

오피니언

테마칼럼

건강과 생활

정 빠른 알기

호남 문화

법과 질서



김석주

목숨의 적, 공포의 암(癌) 다스리기

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.

질병에는 반드시 그 병의 증상이 있으며, 우리가 말하는 질병은 이 증상을 말한다. 질병이 치료되면 증상도 사라지지만 증상이 없어졌다고 병이 완전하게 치료된 것은 아니다. 병이란 재수 없는 사람만 무작위로 선택하여 찾아다니는 불청객이 아니고, 오랜 시간 동안 질병이 발생할 수 있도록 원인을 제공하고 방치하며 살아온 결과의 산물임을 알아야 한다.

최근에 발표된 논문을 보면 암 발생 원인의 50%는 음식이라고 했다. 동물 종에서는 개가 암이 제일 많이 걸리는데, 무엇이든지 가지 않고 잘 먹는 잡식성 습관에 기인한다. 바야흐로 현재의 식습관을 비추어 볼 때, 이것저것 가지 않고 많이 먹는 것보다 무엇을 어떻게 먹을 것인가

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

암은 우리 몸 안에 기生하는 기생충과 같은 존재이며 숨어있는 암마와 같다. 이 암마가 좋아하는 먹이를 공급해서 키우게 되면 결국은 내가 잡아먹히게 된다. 예비 암환자인 우리 모두는 잔인한 암세포가 무엇을 제일 좋아하고 무엇을 싫어하는지를 철저히 가려내서 슬기롭게 실천에 옮겨야 한다.

암세포가 가장 좋아하는 밥상 뷔페는 동물성 단백질(생선회), 육류, 설탕, 가공 식품이며, 고독과 어두움 그리고 누워있는 것이다. 아울러 가장 싫어하는 상차림은 발효음식(간장, 된장, 고추장, 김치), 섬유질이 많은 채소와 과일, 소금, 물, 산소, 헛빛 그리고 운동이다.

암세포는 무섭고 잔인하고 집요한 기생충과 같다. 자신이 싫어하는 음식을 먹고 자

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

암은 두려울 것도 없고, 수치스러울 것도 없으며, 그렇다고 자랑할 것도 없다. 우리는 모두가 예비 암환자이기 때문이다. 암을 하루 아침에 낫게 해주는 구제주는 없다. 그 구제주는 바로 자신이다.

암세포가 가장 싫어하는 환경을 만드는데 지혜를 모아야 하고, 우선은 고랑진미로 가득한 진수성찬 앞에서 본능보다 이성을 앞서게 하는 자기와의 싸움에서 승리하는 것이 암 극복의 바른 길임을 명심해야 한다. 무거운 마음을 내려 놓고, 환자가 아닌 자연인으로서 웃으면서 가볍게 살아가자.

〈한국전통문화교육원 흥원당 이사장〉

※ 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

기고

에구, 우리 망구야!



박종렬

아흔을 바라보는 연세이시면서도, 아직은 당신 스스로 농사를 짓고 흙과 함께 부대끼며 땀 흘리시기를 바리는 당신의 소망을 구실 삼아, 나는 노모를 모시지 못하고 있다. 또한 6남 1녀의 여섯째로 나는 장남이 아니니까 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.

하지만 이러한 위안은 오직 내가 편하기 위해 나 자신을 가다듬는 생각일 뿐, 나는 이제 장성하여 촌동(村童)이던 어린 시절, 꿈에 그리던 자가용도 있는 내가, 차를 밟아 달려가면 채 30분도 되지 않는 곳에 계시는

어머님을 계절이 바뀔 때면 한두 번 그것도 명절 때면 으레 인사 올리는 친척이나 된 듯 찾아뵙는 송구스러움은 늘 내 마음 한편의 빛으로 남아있다.

이렇게 30분 거리에 어머님이 계시며, 또한 우리 집에는 멀리 서울에서 이곳 광주까지 귀한 딸을 시집보내신, 내 앙족의 어머님, 다시 말해 장모님을 모시고 살고 있다. 표현을 모시고 살고 있다고는 했지만 어제 면 지금까지는 내가 모심 당하며 살고 있다

는 표현이 더 맞을 것이다. 그것은 장모님께서는 나와 앙족이 모두 생업에 바빴던 연유로, 우리를 대신하여 우리의 자식들을 키워주셨고, 지금껏 우리의 빙자리를 대신하여 가장 안팎의 살림을 도맡아 해주셨기 때문이다.

그런데 요즘 우리 장모님께서 예전과는 많이 달라지셨다. 마치 이제 둘 지난 아이처럼 응석이 늘어 가시며 가끔은 집안 곳곳에 대소변을 가리지 못하여 우리를 당혹스럽게 한다. 그리고 늦은 저녁 일을 마치고 귀가하는 내게 “오빠, 왜 이제 왔어”라고 웃음을 건네기도 한다. 그때마다 나는 “에구, 우리 망구 오늘도 잘 지냈어요?”라고 화답을 한다.

농민의 희망새싹 ‘농지연금’



허을석

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

조사대상자의 평균 연령이 44세이고, 평균 기대수명이 82세임을 감안해 보면 필요 한 금액은 월 245만 원이지만 은퇴 후 실소득은 155만 원이라고 봐야겠다. 그렇지 않으면 75.5세부터는 준비자금 ‘0’으로 기관이

나 자녀에게 의탁할 수밖에 없는 상황이다. 아직 40대라면 한창 경제활동 중이고 인생 2도작을 위해 준비도 할 시간이 그래도 남아있다. 그러나 이미 고령이 됐고 퇴직연금도 없고 주택연금도 혜택받을 수 없는 고령 농민들은 어떻게 해야 할까?

농가인구 고령화율(총인구대비 65세 이상 인구비율)은 지난해 33.7%로 국내 전체 고령화율의 3배에 유파하고 있다. 이미 은퇴준비가 되지 않은 채로 농민들은 노후를 맞이하고 있다. 소규모의 가족농 형태이다보니 경작을 통해 높은 농업소득을 올리기 어렵고 그렇다고 소유하고 있는 농지를 처분하기는 더욱 쉽지 않은 일이다.

다행히 이런 농촌거주 고령 농민을 위해 한국농어촌공사는 농지 역모기지론 형태인 ‘농지연금’을 지난해 1월부터 시행하고 있다.

안 받은 연금과 이자 등 농지연금 채무를 상환하거나, 담보농지를 처분해 채무상환 후 남는 금액이 있으면 상속인이 돌려받을 수 있다.

처분 후 금액이 부족하더라도 부족금을 상속인에게 청구하지 않고 농지연금이 부담하게 되므로 상속인에게 유리한 제도라 하겠다.

이렇듯 농지연금 제도는 자녀들에게 경제적인 부담을 주지 않으면서도 고령 농민에게 안정적인 소득이 되는 제도이다.

농지연금을 통해 고령 농민의 생활에 경제적인 안정과 함께 윤택한 노후 생활을 누릴 수 있을 것이다. 농지연금을 받는 고령 농민에게 주요 소득원이 될 수 있도록 농업인뿐 아니라 가족과 주변에서도 농지연금을 적극 권유해야 한다.

혜택을 받는 농민들이 늘어날수록 농지연금 사업은 확대될 것이고, 농민에게 유리한 고령 농민들의 든든한 보물 상자가 될 것이다.

〈한국농어촌공사 순천광양여수지사장〉

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 조명이 대낮처럼 불을 밝히고 있다. 하지만 이런 조명은 사람이 살아가는 데 지나친 눈부심을 줘 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.

빛은 색깔과 양에 따라 사람에게 안정감을 주지만 차치 흥분과 불안함을 주기도 한다.

영국의 경우 이미 야간 조명 기준을 어

기면 최고 1억 원의 벌금을 매길 정도로 선

진국들은 빛 공해가 공害화돼 있다.

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

그러므로 이제는 도심 업소들의 조명도

그것이 인체에 미치는 스트레스 정도를 감

안해 숫자와 종류, 모양, 조명의 양 등을 규

제하고 조절해야 한다. 그걸 잘하면 빛의

공해도 막고 전기도 아끼면서 이중의 효과

를 얻을 수 있을 것이다.

▲유상규·광주시 광산구 운수동

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.

하지만, 한·중 FTA는 타 FTA와는 달리 농수산물 등 민감한 분야가 많다. 그런 만큼 이명박 정부가 입기 내 끝내겠다는 욕심을 버리고 치밀하게 준비하면서 협상을 해야 한다.

중국과 농·어업 등 생산 품목이 유사한 전남지역은 농·수·축산업 전반에 걸쳐 심각한 피해가 우려된다. 이로 인한 국내 농산물 생산 감소액은 최대 2조 3585억 원(관세가 철폐되는 10년차 분석)으로 추정되며, 이는 한미 FTA의 2.6배, 한-EU FTA의 9.6배에 달하는 규모다. 전남지역 피해액만도 4481억 원으로 추산된다. 정부와 전남도가 적극 관심을 갖고 대응해야 하는 이유다.

정부, 광주은행 ‘일괄매각’ 즉각 철회해야

정부가 우리금융 민영화를 연내에 마련하겠다며 광주은행, 경남은행 등과 함께 일괄매각을 적극 추진하고 있다. 하지만 금융업계에서도 일괄매각 가능성이 불투명하다며 회의적인 전망을 내놓고 있다. 지난해 두차례에 걸친 민영화 시도가 무산되면서 우리금융을 인수할 자본이 시장에 없다는 얘기다.

그럼에도 정부는 특혜성 조건까지 내걸면서 우리금융지주 일괄매각을 다시금 밀어붙이고 있다. 그동안 줄기차게 분리매각을 통해 지역으로의 환원을 요구해 온 광주·전남 지역민들로선 모두 이해가 되지 않는 듯하다.

광주은행의 일괄매각은 무엇보다 지역경제의 선순환 구조를 가로막고 지역 자본의 역외 유출을 고착화시킬 우려가 크다. 또한 정부로서도 지역경제 활성화를 위한 것이 아니었던가. 광주시와 전남도, 각 지역 상공회의소 등은 경남은행 분리매각을 추진하는 경남도 등과 공동 보조를 맞춰 정부에 지속적으로 촉구해야 할 것이다.

우리가 지역민의 손으로 창립한 광주

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

정부가 한·미, 한·중 등 FTA 피해 최소화를 위해 축산·과수를 중심으로 24조 원을 투입한다는 계획이지만 문제는 상당수 대책이 땀질식이라는데 있다. 따라서 예산을 늘어가며 나눠주기식 임시 방편보다는 경쟁력에서 살아남을 수 있는 효율적인 대책을 내놔야 한다.

진통을 거듭한 한·미 FTA 협상을 거울삼아 이번엔 동등한 입장에서 사전에 철저히 준비하고, 대처해야만 향후 피해를 최소화 할 수 있으며 국가 전체적으로 실익을 향길 수 있을 것이다.

無等鼓

1990년대 스웨덴 출신의 심리학자 안데르스 에릭손 교수는 ‘1만시간의 법칙’을 들고 나왔다. 천재가 아니더라도 1만시간의 꾸준한 노력이 있다면 타월한 경지에 이를 수 있다는 주장이었다.

이 법칙은 2008년 말콤 글래드웰의 베스트셀러 ‘아웃라이어’를 통해 대중적으로 알려졌다. 그동안 줄기차게 분리매각을 통해 지역으로의 환원을 요구해 온 광주·전남 지역민들로선 모두 이해가 되지 않는 듯하다.

광주은행의 일괄매각은 무엇보다 지역민에게 지역은행을 되돌려주는 게 순리다. 당초 지방은행의 설립 취지가 국토의 균형발전과 지역경제 활성화를 위한 것이 아니었던가. 광주시와 전남도, 각 지역 상공회의소 등은 경남은행 분리매각을 추진하는 경남도 등과 공동 보조를 맞춰 정부에 지속적으로 촉구해야 할 것이다.

그리고 2년만인 지난달 30일 아침에 골퍼의 꿈이라는 70대 타수인 79타를 기록했다. 지금까지의 훈련 시간은 2764시간. 훈련 과정을 자신의 블로그에 올리자 도전에 공감해 20~30달러씩 후원하는 팬들이 생겼다.

전세계에 수천만 명의 아마추어 골퍼가 있지만 PGA 투어 선수는 200명에 불과할 정도로 골프 세계는 어느 분야보다 탁월한 경지에 오르기 힘든 분야

다. 그만큼 4년 후 매클린의 꿈이 현실이 될지도 미지수다. 그렇지만 그의 도전은 무모함보다는 신선함으로 다가온다. 이런 저런 이유로 현실에 안주해 살아가는 우리들에게 시사하는 바가 크다. 꾸준함이 전재를 이긴다는 진리를 다시 한번 증명해 주는 결과를 기대해 본다.

그때부터 6년 후 PGA 투어 선수가

되겠다는 목표를 정하고 ‘하루 6시간, 주 6회 연습’이라는 1만시간의 법칙을 실행했다. 주변 전문가들의 도움으로 퍼팅훈련만 5개월을 한 후 퍼팅웨지로 손에 잡는 방식의 체계적인 교습을 받았다.

그리고 2년만인 지난달 30일 아침에 골퍼의 꿈이라는 70대 타수인 79타를 기록했다. 지금까지의 훈련 시간은 2764시간. 훈련 과정을 자신의 블로그에 올리자 도전에 공감해 20~30달러씩 후원하는 팬들이 생겼다.

전세계에 수천만 명의 아마추어 골퍼가 있지만 PGA 투어 선수는 200명에 불과할 정도로 골프 세계는 어느 분야보다 탁월한 경지에 오르기 힘든 분야

다. 그만큼 4년 후 매클린의