

테마칼럼

건강과 생활 | 생 바로알기 | 호남 문화 | 법과 질서



김석주

365일 건강친구 물 다스리기

전 세계적으로 알려져 있는 지구촌의 3대 장수마을은 미국의 로마리나, 일본의 오키나와, 이탈리아의 사르데냐나데 (예전에는 파키스탄의 훈자, 러시아의 코카서스, 에라도르의 발카반반였다.) 이 장수촌의 한결같은 공통점이 있다면 깨끗하고 순수하며 미네랄이 풍부한 살아있는 물이 존재하고 있다는 사실이다.

이처럼 지구상에서 영겁의 세월동안 생명의 원동력이 되어 왔던 물의 소중함을 알고 그 가치를 보존한다는 것은 미래 건강사회의 단초가 될 수 있을 것이다.

인간의 신체는 70~80% 정도가 수분 함유량으로 구성되어 있으며 거의 92%, 두뇌의 75%, 근육의 70%가 물로 구성되어 있고, 심지어 뼈 속에도 20~25%의 물이 들어있다. 또한 8.5ℓ 정도의 1일 소화액에 의해 소화된 영양소가 혈액으로 운반되는 생리현상 때문에 혈액속을 항상 순환하고 있는 4ℓ의 물이 세포와 사이에서 끊임없이 순환되고 있어야 건강한 신

체가 유지될 수 있다.

그러하기에 우리 몸에는 2%의 물만 부족해도 운동능력이 감퇴되고, 7%가 부족하게 되면 그 능력이 손상된다. 또 5% 이상이 부족하면 혼수상태에까지 빠질 수 있으며, 12% 이상은 죽음을 부를 수도 있다.

더불어 음식은 30일을 안 먹어도 살 수 있지만 물은 일주일만 마시지 않으면 죽을 수밖에 없는 인체의 필수적 요소이며, 만약 물이 부족하여 순환장애를 일으키면 몸 안에 썩은 물이 고이게 되어 암 발생의 원인이 되기도 한다.

결국 우리 몸에 물이 부족하면 몸 전체적으로 신진대사가 이루어지지 못하여 갖가지 신체이상이나 나타나는 만큼, 다시 한번 물의 소중함을 기억하면서 체내의 수분 부족으로 인한 우리 몸의 이상반응에 대해 구체적으로 살펴보도록 하자.

첫째, 물이 부족하게 되면 음식물이 소화 흡수되는 과정에서 발생하는 각종 노폐물을 몸 밖으로 배출하지 못하여 우리 몸은 많은 노폐물을 비롯한 일산화탄소와 여러 가지 독소로 가득 차게 된다. 따라서

이를 분해 배설하려고 애쓰는 간장, 신장, 피부 등 여러 기관이 지치게 된다.

둘째, 우리 몸에 들어온 각종 영양소가 용해되지 못하고 체내 운반이 불가능하여 혈액이 혼탁해진다. 열이 체외로 발산되지 못하면서 체온 조절이 어려워 체온이 오르고 탈수현상이 일어난다.

셋째, 혈액순환이 불안정하여 체액의 균형이 깨지고 산성으로 변하여 몸속에 쌓인 노폐물의 독소가 신경을 자극하면 통증이 일어나고, 체내에 화학변화가 일어나 잘못하면 뇌와 신경 및 세포가 손상된다. 운전자의 변형까지 초래될 수 있어 정신이 혼미하여 하던 일에 실증이 느껴지고 짜증이 나 화가 발동하는 행동변화가 자기도 모르게 일어나는 것이다.

그래서 물은 언제나 무색, 무미, 무취의 순수한 물로 하루에 2ℓ 이상을 습관적으로 마시면서 내장을 세수시켜야 한다. 많은 사람들은 꼭 같듯이 심하게 느껴질 때만 물을 마시려고 하는데, 같듯이 안 마시게 되면 우리 몸이 필요하다는 사실을 알려주는 정확한 전달 신호가 아님을 알

아야 한다.

체내에서 요구하는 수분의 절대량보다 부족한 상태에서도 전혀 갈증을 느낄 수 없는 경우도 있으니 갈증과는 상관없이 규칙적으로 물 마시는 것을 생활화하도록 하자.

물병을 준비해가지고 다니면서 물만 제대로 마시면 열과 바이러스에 대한 저항력이 유지되어 겨울 감기도 이겨낼 수 있다. 우리 몸에 필요한 물의 양과 섭취하는 물의 균형이 맞지 않으면 신체에 큰 장애가 일어날 수도 있기 때문에 우리 생활에서 규칙적인 수분공급은 선택이 아니라 생명유지를 위한 건강의 필수적 사명임을 명심하고 이를 실천해야한다.

돈은 인간의 건강에 도움을 줄 수는 있어도 건강을 보장하지는 못한다. 그렇지만 물은 우리의 건강과 행복을 도와주고 보장해준다는 사실을 잊지 말고 기억하자.

(한국전통문화교육원 향원당 이사장)

※ 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

이제 아시아문화전당 개관에 역량 모아야

광주를 아시아 문화수도로 조성하기 위한 문화콘텐츠 개발사업이 본격화되고 있다. 아시아문화개발원이 문을 연 데 이어 최근엔 아시아예술극장 감독이 선임되는 등 문화수도의 내실을 다질 수 있는 기반구축 사업이 추진되고 있는 것이다.

지난해 12월 출범한 아시아문화개발원은 아시아 문화의 창의성과 다양성 개발을 통한 문화 콘텐츠 제작·유통, 그리고 국립아시아문화전당 콘텐츠 및 프로그램 등에 대한 연구·개발 등을 담당한다는 점에서 자못 기대가 크다.

또 아시아문화정보원에서는 스토리, 조형·상징, 의례·공연, 의식주, 이주·정착 등 5가지 영역의 아시아 문화자원을 조사·수집, 콘텐츠로 만들게 되며 아시아 각국의 전통 춤과 음악을 한 데 모은 아카이브도 구축할 계획이다.

지난달 12일에는 아시아예술극장의 감독으로 벨기에 출신 프리 라이젠(여·61)씨를 선정, 문화·예술 콘텐츠 개발

에 시동을 걸었다. 문화전당을 중심으로 한 각 분야에서 내적 기반 사업이 진행되고 있는 것이다.

하지만 문화수도의 핵심인 아시아문화전당 건립이 순탄치 못한 것이다. 당초 2010년 완공 목표였던 문화전당은 지난 2008년 5·18 관련 단체의 별관 철거 반대에 부딪치면서 '부분 보존' 쪽으로 가야 했다.

민선 5기 들어 광주시는 2014년보다 2년 앞당겨 2012년 부분 개관기로 했으나 콘텐츠 개발 미비로 포기한 상태다. 또 아시아문화정보원에서는 스토리, 조형·상징, 의례·공연, 의식주, 이주·정착 등 5가지 영역의 아시아 문화자원을 조사·수집, 콘텐츠로 만들게 되며 아시아 각국의 전통 춤과 음악을 한 데 모은 아카이브도 구축할 계획이다.

지난달 12일에는 아시아예술극장의 감독으로 벨기에 출신 프리 라이젠(여·61)씨를 선정, 문화·예술 콘텐츠 개발

붕괴위험지구 지정만 한 채 방치하다니

우기를 앞두고 광주시민들이 산사태 등 재해 위험에 노출돼 있다. 취약지역은 고사하고, 붕괴위험지구와 재해위험지구로 지정·고시된 곳에 대해서도 예산안으로 정비에 착수하지 못하거나 공사 시작 수년이 지나도록 완료하지 못하고 있기 때문이다.

‘급경사 재해예방에 관한 법률’에 따라 광주시 각 자치구가 급경사지 붕괴 위험지역으로 지정·고시한 지역이 모두 4곳에 이르나 2곳은 아직 정비공사에 착수조차 못하고 있다. 최근 지정된 송암공단 인근과 광산구 삼계동 산지 일대는 예산이 확보되지 않아 공사 착수까지 1년간 방치될 위기에 처해 있다.

사직공원 내 판적정 인근과 마복공원 인근 비탈면 등 2곳도 뒤늦게 예산이 확보돼 공사를 진행하고 있으나 장마철 이전 완료가 불투명하다. 특히 송암공단 인근은 지난 2007년 급경사지 일부가 붕괴돼 응급복구만 해놓은 상태여서 붕괴위험이 농후한 곳이

며, A~E 등급으로 분류하는 위험등급 가운데 위험도가 매우 높은 D등급에 해당된다. 하지만, 최소 1년간이나 방치될 판이나 지지체의 안전불감증이 도를 넘었다고 볼 수밖에 없다.

이뿐만이 아니다. 재해위험지구로 지정된 6곳도 고시 이후 1~7년이 지났으나 ‘필급 예산’ 투입으로 공사가 완료되지 않아 집중호우시 큰 피해가 우려된다.

지난해 수 많은 인명피해를 냈던 서울 우면산 산사태에서 보듯 자연재해는 ‘위험지구’로 지정되지 않은 곳에서도 언제든지 일어날 가능성이 크다. 더욱이 기상이변이 잦은 요즘에는 갑작스런 재해로 엄청난 피해를 유발한다. 그럼에도 붕괴위험지구로 지정·고시된 곳을 방치해서야 할지 되겠다.

광주시 각 자치구는 재해위험지구를 총 점검하고, 정비예산을 우선 확보하는 등 인제(人災)가 되지 않도록 대책을 서둘러야 한다. 소 잃고 외양간 고치는 우를 범해서는 안 될 것이다.

無等鼓

1974년부터 2년동안 중국 산시성 린 톈현에 있는 진시황릉 인근에서 병마도 수장한 지하 경도가 4개 발굴됐다. 이 가운데 1976년 4월 발굴된 2호경에서는 89대의 목제 전차와 이를 끄는 마용 3562, 기병용 1162, 안마 1162, 보병용 2000건이 발견됐다.

병사가 도열해 있는 1호경과 달리 2호경에는 궁노병, 기마병, 전차병이 포진하고 있었는데 눈에 띄어 활 쓰는 병사 모습을 조각한 ‘제사용’만이 온전한 모습으로 발굴됐다.

나머지는 오랜 세월 동안 전장이 무너져 모두 부서졌지만 제사용만은 파손되지 않았다. 이유는 간단했다. 서있는 자세의 입사병 마용은 키가 1.8m~1.97m인데 반해 제사용은 1.2m로 작았기 때문이다. 또 두 발로 지탱하는 입사용에 비해 제사용은 형성돼 안정감이 뛰어난 점도 2000여년을 살아남아 현대인들에게 온전한 모습을 보여주게 된 원인이다.

활쏘는 기본 자세에는 서서 쏘는 ‘입사용’이 아니라 활기당 2회 정도로 늘렸으면 한다. 학생들 성향도 파악이 안 된, 지역 환경이 낯선 선생님들에게 새 활기의 가정 방문은 그 실효성을 기대하기 어려울 것으로 생각되기 때문이다.

중고칼럼



이원재

부활절 생명나누기에 동참을

두 다 건강에 좋으며 즐기는 사람들이 적지 않다.

그러나 아무리 노력을 하고 별의별 방법을 다 강구한다 해도 늙고 병들어 죽는 일을 막을 수는 없다.

4월은 부활의 달이다. 사람이 왜 죽는가? 죽음이 무엇인가?

죄악의 결과다. 하나님과 사람과 약속이 있었다. 천지만물을 다 말씀으로 만드시고 사람을 자기형상과 모양으로 만드신 후 한 가지 약속을 하시면서 이 동산의 모든 실과를 너 임의대로 다 따 먹으라. 그러나 단 한 가지 동산 중앙에 있는 선악과는 따 먹지 말라. 만일 약속을 어기고 따 먹는 날에는 정녕 죽으리라 하셨다. 그런데 그 약속을 어김으로 죽음을 자초한 것이다. 죽음이란 영혼과 육체의 분리다.

하나님과 단절이요 에덴에서 쫓겨 난 상태는 살았지만 죽음이요.

창조물 가운데 최고의 걸작품이 인간이다. 그런데 인간이 범죄하므로 형벌을 받아 죽게 되었다. 하나님은 공의로우신 분이시다. 또한 사랑이시다. 공의로는 반드시 죽어야 한다. 하지만 사랑이신 하나님이 죽여서는 안 된다.

공의를 따르자니 사람이 울고 사랑을 따르자니 공의가 온다. 어떻게 할까? 그래서 하나님이 사람으로 이 땅에 오셔서 우리의 죽을 대신 죽으신 것이 아들 예수님의 십자가 고난과 죽음이요.

오직 죽었다가 살아나신 분은 하나님의 아들 예수님밖에 없다. 그 날을 기념하는 것이 바로 부활절이다. 예수교에서 가장 핵심은 부활이다. 어느 종교 어느 신이 죽었다가 살아난 일이 있는가? 오직 죽었다가 살아나신 분이 하나님이요. 누가 사망을 이기겠는가? 누가 무덤을 쫓아내고 나올 수 있겠는가?

기고

후보자 정책·정견 꼼꼼히 살피자



홍만희

그러나 선거운동을 할 수 있는 기간이 불과 10여 일에 불과하기 때문에 유권자가 관심을 가지고 살피지 않으면 각 정당이나 후보자의 정책과 정견에 대한 비교평가를 통한 선택이 쉽지 않아 보인다. 그렇기에 후보자에 대한 자세한 정보를 얻을 수 있는 선거 운동 방법에 주목했으면 한다.

우선 선거공보를 꼼꼼히 살펴보자. 후보자가 추진하고자 하는 주요 공약이 집약되어 있는 홍보물이다. 어느 후보자가 유권자의 관심 분야를 정확히 파악해서 실현 가능한 정책으로 다듬어냈는지 판단할 수 있는 중요한 홍보물이니만큼 소홀히 취급하지 않았으면 한다.

특히, 선거공보의 두 번째 면에는 모든 후보자가 공히 같은 형식으로 재산상황, 병역사항, 최근 5년간 소득세·재산세·종합부동

산세 납부 및 체납실적, 전과기록, 경력 등 인적사항을 의무적으로 기재하도록 법으로 정하고 있으니, 향후 4년간 국정을 이끌어 갈 지도자로서의 도덕적 기준을 충족하고 있는지도 비교 평가해 볼 수 있을 것이다.

인론기관이나 각 단체에서는 후보자초청 토론회를 자주 개최되었으면 한다. 선관위가 설치한 선거방송토론위원회 주관 TV토론회가 선거구별로 1회씩 개최될 예정이지만 그것만으로는 부족하다고 본다. 지역의 중립적인 언론이나 단체가 주관하는 토론회가 절실하다. 후보자와 유권자간 활발한 쌍방향 토론이 전개된다면 보다 구체적이고 상세한 정책과 자질을 살펴볼 기회가 될 것이며, 부수적으로 돈 안 드는 깨끗한 선거문화를 정착시키는 방법이 될 것이다.

그러나 선거운동이 본격적으로 시작되

선생님 가정방문 학기당 2회로 늘렸으면

해마다 3월 달이 되면 초·중·고 담임선생님들의 가정방문이 시작된다. 어린 시절 귀한 손님 오시는 날이라 부모님들께서 설레는 마음과 함께 혹시 초면에 실례가 되지 않을까 하여 집안 청소며 정리정돈에 갑자기 바빠지는 모습이 눈에 선 한 추억이 되었다.

이제는 어느덧 세월이 흘러 선생님들 맞이하는 세 아들의 부모가 되어 과거의 부모님들처럼 아침부터 부산을 떨었다. 누추한 모습 보이기 싫어 마음속으로는 내심 방문하지 않았으면 하는 맘도 있었으나 막상 선생님을 뵙고 이런저런 얘기들을 나누고 나니 훨씬 기분이 나아갈 듯 가벼워졌다.

최근 전국적으로 논란이 되고 있는 학교 폭력으로 모든 부모님들과 학교 선생님들의 마음이 예전 같지 않음을 느낀다. 학교에 보내는 학부모와 가르치는 선생님들 그리고 지역사회가 모두 책임이 있다는 견해에 전적으로 동의하며 온갖 마스크에 제시된 해결책들이 학교 현장에 잘 녹아들어 실효를 거둬오면 하는 바람이다.

덧붙여 가정방문도 좋은 예방책이 될 수 있다는 생각을 말씀드리고 싶다. 찾아오는 상담보다는 찾아 가는 상담으로 사교의 전환이 필요하다. 선생님의 방문을 환영하는 집안 형편이 넉넉하고 성적이 좋은 가정보

다는 오히려 그 반대인 경우의 가정은 꼭 방문하도록 지침을 정했으면 한다. 혼자서 다 하기 힘들면 두 사람을 투입해 철저히 꼼꼼히 생활현황 등을 살펴주었으면 좋겠다. 여기서부터 소외당하는 학생이 생겨서는 안 된다. 아울러 현재처럼 학기 초 한 번에 그

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

▲김경석·원도균 원도용

광주일보 The Kwangju Ilbo
사장·발행·편집·인쇄인 김윤환, 논설주간 申博榮, 편집국장 曹庚完
1952년 4월 20일 創始 1980년 11월 29일 등록번호 광주가11(일간)
대표전화 222-8111-2200-551(지사·지국(구독신청·매달인내)) 광고문의 062-227-9600
편집국내 (대표 FAX 222-4918) 문화생활부 2200-661, 여론채우부 2200-621, 광고이케팅부 227-9600, 독자서비스부 2200-551, 정경부 2200-612, 체육팀 2200-697, (대표 FAX 222-4918) 사진부 2200-693, 디자인 2200-536, 서울지사 02-773-9331, 사회부 2200-616, 조사부 2200-571, 사회부 222-4267, 전산팀 2200-685
경영지원국 2200-515, 문화홍보국 2200-541, (F A X 222-8005) (F A X 222-0195), 광고이케팅국 227-9600, 독자서비스부 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