞에 서면 울림이 크다.

삼계면 태생인 송흠은 34세에 문과에 급제한 후 51년 동안 공직에 머물렀지만 처자가 굶주림을 면할 정도로 청빈하게 살았다. 당시 지방관이 다른 고을로 부임할 때는 제일 좋은 말 일곱마리를 받는 것이 관례였다. 하지만 그는 자신과 어머니, 부인이 타고 갈 말 세 마리만 받고 나머지는 사양했다. 백성들은 이를 두고 '삼마(三馬)태수'라며 칭송했다.

송흠의 호는 지지당(知止堂)이다. '멈추는 것을 안다'는 의미인데 노자는 도덕경에서 "만족함을 알면 욕되지 않고, 멈출 줄을 알면 위태롭지 않다(知足不辱 知止不殆)"고 했다. 송흠은 그의 호처럼 온갖 욕망을 자제하면서 돈의 유혹과 청탁의 압력을 이겨냈다.

정권 말기 공직자들의 비리가 끊이지 않고 금배지를 달기 위한 정치꾼들의 현혹이 도를 넘고 있다. 입신(立身)에 앞서 장성 청렴벨트부터 찾을 일이다.

/장필수 사회부차장 bungy@kwangju.co.kr

光州日報 The Kwangju Ilbo

사장·발행·편집·인쇄인 金汝松 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
편 집 부 2200-649 여론매체부 2200-621
정 경 부 2200-612 체 육 팀 2200-697
〈대표 FAX 222-4918〉 사 진 부 2200-693
사 회 부 2200-616 조 사 부 2200-571
〈대표 FAX 222-4267〉 전 산 팀 2200-685

경영지원국 2200-515 문화홍보국 2200-541
〈F A X 222-8005〉 〈F A X 222-0195〉
광고마케팅국 227-9600 독자서비스국 2200-551
〈F A X 227-9500〉 〈F A X 227-9500〉
디 자 인 2200-536 서 울 지 사 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