

## 오피니언

## 테마칼럼

## 건강과 생활

## 정 빠른 알기

## 호남 문화

## 법과 질서



김석주

## 과식을 피하는 식습관의 6하 원칙

우리는 지금 호화로운 환경에서 먹고 싶을 때 언제든지 마음껏 먹을 수 있는 포식의 시대에 살고 있다. 모름지기 인간은 자기가 먹을 수 있는 것보다 더 많은 먹을 거리를 만들 수 있는 유일한 동물이다. 그래서 적절한 것을 양껏 먹거나 먹는 예법을 교육시키지 않으면 탐욕의 본능 때문에 건강이 망가지게 된다.

물질적 풍요는 이처럼 음식의 소중함에 대한 인식을 흐리게 하여 그 폐기물로 인한 환경문제와 영양 과잉의 불균형으로, 각종 난치성 현대병이 급증하여 국민건강과 사회안정을 훼손하고 있다.

따라서 앞으로의 식생활 문제는 개인의 기호나 습관 정도로 쉽게만 생각지 말고, 식생활 문화로서 국가적 연구과제로 국민의 이슈가 되어야 한다. 그렇지 않으면 과식과 운동 부족으로 야기되는 습관적 성인병의 늪을 벗어나기 어려울 것이다.

인간도 위대한 대자연의 일부이므로 당연히 자연의 순리에 따라야 하지만, 사람

에게 필요한 것은 모두 만들어져 있다 보니 자연과는 어긋나게 살아간다. 언제든 배가 고플 때 맛있게 먹는 것이 자연의 순리인데, 인간은 건강을 위해서만 먹으려고 하니 원칙에서 벗어날 수밖에 없다.

또한 음식은 자연과 전통문화의 산물임이 틀림없는데, 가장 먼저 우리 곁을 떠난 것은 조상의 맛이 간직된 정성스런 밥효음식이고, 지금 우리 앞에는 자작과 중독의 조미료 맛만 너울대고 있으니 한심스럽기만 하다.

더불어 우리가 즐기는 건강보조식품은 영양은 있으나 생명력이 부족하여 아무리 먹어도 인체의 중요한 자연 치유력을 기대할 수 없다. 살찐 사람들은 보편적으로 음식을 빨리, 짜게 먹고 절제하지 못하며 단 음식을 좋아하고 저녁을 많이 먹는 특성이 있다.

1일 1식이나 1일 2식을 권하는 사람, 아침을 먹지 않도록 권하는 사람도 있지만, 하여튼 음식은 많이 먹는 것보다 적게 먹는 것이 건강에 좋다. 육류와 생선회보다는 섬유질이 많은 싱싱한 야채와 과일, 가공식품보다 밥효음식을 많이 먹고, 물(1일 2L 이상) 마시는 일을 기본 삼아 다음

\* 어떻게(how) 먹을 것인가?  
식생활 중에서 가장 중요하다. 꼭꼭 씹어서 천천히 먹어야 하며, 식사 중에 물은 절대 먹지 말고, 국물도 적게 먹는 것이 좋다.

무엇을 먹느냐가 인생의 설계라면, 어떻게 먹느냐는 삶의 방법이라고 생각하면 된다.

\* 왜(why) 먹어야 하는가?  
밥이란 다른 사람이 먹으니까 나도 따라 먹는 것이 아니라, 배가 고프니 살기 위해 먹는 것이다. 그러니 살 수 있을 만큼만 정직하게 먹으면 된다. 건강은 결과이고, 먹는 것은 과정임을 명심하자.

삶의 법칙은 우리 생활 속의 도덕이며, 인체 속에 들어있는 생리법칙이다. 우리가 앓고 있는 모든 병의 치료제도 몸 안에 있는 것이고, 현대 문명사회 공포의 적은 병균이 아니라 잘못된 생활습관과 식습관의 탓이니, 치료의 개념도 바꿀 줄 모르는 우리 자신의 우둔함을 탓하면서 무거운 것에 끌려들고 반성하며 살자.

〈한국전통문화교육원 황원당 이사장〉

※ 본문의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

## 종 고 칼 림



이원재

## 마땅히 지켜야 할 각자의 문

자기란 무엇을 하는 사람인가? 문을 지키는 사람이 아닌가? 대한민국 국회에 가면 정문에 수문장 문지기가 문을 지키고 있다. 분위기가 심상치 않다. 그 위엄이 대단하다.

회사나 학교, 병원, 아파트, 크든 작은 간에 사람이 출입하는 곳에는 으레 문지기�이다. 문지기의 사무는 출입하는 사람들을 철저히 통제하는 것이다. 출입에 하자가 없는 사람만 출입시키기 위해서이다.

군인은 국방의 문을 지키는 자들이다. 국민의 생명과 재산을 지키고 적군의 침략을 막기 위해 항상 깨어 있는 문지기들이다. 만일에 저들이 졸거나 자고 있다면 국방이 어떻게 되겠는가? 작금에 군대의 기강이 해이해지고 군인정신이 약화되는 것만 같은 일들이 있어 국방의 문이 약간 허술하지 않을

까 조금은 염려스럽기도 하다. 경찰은 치안을 담당한 문지기들이다. 저들이 잠을 자고 있다면 사회의 불안과 혼란, 무질서, 무법천지의 세상을 누가 감당하겠는가?

어찌 백성이 불안하여 살겠는가? 최근 경찰의 늦은 출동으로 미리 대처할 수도 있었을 사건의 책임을 지고 경찰의 총수가 물러난 일이 있었다. 아쉬운 일이다. 그러나 책임을 지고 물러난 그 용기와 결단에 찬사를 보낸다. 대통령은 정부의 문을 듣는다. 대통령은 주인이 언제 올지 모르기 때문이다. 저물 때 일자 한밤중일지 낮을 때 일지 새벽일지 알지 못하기 때문이다. 주인이 훌연히 왔을 때 자는 것을 보이지 않도록 하기 위해서는 깨어 있어 사무에 충실히 한다. 문

세계 여러 나라들과의 관계에서도 살기 좋은 나라, 가 보고 싶은 나라, 투자하고 싶

우리 모두는 문지기의 사무를 맡은 자들이다. 어떤 사람이 집을 떠나 타국으로 가면서 종들에게 문지기의 권한을 주어 사무를 맡기면서 깨어 있으라고 명령을 하였다. 그러므로 깨어 있어야 한다. 왜냐하면 주인이 언제 올지 모르기 때문이다. 저물 때 일자 한밤중일지 낮을 때 일지 새벽일지 알지 못하기 때문이다. 주인이 훌연히 왔을 때 자는 것을 보이지 않도록 하기 위해서는 깨어 있어 사무에 충실히 한다. 문

## 기고

## 원전 사고 피해, 무엇이 진실인가



김승평

운동연합이 일본 관서학원대학 박승준 교수의 '영광, 고리 핵 발전소 사고 피해 시뮬레이션 결과' 발표는 믿을 수 없는 국민에게는 가히 충격적이거나 아니 할 수 없다.

이번 발표에 대해 영광, 고리 원전사고 피해 모의실험에 대한 설문은 평가를 하기 전에 대형 참사로 이어질 수 있는 원전 사고에 대한 현실적인 방재대책 계획을 세우는 것이 먼저라는 환경운동연합의 주장은 통해 국민의 생명과 재산을 보호하기 위한 목적이 있다는 데에는 이해가 있지만, 국민의 입장에서 진실은 무엇인가? 논리적이고 과학적이기에 앞서 진실한 것보다는 편파적인 것에 훨씬 더 쉬운 국민적 감성이 '불붙은 곳에 기름을 끼얹은 격'이 되고 말았다. 따라서 시비는 가려져야 할 상황이다.

박승준 교수가 세오코드를 이용하여 분석한 결과에 대한 문제점들은 첫째, 1975년도 미국에서 발표된 원전의 수명연장을 반대한다고 했으며, 통합 진보당은 '탈핵에너지 공약'을 내세웠다. 지난 5월 22일 환경

구소련의 체르노빌 원전사고를 겪으면서 양 어진 경험을 통해 분석결과에 대한 오차를 줄이기 위한 1990년 개정된 코드가 발표되었고, 그 후 계속해서 업그레이드된 리스칼 평가 방법 또는 미국 규제위원회 코드인 멜코어를 활용하여 분석하여야 했다.

둘째, 국내 원전은 체르노빌 원전 사고시와는 달리 수소폭발을 비롯한 모든 내외부 사고를 가상하고 여유도를 고려하여 견고한 격납건물이 설치되어 있는바, 사고시에도 국내 원전과 유사한 미국의 쓰리마일 원전 사고시 경험한 바와 같은 격납건물의 견고성을 적용하여야 한다.

셋째, 매우 낮은 방사선량에 대해서도 인

구수를 고려하여 집단선량 개념을 적용하여 만성영향을 고려한 것은 국제방사선방호위원회(ICRP) 신규권 등에서 제시한 집단선량 개념 사용을 무시한 사례이다.

넷째, 방사능 물질이 바람이 불어가는 쪽

을 향해서 일정한 내각의 부채꼴 범위 내에

서 고리 원전은 부산, 영광 원전은 서울과

주셨습니다. 그 후 너무도 감사하게 밤늦게 잘못이 있체한 금액 870만원을 무사히 돌려받을 수 있었습니다. 나중에 들어보니 담당 부장님과 상담직원은 잘못 수령한 고객에게 밤늦게까지 수차례 전화설득을 하였다고 합니다.

퇴근시간도 늦추고 밤늦게까지 수고해주신 직원분들께 너무나 감사하는 마음과 감사의 박수를 보냅니다.

그 시각 밤 10시 20분경이었는데 이렇게 고마울 수가 없답니다. 그래서 이렇게 편지를 쓰게 되었습니다.

최복규 분부장님께서 하신 말씀이 원칙적으

로 불가하나 담당부장에게 전화를 해 해결해 보도록 노력하겠다면서 저를 안심시켜

광주로 확산하는 기상조건을 사용하였는데 이는 일반적인 자연현상에서 거의 발생하지 않는 조건이다.

예를 들어 영광원전에서 방출된 방사능이 200km를 이동하는 데 24시간 이상 동안 풍향 변화가 없는 것으로 가정하는 일의적인 판단 기준을 사용하였고, 국내에서 발생 가능성이 없는 체르노빌 수준의 사고가 발생하고 피해 최소화 노력이 없는 상황을 가정하여 산출한 수십 명의 사망자와 수백조 원 피해는 원자력 연구자나 사업자에게 국내 원전에서는 불가능한 시나리오임을 말할 수 있는 기회를 부여하였다.

그러나 우리 원전에 대한 국민 신뢰도는 어느 정도일까? 국민의 불안을 없애기 위하여 지진, 흙수, 쓰나미 등 자연재해 및 인적 실수, 화재, 테러에 견딜 수 있도록 더욱 노력하여야 할 것이다. 종족적 낙국에 빠진 이웃 나라의 어려움이 결코 낙국의 일이 아님은 우리에게 주는 시사점을 매우 크다.

훗날에 역사의 죄인이 될 수 있음을 알고 매사에 투명성과 진실성을 가지고 안전성 향상을 위해 더욱 노력한다면 존경받는다는 사실을 알고 정신을 차릴 때다.

〈조선대 원자력공학 교수〉

## 은행 성심처리에 주말 잘못 송금한 돈 되돌려받아

## 은행장님 안녕하십니까?

울긋불긋 풍들로 물든 젖어있는 산과 들을 보면서, 지난 금요일 너무 감사한 일이 있어 은행장님께 글을 올립니다.

저는 수년간 광주은행 문화동지점장을 거래하는 소시민입니다. 지난 금요일 저녁 7시 30분경 문화동지점 CD기에서 2회에 걸쳐 600만원과 270만원, 총 870만원을 이체했습니다.

그런데 집에 와서 보니 다른 사람에게 잘못 이체한 사실을 알게 되었습니다. 저희 같은 소시민에게는 너무 큰 돈이었습니다.

주셨습니다. 그 후 너무도 감사하게 밤늦게 잘못이 있체한 금액 870만원을 무사히 돌려받을 수 있었습니다. 나중에 들어보니 담당 부장님과 상담직원은 잘못 수령한 고객에게 밤늦게까지 수차례 전화설득을 하였다고 합니다.

퇴근시간도 늦추고 밤늦게까지 수고해주신 직원분들께 너무나 감사하는 마음과 감사의 박수를 보냅니다.

그 시각 밤 10시 20분경이었는데 이렇게 고마울 수가 없답니다. 그래서 이렇게 편지를 쓰게 되었습니다.

최복규 분부장님께서 하신 말씀이 원칙적으

로 불가하나 담당부장에게 전화를 해 해결해 보도록 노력하겠다면서 저를 안심시켜

인터넷에서 만나는 광주일보

www.kwangju.co.kr

## 시설

## '오염 수돗물' 해 없다더니 시민 우통하나

지난달 발생한 '수돗물 오염 사고 피해'가 사전 경보시스템 운영 미숙과 정수 기술자격 인원 부족 때문에 커진 것으로 밝혀진 가운데 신체·정신적 피해 보상요구가 불вол을 이루고 있다. 애초 "인체에 해가 없다"고 했던 광주시 상수도본부는 더 이상 할 말이 없게 된 셈이다.

광주시의회에 따르면 사고 당시 용연 정수장 침전지 수소이온농도(pH)를 알리는 경보기와 관례상 pH6에서 울려야 했으나 pH5.02에서 울리면서 피해를 키웠던 것으로 드러났다. pH 수치가 0.98이나 떨어진 뒤 경보가 울린 것이다.

광주시는 공급시간이 짧은데다 일시 적어어서 인체에 유해성이 없다고 발표했던 터라 난감한 일이 아닐 수 없다. 광주시가 수돗물 오염에 따른 역학조사를 벌여 피해보상 여부를 결정하기로 한 이유다.

깨끗한 수돗물을 공급해 시민의 생명을 지켜야 함은 상수도본부의 당연한 의무다. 응당 피해보상도 뒤따라야 한다.

시는 역학조사를 벌이기로 한 만큼 한

복통과 발진·기려움 등 신체적 피해 호소가 대부분이다. 또 심리적 문제나 수족관 금붕어 폐사, 음식물 폐기, 세탁물 변색에 따른 보상 요구도 이어졌다.

그런가 하면 고액 보상을 요구하는 경우도 있다. 생후 50일 된 영아를 수돗물로 목욕시켜 피부병이 발생했다며 2000만 원을 요구하는가 하면, 이식수술한 모발이 오염 수돗물에 손상됐다면 800만 원을 요구하기도 했다.

광주시는 공급시간이 짧은데다 일시 적어어서 인체에 유해성이 없다고 발표했던 터라 난감한 일이 아닐 수 없다. 광주시가 수돗물 오염에 따른 역학조사를 벌여 피해보상 여부를 결정하기로 한 이유다.

이런 유로로 피해가 커져 신체·정신적 피해보상 요구가 끊이지 않는다고 하니 문제가 아닐 수 없다. 사고 이후 지금까지 피해보상 요구는 75건, 4295만 원에 이른다.

## 백일해 항생제 없어 2차 감염 걱정된다

최근 영암 삼호고에서 백일해가 집단 발병했지만 보건당국이 일부 학생들에 게만 항생제를 처방해 2차 감염 우려는 물론 학부모들의 불안이 커지고 있다. 백일해가 전염성이 강한데도 보건당국이 치료제를 제때 확보하지 못하는 등 안일하게 대처하고 있기 때문이다.

전남도에 따르면 지난달 25일부터 영암군에서 백일해가 집단발병해 31일 현재까지 삼호고 128명, 삼호중 126명, 삼호서중 7명, 삼호고 교직원 1명 등 의사환자 262명에게 항생제인 '지스로맥스'(Zithromax)를 5일분씩 처방했다고 한다.

그러나 보건당국이 전교생 279명 중 확진환자 36명, 의심환자 154명 등 대다수가 유사증상을 보인 삼호고에 항생제를 처방받은 128명을 제외한 나머지 학생들에게 직접 의료기관을 방문, 항생제를 처방 받으려는 시침을 전달해 학교와 학부모들로부터 반발을 사고 있다.

따라서 보건당국은 항생제를 조기에 확보하고 정확한 원인 파악을 통해 2차 감염을 막아야 한다. 영암 삼호 이외 지역을 조언하기 때문이란 분석이 제기됐다.

김씨는 이 사건으로 모든 것을 잊은 지만 정부는 미국과의 마찰을 우려해 소극적으로 대처했다.

오히려 여수시민들을 중심으로 석방 및 구명 운동을 벌였고, 한화 김승연 회장 등이 꾸준히 생활비를 지원하는 등 민간 차원의 도움이 커졌다.

김씨가 4년만에 한국 땅에 밟았던 어수를 방문하기 위해서다. 그는 8년 전 어머니 임종 소식을 듣고 보호관찰 때문에 고향을 찾지 못했다. 5남매가 한 자리에 모이는 것은 김씨가 26세 때 미국으로 건너간 이후 처음이다. 여수에 소극적으로 대처했다.

김씨에게 백신은행은 고국에 대한 사랑에 기꺼이 응했다. 이후 50여건의 정보를 제공했는데, 주로 북한군의 동

1995년 11월 28일 하와이에서 처음 만난 김씨에게 백신은행은 고국에 대한 사랑에 기꺼이 응했다. 이후 50여건의 정보를 제공했는데, 주로 북한군의 동