

테마칼럼

건강과 생활 | 생 바로알기 | 호남 문화 | 법과 질서



김석주

목숨의 적, 공포의 암(癌) 다스리기

지구와 인체의 관리자이며 만물의 영장인 인간은 왜 자기의 본분을 망각하고 위대한 자연의 삼라만상에 폭력을 가하여 지구를 병들게 만들고 있을까? 인류는 지금 이 분별없는 행위 때문에 암, 비만, 우울증, 만성피로, 스트레스와 같은 문명병을 앓고 있으니 자업자득이며 당연한 업보라 아니할 수 없다.

화라는 근본적 뿌리의 보존 없이 건강을 기대하기는 어려운 일이다. 현대인에게 가장 많은 영향을 주는 것은 보이지 않는 마음의 독소 즉 질투, 과욕, 고독, 불안, 압박감 등이다. 이런 독소들을 내려놓지 못하고 간직하면 우리 인체에서는 불균형이 시작되고 시간이 지나면서 질병으로 변하게 된다.

를 연구하고 고민해야 할 때가 온 것이다. 오래 전부터 암 협회는 '음식, 영양 그리고 암 예방'이라는 보고서를 통하여 '다양한 채소와 과일, 콩, 최소한으로 가공 처리된 농산물로 구성된 채식 위주의 식단을 구성하라.'라고 권유하면서 암 발생률을 낮추려면 육류 섭취량을 줄여야 한다는 가이드라인을 발표한 바 있다.

연건강법을 실행하면 죽은 듯 숨어 있다가, 자기가 좋아하는 영양분이 체내에 공급되면 독버섯이 되어 순식간에 고개를 들고 온 몸으로 퍼지는 잔인성이 있다는 사실을 결코 잊으면 안 된다. 더불어 암환자는 기생충 약도의 무적으로 봄, 가을에 복용해야 한다.

기고



박종렬

예구, 우리 망구야!

아흔을 바라보는 연세이시면서도, 아직은 당신 스스로 농사를 짓고 휴과 함께 부대끼며 땀 흘리시기를 바라는 당신의 소망을 구실 삼아, 나는 노모를 모시지 못하고 있다. 또한 6남 1녀의 여섯째로 나는 장남이 아니라 모시지 않는다고 해도 고향 마을의 누구라도 내게 뭐라 꾸중할 사람이 없고, 지금껏 당신께 큰 잘못을 저지른 적도 없으며, 당신 보기에는 그저 자랑스러운 아들로 주변에 당신 아들을 자랑하시기에 입이 마를 날이 없는 여섯째 아들이기에 적어도 나는 '불효는 하지 않고 산다'며 나 자신을 위안하며 살고 있다.

어머님을 계실이 바뀔 때면 한두 번 그것도 명절 때면 오래 인사 올리는 친척이나 된 듯 찾아뵙는 송구스러움은 늘 내 마음 한편의 빛으로 남아있다. 이렇게 30분 거리에 어머님이 계시며, 또한 우리 집에는 멀리 서울에서 이쪽 광주까지 귀한 딸을 시집보내신, 내 안사람의 어머님, 다시 말해 장모님을 모시고 살고 있다. 표현을 모시고 살고 있다고는 했지만 어쩌면 지금까지는 내가 모심 당하며 살고 있다는 표현이 더 맞을 것이다. 그것은 장모님께서는 나와 안사람이 모두 생업에 바빠온 연유로, 우리를 대신하여 우리의 자식들을 키워주셨고, 지금껏 우리의 빈자리를 대신하여 가정 안락의 살림을 도맡아 해주셨기 때문이다.

국어사전에 의하면 '망구'란 말은 '할망구'와 같은 말로 늙은 여자를 낮잡아 이르는 말이라고 한다. 하지만 이와 함께 '망구(望九)' 또는 '망구순(望九旬)'이라는 말로 '여든한 살이 되는 사람에게 아흔의 나이까지 사시기를 바라는 염원의 뜻'도 있다. 이런 의미에서, 후자의 뜻으로 사용한다고 믿고 있지만, 우리 나이 때 남자들은 대부분 자신의 안 사람을 '우리 망구'라고 표현을 하기 도 한다.

기고



허을석

농민의 희망새싹 '농지연금'

얼마 전 서울대 노년복지설계지원센터가 국내 6589명을 대상으로 연구한 결과 은퇴 후 희망하는 월 지출액이 245만 원이고, 이 금액을 모두 쓰며 살 경우는 75세면 은퇴자금이 모두 소진되는 것으로 나타났다. 이는 평균 75.5세가 되면 아무런 자금 없이 생활해야 한다는 것을 의미한다.

농지연금은 5년 이상 영농경력이 있는 65세 이상의 농민이 보유한 토지를 담보로 제공하고, 매월 연금 형식으로 노후생활 안정 자금을 지급받는 제도이다. 담보 농지가격은 개별 농지가가를 기준으로 하고 소유농지가 3만㎡ 이하여야 하며, 공부상 지목이 전·답·과수원이어야 한다.

우리는 이미 오래전부터 조명을 관리 규제해 온 외국의 사례를 본받아 우리가 개선해야 할 점을 고려해 나가야 한다. 지금은 간판의 개수와 위치, 크기 등을 감안해 자치단체마다 규제하고 있다.

안 받은 연금과 이자 등 농지연금 채무를 상환하거나, 담보농지를 처분해 채무상환 후 남은 금액이 있으면 상속인이 돌려받을 수 있다. 처분 후 금액이 부족하다더라도 부족금을 상속인에게 청구하지 않고 농지은행이 부담하게 되므로 상속인에게 유리한 제도라 하겠다.

지나친 조명 규제해 '빛의 공해' 막고 전기 아끼자

기름값이 치솟아 가정에서는 전기를 아끼자는 노력을 펼치고, 정부 역시 가로등 끄기와 네온사인 제한 같은 방안을 내놓고 있다. 도심일수록 가로등은 물론 대형 호텔이나 업소 등에서 간판이 눈에 잘 띄도록 각종 조명명이 대낮처럼 불을 밝히고 있다. 하지만 이런 조명은 사람이 살아가는데 지나친 눈부심을 쥘 적잖은 환경적 공해 요소, 즉 스트레스 원인이 된다고 한다.

일상 생활을 위해 필요한 만큼의 빛은 없어서는 안 될 존재이다. 그러나 그 이상의 과도한 조명은 불필요한 존재가 되는데 업소들은 일반 시민들의 불편함에는 아랑곳없이 불을 밝히기 때문에 이것이 '빛의 공해'가 되는 것이다.

우리가 이미 오래전부터 조명을 관리 규제해 온 외국의 사례를 본받아 우리가 개선해야 할 점을 고려해 나가야 한다. 지금은 간판의 개수와 위치, 크기 등을 감안해 자치단체마다 규제하고 있다.

우리가 이미 오래전부터 조명을 관리 규제해 온 외국의 사례를 본받아 우리가 개선해야 할 점을 고려해 나가야 한다. 지금은 간판의 개수와 위치, 크기 등을 감안해 자치단체마다 규제하고 있다.

시설

한·중 FTA 협상개시 농업대책 서둘러라

한·중 자유무역협정(FTA) 협상이 마침내 개시됐다. 중국은 주지하다시피 우리의 최대 수출국이다. 교역 규모가 미국의 2배 이상이며, 인구 13억의 세계 최대 내수시장이다. 무역관계나 기대효과로 따지면 중국과의 FTA 협상은 큰 기회일 수도 있다.

피해를 줄이기 위해서는 무엇보다 1단계 협상부터 농수축산 분야가 '민감 품목'으로 분류되는 작업이 중요하다. 정부는 먼저 심각한 피해가 우려되는 품목을 협상에서 제외하도록 심혈을 기울여야 한다. 현재도 값싼 중국산이 밀려들어와 농어민들이 어려움을 겪고 있는 마당에 협상마저 잘못한다면 그 피해는 일파만파로 번질 수 있기 때문이다.

정부, 광주은행 '일괄매각' 즉각 철회해야

정부가 우리금융 민영화와 연내에 마무리 짓겠다고 광주은행, 경남은행 등과 함께 일괄매각을 적극 추진하고 있다. 하지만 금융업계에서도 일괄매각 가능성이 불투명하다며 회의적인 전망을 내놓고 있다.

은행이 설립 취지에 따라 지역경제 발전에 기여할 수 있도록 지방은행의 지역 환원을 정부가 강력히 촉구해온 것도 이런 이유에서다.

無 等 鼓

1990년대 스웨덴 출신의 심리학자 안데르스 에릭손 교수는 '1만시간의 법칙'을 들고 나왔다. 천재가 아니라도 1만시간의 꾸준한 노력이 있다면 탁월한 경지에 이를 수 있다는 주장이었다.

되겠다는 목표를 정하고 '하루 6시간, 주 6회 연습'이라는 1만시간의 법칙을 실행했다. 주변 전문가들의 도움으로 퍼팅훈련만 5개월을 한 후 퍼팅웨지를 손에 잡는 방식의 체계적인 교습을 받았다. 그리고 2년만인 지난달 30일 아마추어 골퍼의 꿈이라는 70대 타수인 79타를 기록했다. 지금까지의 훈련 시간만 2764시간. 훈련 과정을 자신의 블로그에 올리자 도전에 공감해 20~30대 러식 후인하는 팬들까지 생겼다.

1만시간의 법칙



Table with 2 columns: 광 州 日 報 and The Kwangju Ilbo. Includes contact info for sales, circulation, and advertising.