

## 오피니언

한국지방신문협회 공동 칼럼

## 光日春秋

권혁남



지난해 추석을 시발점으로 18대 대선 마라톤 레이스가 본격화된 이후 수많은 선수들이 레이스에서 떨어져 나갔고, 이제 선우권에는 박근혜, 문재인, 안철수 세 명의 선수만이 남아 마지막 결승점을 향해 전력을 다하고 있다.

그런데 대선 레이스는 중계하고 보도하는 언론의 태도를 두고서 선수들은 물론이고 관중들의 불만이 계속 터져 나오고 있다. 일부 언론은 애써 노골적으로 특정 선수를 칭찬하고 지지하는 반면에 또 다른 선수들에 대해서는 흡집 내기를 하는 불공정성이 문제가 되고 있다.

60여년에 이르는 우리나라의 선거사에서 지금까지 선거의 불공정 시비로부터 자유로운 적은 단 한 번도 없었다. 1970년대 까지는 관권과 금권 개입이 불공정 시비의 핵심이었지만 1980년대 이후로는 언론의 불공정성이 시비의 핵심으로 자리하고 있다. 엄정종립을 견지하고, 공정 보도를 통해 심판 역할을 해야 할 언론이 직접 선수로 뛰는 데에서 문제가 시작된다.

선거뿐만 되면 우리 언론은 말로는 공정보도, 객관보도를 외치면서 특정 후보

와 정당을 노골적으로 편들곤 하는데, 특히 신문이 심한 편이다. 조·중·동의 보수 신문과 경향·한겨레의 진보신문들은 똑같은 정치인과 정치 협인을 두고서 보도하는 시각이 전혀 다른 뿐 아니라 아래 특정 후보를 노골적으로 지지하거나 반대

의 손을 들어줬던 정봉준씨 마저 '노 후보는 곤란하다'고 판단한 상황이다. 이제 최종 선택은 유권자들의 몫이다."라고 하였다. 아예 내놓고 국민들에게 노무현 후보에 대한 지지를 철회하고 이희창 후보를 찍으려는 주문이 다름 아니다.

18대 대선을 이제 겨우 90일 정도 남겨 놓은 지금도 일부 신문들의 특정 후보 편들기와 상대후보 흡집 내기 작업은 계속되고 있다. 현행 선거법 제 96조는 엄연히 언론의 특정 후보 지지를 금지하고 있다.

그럼에도 불구하고 선거 때만 되면 일부 언론은 비겁하게 숨어서 특정 후보나

## 언론의 대통령 만들기 싸움 그만둬라

하고 있다.

한국 언론사적으로 길이 남을 최악의 편파보도 사례를 하나만 들어보자. 지난 2002년 12월 19일 제 16대 대통령 선거 투표가 있는 날 아침에 배달된 우리나라 최대 신문의 사설 내용이다.

투표일 전날 정봉준 국민통합 21 대표가 유럽에서 오래된 관행이다. 다만 사회적 영향력이 크고 공직기능이 강조되는 방송민들은 특정 후보에 대한 지지를 높아도록 하고, 오직 신문에게만 이를 허용하고 있다. 그러나 미국의 신문들은 적어도 두 가지 원칙을 지키고 있다.

먼저 특정 후보에 대한 지지는 오직 사설과 칼럼을 통해서만 이루어지고, 일반

정당을 지지하곤 하는데, 그러지 말고 아래 언론이 특정 후보를 자유롭게 지지하는 신문의 후보 공개지지(media endorsement)를 합법적으로 허용하자는 주장이다.

사실 언론의 지지후보 공개는 미국과 유럽에서는 오래된 관행이다. 다만 사회적 영향력이 크고 공직기능이 강조되는 방송민들은 특정 후보에 대한 지지를 높아도록 하고, 오직 신문에게만 이를 허용하고 있다. 그러나 미국의 신문들은 적어도 두 가지 원칙을 지키고 있다.

먼저 특정 후보에 대한 지지는 오직 사설과 칼럼을 통해서만 이루어지고, 일반

기사에서는 철저히 중립을 지킨다는 점이다. 그리고 특정 후보에 대한 지지 이유를 밝히고, 이러한 선언은 절대적인 것이 아니며 단지 유권자들의 후보 판단에 도움을 주기 위한 것임을 분명히 하고 있다.

그러나 우리나라에서 언론의 후보 공개 지지는 아직은 시기상조라고 본다. 그 이유는 무엇보다도 우리 신문들은 미국의 신문과는 달리 편집권 독립이 되어있지 않기 때문에 사주의 눈치를 볼 수밖에 없고, 지금처럼 사설과 칼럼은 물론이고 일반기사에서 조차도 편파보도 할 가능성이 높기 때문이다. 또한 보수 목소리를 응원하는 조·중·동이 신문시장의 60% 이상을 장악하고 있는 상황에서 지지후보 공개의 허용은 공정한 게임이 될 수 없다고 본다.

지금처럼 신문이 두 폐로 나뉘어 죽기 살기로 싸우는 것은 공익을 우선으로 하는 언론이라기보다는 정당 기관지에 가깝다. 역시 언론은 불편부당해야 한다.

선거에서 언론이 해야 할 일은 네편 내편 가리지 않고 사실을 공정하게 보도하고 후보의 자질과 정책, 선거자금의 출처와 사용처, 그리고 과거 경력이나 업적들에 대한 검증을 철저히 하는 것이다. 진실은 우리 사회를 지탱하는 근간이고, 진실 밝히기는 바로 언론 활동의 핵심이라는 점을 결코 잊어선 안 된다.

〈전북대 신문방송학과 교수〉

※ 본문의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

## 의료 칼럼



강채미

민족 대명절 한가위가 다가온다. 온 가족이 모여 조상의 음덕을 기리고 맛있는 음식을 함께 나눠 먹으면서 감사함을 느끼는 명절 추석. 하지만 봄 추석에도 '명절증후군'을 미리 걱정하는 여성들이 적지 않다.

명절증후군은 명절 전후로 일어나는 스트레스를 포함한 신체적·정신적 증상으로, 명절에 힘든 가사노동을 하는 주부들에게 많이 생긴다. 명절이 다가올수록 가슴이 답답하며 마음이 불안하고 초조해 잠을 설치게 되고, 명절이 끝난 후에는 근육통 같은 육체적 피로에 시달리기도 하는 등 증상이 다양하게 나타난다.

## 명절증후군 이야기

달력만 봐도 가슴이 뭉클거리는 명절증후군, 과연 어떻게 극복하는 것이 좋을까? 우선 명절 동안 할 일들을 시간 순서대로 꼼꼼하게 정리해 불필요한 일들을 제거한다. 또 간소화할 수 있는 일을 파악한다. 예를 들어 평균 다섯 번 차리던 밥상을 세 번 차리는 방법을 고안해 낸다거나 새로운 음식을 장만하지 않고도 식사를 해결할 수 있도록 뷔페 방식을 선택하는 '퓨전식 상차림'도 적용해 본다. 그리고 반드시 해야 할 일은 역할 분담을 명확히 하고 남성들에게도 역할을 제시해 준다.

명절증후군의 가장 큰 원인은 바로 설거지다. 쉴 새 없이 나오는 수많은 그릇들을 설거지하다 보면 허리와 등이 뻐근해진다. 높이 10~15cm의 밥판을 마련해 밥을 번갈아 가면서 옮겨놓고 설거지를 하면 허리 부담이 적어 허리 통증을 줄일 수 있다. 또한 적어도 1시간에 한 번씩은 일어나서 허리를 앞으로 뒤로 좌우로 구부리고 펴주어야 한

다. 만약 허리 통증이 심하게 나타난다면 다음날 온찜질을 해주고 따뜻한 계피차를 복용하는 것이 도움이 된다.

음식을 만들면서 즐겁게 대화를 나누도록 하고 음식을 만드는 중간에 스트레칭을 하면서 몸의 피로를 풀어주는 것도 잊지 않아야 한다.

같은 자세로 오랜 시간 전을 부치게 되면 목과 허리에 모두 무리가 가게 되므로 분단한 일을 바꿔 하거나 자주 쉬어주는 것이 좋다. 뭉친 근육과 스트레스를 풀어 주는 데는 두피 마사지가 효과가 있다. 두피를 마사지 할 때는 손톱이 아니라 손가락 아래쪽(지문)이 두피에 닿도록 세워서 한다. 날카로운 손톱이 두피에 상처를 낼 수 있기 때문에 두피 마사지는 앉아서 하는 것보다 누워서 하는 것이 원활한 혈액순환을 도와 효과가 크다.

건강 두피의 경우 매일 마사지하고, 자성 두피는 손과 두피가 마찰돼 나오는 유분이 두피 건강을 해칠 수 있으므로 일주일에

한 번 정도 하는 것이 적당하다.

웃음은 스트레스와 긴장을 이완시켜 스트레스 호르몬을 줄이고 혈액순환을 원활하게 만들어 준다. 진통효과가 큰 엔도르핀을 생성시키고 근육을 한꺼번에 움직여 많은 에너지를 소모시켜 준다. 캐그프로그램을 시청하거나 재미있는 이야기를 나누며 웃음으로 명절 스트레스를 날려 보는 것도 좋은 방법이다.

고생하는 주부에게는 남편 등 가족의 격려와 배려가 필요하다. 보상의 표현으로 선물을 하거나 여행하기 또는 명절 전 후에 집안일에 더 많이 참여하는 것도 도움이 된다. 그리고 잠시라도 적절한 휴식을 취해서 유체적 피로를 줄이는 것이 좋다. 스트레스를 받는 상황에서 무의식적으로 초래되는 근육 긴장의 이완을 위해 심호흡을 하거나 편안한 자세를 취한다.

명절을 보내고 나서도 어깨나 허리 등의 근육통이 남아 있거나 스트레스로 인한 을화증이 있을 경우에는 반드시 조기에 치료하는 것이 중요하다. 뭉친 근육을 풀어주고 스트레스로 인해 막힌 기혈순환을 정상화시켜 주면 만성적인 통증이나 화병을 예방할 수 있기 때문이다. 〈박길나무한의원 원장〉

## 기고



김병원

## 한국인의 밥상이 무너지고 있다

또한 우리의 밥상에 없어서는 안 될 신비의 명약 섬유질이 사라지고 있다. 섬유질은 대장에서 배설 기능을 돋는 윤활유 역할과 유익한 균을 증식하는 중요한 역할을 수행한다.

쌀에는 영양분의 95%가 쌀눈과 쌀겨에 있다. 그럼에도 불구하고 우리는 5%의 영양가밖에 없는 녹말 덩어리 백미에 의존하면서 중요한 섬유질을 밖으로 내보내고 있다.

섬유질은 보리쌀에도 많이 함유되어 있으나 그 또한 우리 밥상에서 사라지고 있는 현실이다.

우리 밥상에는 하루 80여 종의 식품첨가물이 하루 평균 11g이나 무의식적으로 올라오고 있다. 1년이면 4kg의 식품첨가물을 섭취하고 있는 셈이다. 이 식품첨가물은 보조간장을 늘리거나 음식의 색갈변화를 막기 위해 다양하게 사용되고 있다. 이를 장기간 섭취하면 집중력이 떨어지고, 밥암률로

변화돼 건강을 해칠 수 있다고 한다. 한국인의 하루 평균 소금 섭취량은 13.4g으로 세계최고 수준이다. 하루 권장소비량 5g에 비교하면 3배 이상을 섭취하고 있어 위암과 신부전증 등 발병률이 높아지고 있다.

위와 같이 한국인의 밥상이 눈에 보이지 않는 가운데 많은 위험을 받고 있다. 여기에 수입 농산물까지 우리 식단을 불안하게 하고 있다. 대한 상공회의소가 소비자 504명을 대상으로 실시한 국민 여론조사에 따르면 70.8%가 수입식품에 불안해하고 있으며, 특히 중국산 농산물에 대해서는 89.2%의 국민이 신뢰하고 있지 않다는 여론이다.

한국인의 잘못된 식습관을 바로잡고 건강한 밥상을 준비하기 위해서는 유기농산물 선택이 이제는 필수적이다. 이미 전 세계는 유기농 시대에 진입했다. 특히 일본

의 경우는 초등학교 때부터 유기농 농장을 일구고 있으며, 생산물은 학교급식으로 사용하고 있다. 영국의 조사결과에서도 유기농 과일과 채소가 일반 농산물에 비해 40%의 노화 방지제가 많이 함유된 것으로 보고된 바 있다.

우리나라 부산대 박건영 교수팀도 유기농산물이 섬유질과 비타민 등이 2배 정도 많은 영양흡수율을 할 수 있다. 허브에서 유기농으로 인해 기혈순환을 정상화시켜 주면 만성적인 통증이나 화병을 예방할 수 있기 때문이다. 〈박길나무한의원 원장〉

## '시니어 사원' 채용 적극 권장, 노년층 일자리 늘려야

작년에 우리나라에서 55세 이상 고령 취업자는 495만여 명인데 이는 2007년에 비교하면 17% 늘었지만 수요에 비하면 여전히 턱없이 부족한 수자라고 한다.

우리나라는 이미 선진국보다도 빠른 초고령화 세대에 진입했다. 벌써부터 노년층의 삶의 질의 문제, 아울러 삶의 질을 결정짓는 가장 중요한 경제적 능력과 그 능력의 주축들이 되는 노년층 취업문제가 사회적으로 큰 해결과제로 떠올랐다.

그래서 노년층의 취업과 일자리는 청년층

과 함께 국가가 해결해야 할 사회복지 차원의 일이 되었는데 그 방법 중 하나로 최근 일부 기업들이 실버사업을 채용하거나 임금 피크제로 정년을 연장하는 방식이 큰 관심을 끈다.

사실 정년을 앞두고 있는 노년층에게 임금피크제 같은 일은 그나마 시장에서 만나는 오아시스 같은 일이 아닐 수 없다. 하지 만 임금피크제는 결국 젊은 세대의 일자리를 뺏는다는 부작용도 따른다. 일부에서는

아예 "아들 일자리 뺏어서 일한다"라는 자

별고 시간도 즐겁게 보내고, 자기 일이 있으므로 건강도챙기니 일석3조가 된다.

필자가 작년에 다녀온 싱가폴에서 우리 일행을 안내한 시내관광 가이드가 63세 할머니였다. 그분은 자신이 그 나이에 일할 수 있어서 행복하며 싱가폴은 그런식의 실버 임대를 주고 있다고 알려졌다.

친절하게 답변해주고, 여행객이 그 나라에 대한 예의와 풍부한 인생경험을 활용할 수 있다는 점에서 이런 실버사업은 민족도가 높을 듯하다. 우리 정부에서도 이런식으로 '시니어 사원' 채용을 적극 권장해서 노년층의 일자리 문제를 자연스럽게 해결했으면 하는 바람이다.

▲김기봉·광주시 서구 광천동

## 시설

## 광주시·의회 힘겨루기 시민들이 괴롭다

불운 행정 불신마자 초래했다.

따라서 시의회가 시민의 대표기관으로서 집행부의 난맥상에 대해 질타하고 비로잡기 위한 조치를 내놓는 것은 당연하다. 그렇더라도 시장에 대한 정치적 발목잡기나 군림을 위한 의도가 깔려 있다면 응당 비판받아야 한다.

다음달 국정감사와 내년도 국비예산 확보 등으로 집행부가 처리해야 할 현안이 산적해 있음에도 '깜코'특위를 구성해 한 달가량 집행부와 대립각을 세우고, 시장에 대한 법적 조치를 강구하겠다는 것은 도를 넘어서는 일이다.

광주시와 의회 간에 갈등은 과정적으로 시민들에게 피해를 주게 된다. 양측이 지역발전과 위민행정을 위한다면 먼저 소통에 나서야 한다. 가운데는 총연합이 시민사회를 위한 소통에서 밝힌 '소통'에 대해 스스로 상기할 필요가 있다. 의회 역시 '군립'이라는 구태를 벗어나지 않으면 그 또한 비판의 대상이라는 사실을 새겨야 할 것이다.

## 지역 정치권, 삭감된 국책 예산 살려내라

전남도의 내년도 국비 확보에 빨간불이 켜졌다. 240억 원 규모의 F1 대회 운영비를 비롯해 사회간접자본(SOC) 시설 등 기본리가 뒷받침돼야 하는 현안 예산들이 대폭 축소됐기 때문이다. 이 대로라면 내년도 전남의 현안사업 추진에 막대한 차질이 우려된다. 무엇보다 전남의 속원인 '특자 F1 대회'의 꿈이 무산될 게 뻔하다.

전남도에 따르면 기획재정부가 25일 국무회의 거쳐 확정한 내년도 정부 예산안 325조4000억 원 가운데 전남도 예산은 5조7000억 원으로 올해보다 5.3% 증가했다고 한다. 하지만 이 금액은 애초 전남도가 요청했던 국고 견의 사업 370건에 8조1267억 원의 70% 수준이다.

내용을 들여보면 더욱 심각하다. 전남도의 핵심사업인 F1 대회의 경우 운영자원비 240억 원 전액이 삭감됐으며, 광주·완도 고속도로 건설비 1000억 원도 반영하지 않은 것은 대회를 포기하라는 말이나 다름이 없다.

전남도와 지역 정치권은 이를 국고사업이 전남의 미래를 좌우하는 핵심 프로젝트인 민족 국회 예산안 심의 과정에서 반영 내지 증액도록 해야 한다. 전남도는 국비 확보를 위한 대응 논리를 개발해 국회에 설명하고, 지역 출신 국회의원들은 추가 국고지원을 이끌어내도록 총력을 기울여야 할 것이다.

## 無等鼓

전국시대 병법가 오기(기원전 440년~기원전 381년)는 뛰어난 군사전략가로 정평이 나 있었다. 그가 우리나라를 섭기기로 결정하자 위문후는 그를 대장군에 임명하겠다고 밝혔다. 이 소문이 퍼지자 군사들은 그의 모습을 상상하기 시작했다. 8척 장선에 소리를 한 번 지르면 산천초목이 벌벌 떠나는 소문이 사설처럼 퍼져 나갔다.

하지만 정작 오기가 등장하자 사람들은 노대체 '누가 오기냐?'라는 반응을 보였다. 외모가 상상했던 것과는 달리 볼품이 없었기 때문이었다. 군사들은 오기를 무시하기 시작했다.

그러나 오기는 이런 반응에도 별다른 표정을 나타내지 않았다. 사열도 하지 않고,