

한국지방신문협회 공동 칼럼

光日春秋



이 배용 한국학중앙연구원장

아름다운 꽃송이들이 피지 못하는 채 하늘나라로 간 영혼들의 영정 앞에 서니 슬프고 참담한 심정을 뒤편 말로 표현하기 힘들다. 어린 학생들과 함께 이번 사고를 당한 모든 희생자들에게 삼가 머리 숙여 명복을 빈다.

하늘이 무너지고 땅이 꺼지는 처절한 아픔을 겪는 유족들에게 어떤 위로의 말인들 위안이 될 수 있겠는가. 국민의 한 사람으로서, 또 교육자로서 책임을 다하지 못한 허망함과 부끄러움이 가슴을 저미 떨린다.

이번 세월호 참사는 다시 한 번 우리 사회의 총체적 반성과 구석구석 세밀한 점검이 필요함을 일깨워 주고 있다. 우리 속담에 "소 잃고 외양간 고친다."라는 말이 있지만 다시는 이러한 천재지변도 아닌 어처

세월호 참사의 아픔을 딛고 일어서기 위해

구니없는 인간에 의한 재난이 다시 발생하지 않도록 기본과 원칙이 바로 서는 국가적 안전관리시스템이 정착되어야 한다.

그것은 기술적인, 제도적인 부분만 일컫는 것이 아니라 사람의 마음이 어디에 달아야 하는지 정신과 가치의 문제까지 함께 거론되어야 한다. 김수환 추기경의 "모두 내 탓이오"라는 말씀을 되새기며 국민 모두가 정신적 재무장을 해야 할 때가 왔다.

먼저, 생명존중과 직업윤리 의식의 부재가 더 큰 재난을 몰고 왔음을 인지하고 사회 전반에 걸친 공동체 의식, 책임의식이 강조되어야 한다. 선장의 자기관 살아야겠다는 파렴치한 생의 탐욕, 선장과 함께 배를 버리고 달아난 항해사들의 직업 윤리의 비극적 도의마저 저버린 비겁한 도주는 도저히 상상을 초월하는 이기심의 극치였다.

오히려 우리는 이번 사고를 통해 어린 학생들에게서 더 많은 것을 배웠다. 친구들을 위해 구명조끼를 양보한 우정, 안내 방송만 믿고 제자리를 지킨 질서 의식, 오히려 선생님들 걱정하고 부모를 걱정했던 순수성들을 이제 어디서 만나보겠는가. 이들의 희생이 헛되지 않게 관련자는 철저히 응징하고, 맑은 바 본분을 다하는

사회 질서의 회복이 절실한 시점이다.

둘째, 위기대처능력의 시스템을 체계적으로 구축하는 것이다. 이번 재난이 처음으로 발생한 일이 아니다. 대구지하철 화재, 삼풍백화점 붕괴, 성수대교 붕괴 등이 일어났을 때는 모두 관심이 집중되다가 얼마 지나면 언제 그랬냐는 듯 잊혀지고 다시 무관심과 방심으로 되돌아간다.

또한 대강대강 넘어가는 행정이 다람쥐 쳇바퀴 돌듯이 반복된다. 이번 참사를 계기로 보다 성실하고 치밀하게 다시는 이러한 재난이 일어나지 않게 지속적인 대책이 필요하다.

일찍이 울곡 선생께서 지혜에는 3등급이 있는데, 가장 높은 지혜인 상지(上智)는 아직 일이 벌어지지 않았으나 미리 예견하고 방비책을 세울 수 있는 지혜라고 말했다. 중지(中智)는 지금 일이 벌어졌음을 감지하고 신속한 대처를 취할 수 있는 지혜, 하지(下智)는 일이 벌어졌는데도 무슨 일인지 알아차리지 못하고 우왕좌왕, 갈팡질팡, 속수무책의 단계라 하였다.

앞으로 배아픈 경험과 폭넓은 지식과 사례 깊은 성찰을 바탕으로 상지(上智)의 단계까지 국가 수준을 끌어올려야 한다. 셋째, 사람의 마음에서 진정성을 갖추

는 길이다. 초등학교에서부터 노년기 평생교육에 이르기까지 인성교육이 중심이 되어야 한다. 백만엔의 매뉴얼을 작성한들 무슨 소용이 있겠는가. 매뉴얼을 작동하고 움직일 인간의 마음과 손길이 가지 않는 한 의미가 없는 일이다.

세종대왕께서 한글을 창제한 기본정신은 여민동락, 백예정신의 구현이다. 함께 더불어 살아가는 사회의 기본 정신은 역시지시, 상대방의 입장을 헤아리고 배려하는 선한 마음이 근본을 이룬다는 것이다. 법보다도 우선 사람의 심성이 순화되어야 함을 강조하였다.

정말 사람이다. 사람의 마음이 바르게 다가가지기 기술도 제대로 작동하고, 제도도 올바르게 운영될 수 있다.

그동안 우리는 숨 가쁘게 경제성장을 위해 달려왔다. 물질문화 못지않게 이 점에서 정신문화의 근간을 바로 세워야 할 때다. 잘 사는 나라로서 뿐 아니라 바르게 사는 나라, 안전하고 좋은 나라, 신뢰받고 품격 있는 나라를 만드는 데 대한민국 국민 모두가 합심하여 주력해야 한다.

세월호 참사의 원인 분석을 나침반 삼아 다시 한 번 위기대처 기능과 정신적 가치를 튼튼히 해야 누구나 믿고 의지할 수 있는 선진국으로 도약할 수 있다.

의료칼럼

비만 치료와 수술



김 한수 세계로병원 원장

비만을 수술로 치료한다? 일반인들이 듣기에는 다소 생소한 말일 수 있다. 그렇지만 비만환자가 많은 서양에서는 일찍부터 수술적인 치료가 고도 비만의 표준 치료로 자리 잡았고, 많이 시행되고 있다.

현재 비수술적인 방법으로는 식이요법과 운동요법, 행동요법, 약물요법 등이 대표적인데 안타깝게도 성공률은 매우 낮고, 성공한다하더라도 대부분 환자들이 5년 내에 다시 체중 증가를 겪게 된다. 반면에 수술적 치료(위우회술, 위축소술, 위밴드 수술 등)는 체중감량과 더불어 합병증인 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 수면무호흡증 등의 합병증이 70~90% 가량 원치나 호전되며 체중증가도 훨씬 적다.

일반적으로 서양과 동양의 수술적응증이 다른데, 체중증가가 건강에 미치는 영향 정도가 다르기 때문이다. 우리나라에서 수술적 치료의 대상은 체질량 지수가 35Kg/m<sup>2</sup> 이상이거나 체질량 지수 30Kg/m<sup>2</sup> 이상이면 심각한 동반질환(대표적으로 당뇨병 등)을 갖고 있는 경우들이다. 체질량 지수가 27.5Kg/m<sup>2</sup> 이상이면 잘 치료되지 않는 당뇨나 대사질환이 있는 환자에서도 고려될 수 있다. 수술방법으로는 위소매절제술, 위우회술, 위밴드 수술 등이 대표적이며 가장 많이 시행되고 있다.

위소매절제술은 위의 대만부를 절제해 위의 크기를 줄여 음식섭취를 제한하는 술식이다. 처음에는 초고도 비만 환자에서 우회수술 전 체중감량을 목적으로 개발됐으나, 단일 수술로도 효과가 인정돼 현재 많이 시행되고 있는 술식이다. 수술이 비교적 용이하고, 음식소화과정의 변화가 없으며 수술 후에도 위에 대한 검사가 가능하다는 장점이 있다. 그러나 수술 후 위식도 역류증이 발생할 위험이 있어 위식도 역류증이 심한 환자의 경우에는 주의가 필요하다.

위우회술은 1970년대에 개발돼 장기간 추적검사 및 연구가 이뤄진 술식으로 체

중감소 및 유지효과, 비만관련 질환의 호전에 있어 가장 안정적인 결과를 보이고 있다. 음식물의 섭취제한과 흡수장애를 유발시키는 수술법으로, 위의 윗부분 20~30cc만 남기고 절제해 소장에 직접 연결하며, 이부위로부터 적당한 위치에 췌담즙 등 소화액이 흘러가는 길을 다시 만들어주는 술식이다. 체중감량효과는 뛰어나며 동반된 합병증(특히 당뇨)에 대한 호전효과 역시 매우 좋다. 그러나 빈혈이나 비타민 결핍 등의 발생 위험이 있으며, 남아있는 위에 대한 내시경검사가 불가능하다는 것이 단점이다. 또한 다른 술식에 비해 수술이 복잡하며 문합(혈관 또는 신경이 서로 연결되는 상태)부위가 많아 이에 따른 합병증 위험도 있다.

조절형 위밴드 수술은 위식도 경계부에서 약 1~2cm 아래에 풍선형 밴드를 감고, 이 밴드의 용적을 조절하는 포트를 복부피하에 삽입해 음식물 섭취를 줄이는 방법이다. 가장 큰 장점은 수술이 용이해 수술 관련 합병증이 적고, 조절이 가능하며 가역적이라는 것이다. 단점으로는 다른 수술에 비해 체중감소가 더디며 동반질환의 호전이 낮다는 것, 그리고 장기적으로는 밴드 및 포트 관련 합병증이 발생할 수 있다는 것이다. 수술 후에는 철저

한 추적관찰 및 관리가 필요하다는 것도 단점이다.

위의 모든 수술은 복강경으로 진행이 가능해 수술 후 통증은 심하지 않은 편이다. 각 수술별로 장단점이 있어 비만정도, 식이 습관, 동반질환 등에 따라 개개인에 맞게 적용하는 것이 중요하다. 또한 수술 효과를 극대화 하기 위해서는 식이조절이나 운동요법을 병행하는 것이 좋다.

비만 치료는 전통적으로 비수술적인 방법을 우선시했으며 가장 효과적인 것으로 생각해왔다. 그렇지만 최근 연구에서는 수술적인 치료가 다른 치료들에 비해 월등히 우월한 결과를 보여 주었다. 그러나 아직까지는 일반인뿐 아니라 의사들조차 비만 수술의 효과나 이득에 대한 인식이 낮은 편이다. 오히려 오해를 증시하는 사회풍조로 인해 비만수술을 단순한 성형수술로 생각해버리는 경우가 많은 것 같다. 다행히도 최근에는 가까운 일본에서도 비만수술을 고도비만의 표준 치료로 인정하고 보험적용까지 확대했다고 한다.

조만간 우리나라에서도 비만수술에 대한 인식이 바뀌어서 비만으로 고통 받는 환자들이 적절한 치료를 받을 수 있게 되기를 기대한다.

기고

미세먼지 아는 만큼 건강이 보입니다



김 병천 영산강유역환경청 총무과장

올들어 한반도 전역이 연일 중국발 미세먼지로 몸살을 앓으면서 시민들의 건강 관리에도 비상이 걸렸다. 예년 같으면 황사는 봄철인 3월에서 5월경에 나타나는데 이번 겨울 들어서는 대기가 정체된 가운데 중국발 스모그가 유입되면서 최장 기간, 최악의 고농도 미세먼지가 전국을 뒤덮었다. 미세먼지농도가 심하게 높은 날은 비행기가 결항하거나 회항하는 사태를 겪기도 하였다. 또한 중국발 미세먼지 덕분에 선글라스시장이 때 아닌 호황을 누리고 코 스프레이 등을 판매하는 제약회

사들은 미세먼지 특수를 누렸다고 한다. 이번에 중국에서 날아 온 미세먼지는 납과 카드뮴, 비소 등 독성이 강한 물질에 심각하게 오염되어 있는 것으로 나타났다. 미세먼지에 장시간 노출되면 호흡기뿐만 아니라 심장, 피부, 눈 등에 모두 나쁜 영향을 끼치기 때문에 각별한 주의가 요구된다. 그렇다고 단기간 내에 미세먼지를 해결할 수 있는 뚜렷한 방법이 있는 것도 아니다. 정부에서는 이러한 미세먼지로부터 국민의 건강을 지키기 위해 지난해 8월부터 미세먼지 예보제를 실시하여 미리미리 국민들이 대처할 수 있도록 하고 있다. 미세먼지가 유래 없이 장시간 지속되면서 최근 각종 인터넷 커뮤니티 게시판에는 '미세먼지에 좋은 음식'이라는 제목의 글이 계제돼 네티즌들의 많은 관심을 모으기도 했다.

건강을 지키기 위해선, 봄철에 주로 나타나는 황사와 미세먼지로부터 자신을 보호하기 위한 행동요령도 알아둘 필요가 있다. 미세먼지가 나쁨 이상으로 예보

되는 날은 가능한 외출을 삼가고 외출 후에는 꼭 샤워를 하는 것이 좋다. 외출 시에는 알레르기성 비염이나 천식의 유발을 막기 위해 가급적 식약처에서 인증한 황사마스크를 제대로 착용하고 모발 보호를 위해 모자를 쓰는 것도 좋은 방법이다. 그리고 외출 후에는 반드시 입을 옷을 세탁한다. 콘택트렌즈를 사용하는 사람이라면 먼지가 렌즈표면에 달라붙는 것을 방지하기 위해 안경을 착용하는 것이 좋다. 평소 메이크업을 잘 하지 않는 사람이라도 먼지농도가 높은 날은 메이크업을 철저히 하는 것이 좋다. 왜냐하면 먼지가 피부에 닿으면 갖가지 피부 트러블을 일으킬 수 있기 때문이다.

자동차 운행시 미세먼지 먼지바람은 자동차의 여러 가지 부품에 손상시켜 성능을 저하시킬 수 있으므로 일단 자동차 창문을 닫고 흡입공기 조절 스위치를 외부 공기 차단으로 놓는다. 와이퍼를 작동시킬 때는 워셔액을 충분히 뿌린 후 실시하고, 보닛을 자주 열어 에어클리너 필터나

각종 전기장치에 쌓인 먼지를 털어내는 것도 중요하다.

실내공기를 쾌적하게 유지하기 위해 창문을 닫고 공기청정기나 공기정화 화초 등을 이용하는 것이 바람직하고, 또한 실내가 너무 건조하지 않도록 습도를 조절하는 것도 중요하다.

호흡기질환을 예방하기 위해 하루 8잔 이상의 수분을 충분히 섭취하고, 가글을 자주 해주거나 녹차를 따뜻하게 대워 자주 마시거나 청량감이 있는 박하사탕을 먹는 것도 좋은 방법이다. 먼지로 인해 흡수된 중금속 등의 유해물질 배출에 도움을 주는 잠곡밥과 면역력이 떨어지는 것을 예방해주는 과실, 채소 등을 섭취하는 것도 좋은 방법이다. 민간요법으로 미세먼지에 좋은 것으로 삼계탕이 알려져 있지만 오히려 돼지고기의 지방이 체내 흡수율을 높여 독이 된다는 사실도 알아두었으면 한다. 자연현상인 미세먼지를 피할 수 없다면, 건강을 지킬 수 있도록 스스로를 보호하는 것이 최선일 것이다.

社說

기름 피해에도 말할 수 없는 진도 어민들

지금 진도는 온통 노란 물결이다. 거리마다, 지붕마다 걸려 있는 게 노란 리본이다. 실내체육관에서, 팽목항에서 소매를 걷어붙이고 나선 주민들의 조끼도 노란색이다.

세월호 참사 23일째, 지역민들은 '사랑 나눔'을 통해 절망의 현장에서 희망의 꽃을 피우고 있다. 주민들은 생업을 제쳐 두고 실종자 가족을 돕기 위해 헌신의 봉사활동을 하고 있다. 어민들 상당수는 세월호 침몰 당시 조업 중이던 통통배를 몰고 사고 현장으로 달려가 해경과 함께 80여 명의 승선객을 구조하거나 물로 이승했던 사람들이다. 사고 직후부터 줄곧 자비를 들여 수색 작업도 돕고 있다.

하지만, 지역민들은 세월호 참사와 관련해 또 다른 피해자이기도 하다. 세월호에서 유출된 기름이 조도와 동·서 거자도, 병풍도 등지의 미역 양식장과 해안까지 확산되면서 피해가 현실화되고 있는 것이다. 전국적으로 유명한 이

곳 '진도미역'은 지난달부터 오는 6월 말까지 본격적인 수확철이지만 기름 오염으로 인해 수확을 포기해야 하는 형편이다. 빼어난 절경을 자랑하는 동·서 거자도 등 이 일대 섬들의 해안가도 기름이 덮쳐 심각하게 훼손되고 있다.

사고대책본부가 방제인력과 방제선 38척을 투입해 기름 제거작업을 펴고 있으나 피해 면적이 워낙 넓어 방제에는 역부족이다. 또한, 진도지역은 4~5월이면 관광객들이 대거 몰려 지역경제에 큰 도움이 됐지만 이번 참사로 발길이 사실상 막혀 있는 상황이다. 그런 데도 지역민들은 실종자 가족들에게 후식이나 누가 될까 속앓이만 하고 있다.

정부는 구조작업에 주안점을 뒀아야 하겠지만 어민들의 피해를 고려해 기름 방제작업도 적극 해야 한다. 시대가 어느 정도 수습되면 기름 피해에 따른 보상 대책도 마련해야 한다. 아울러 주민들의 희생과 봉사정신을 널리 알려 귀감이 되도록 하는 것도 잊지 않아야 할 것이다.

5·18 34주년 기념행사 알차고 경건하게

5·18 광주민주화운동 34주년이 10일 앞으로 다가왔다. 하지만 세월호 침몰 사고와 여파와 지방선거 분위기 등으로 인해 관심이 크게 떨어질 전망이다. 게다가 정부도 적극적으로 나서지 않고 있는 실정이다.

5·18 민중항쟁 제34주년 기념행사 위원회는 세월호 사고를 감안해 축제 성격을 지닌 행사를 취소할 예정이라고 밝혔다. 이에 따라 애초 계획됐던 '2014 광주 인권상 축하 음악회'는 열리지 않게 됐다. 이어 청소년 문화축제인 '레드 페스타'(Red Festa) 역시 하반기로 무기한 연기했다.

올해 34주년 행사는 예년과는 달리 정당의 후보자 공천 등 6·4 지방선거가 본격화되면서 그 열기도 기대하기 어려운 형편이다. 5·18 기념행사 때마다 전국적인 관심 제고를 위해 애써 왔지만 올해는 사회·정치적인 분위기 때문에 참여도가 저조할 것이라는 우려가 제기되고 있다.

하지만 지방선거와 세월호 참사 여파를 감안하더라도 마지못해 나서는 듯한 정부의 태도는 이해하기 어렵다. 정부의 공식 행사임에도 불구하고 기념식을 10일 남겨둔 상황에서 식순조차 통보하지 않아 제단이나 5월 단체는 애간장을 태우고 있다. 따라서 정부가 5·18을 기념하려는 최소한의 의지가 있는 것인지 의심하지 않을 수 없다.

여기에는 1년이 지나도록 아직 해결하지 못하고 있는 '임을 위한 행진곡' 제창 여부도 미지수다. 여권 일부에서 '레드 페스타'(Red Festa) 역시 하반기로 무기한 연기했다. 이는 문제도 또한 시 진통을 겪을 처지다. 어수선한 분위기일수록 광주·전남 지역민은 물론 국민들은 34주년 행사에 적극 동참해 5·18의 숭고한 뜻을 되새길 필요가 있다. 아울러 정부는 기념곡 제정과 관련한 행사 진행을 위해 최선을 다할 것을 거듭 촉구한다.

無等鼓

여름철 해의 취재를 하다 보면 여행지나 공항에서 반바지와 러닝셔츠에 슬리퍼 차림의 외국인들을 만나는 경우가 있다. '저런 무례한 사람들'이 있을까 생각하다가도 한편 부러움(?)을 느꼈던 적도 있다.

그때마다 무엇이 저들을 그렇게 당당하고 거리낌 없이 행동하게 하는가? 라는 물음표를 던져 보았다. 실제 대화를 나눠 보면서 개인적인 성향이나 서구적 가치관이 깔려 있음을 직감할 수 있었

다. 또 다른 한편으로 정 위기 속에서 독일 경제의 호황을 이끌고 있다. 그러면서도 통합과 이른바 '엄마 리더십'으로 국민의 사랑을 한몸에 받고 있다. 그녀의 소탈하고 친근한 주부이자 어머니 같은 모습에 독일 국민들이 깊은 애정을 갖게 되는 것이다.

‘엄마 리더십’

미국민을 예로 든다면 위대한 나라의 국민으로서 눈치 볼 필요가 뭐 남아는 오만함도 묻어있었다. 세월호 사태를 겪으면서 국민의 생명을 지켜주지 못하는 대한민국의 현실에 그 미국인의 오만했던 얼굴이 오버랩돼 자괴감을 떨칠 수 없었다.

세월호 침몰 사고가 난지 23일째를 맞고 있다. 대한민국의 국격을 떨어뜨린 이번 사고는 국가 위기 사태로까지 인식되고 있다. "위기 때 정부가 삼류

러면 경제가 일류인 것은 의미가 없다"고 한 블룸버그통신 윌리엄 페셔의 칼럼은 박근혜 정부의 무능을 꼬집는다. 박근혜 대통령이 석가탄신일을 맞아 네 번째 사과를 했다. 하지만 국민들과 유가족 대책위는 냉담하기만 하다. 특히 눈물을 흘리지 않는 대통령의 모습에서 국민들은 마음으로 소통하는 진정성을 느끼지 못하고 있는 듯하다.

박 대통령과 비교되는 앙겔라 메르켈 총리는 강력한 추진력으로 유럽 재정 위기 속에서 독일 경제의 호황을 이끌고 있다. 그러면서도 통합과 이른바 '엄마 리더십'으로 국민의 사랑을 한몸에 받고 있다. 그녀의 소탈하고 친근한 주부이자 어머니 같은 모습에 독일 국민들이 깊은 애정을 갖게 되는 것이다. 2010년 세계 최대 재앙이었던 철재 대지진을 잘 수습한 미첼 바첼레트 대통령과 브라질의 지우마 호세프 대통령도 모두 위기 속에 빛난 리더십을 발휘한 여성 대통령이다. 현정 사상 첫 여성 대통령인 박근혜 대통령의 위기 속 리더십을 절실하지만 국민과 함께 눈물지을 수 있는 엄마같은 지도자의 모습을 보고 싶다. /최재호 사회부장 lion@kwangju.co.kr

독자투고·기고 환영합니다

독자투고와 기고를 기다립니다. 주변의 작은 이야기들, 생활의 경험, 불편 사항 등을 보내주세요. 채택된 원고는 고료를 지급합니다. 원고를 보내실 때는 이름, 주소, 전화번호를 함께 적어 주십시오. 501-710 광주시 동구 금남로 238 광주일보 오피니언 담당자 전화 062-2200-696 /팩스 062-222-4918 /e메일 opinion@kwangju.co.kr

Table with 2 columns: 光州日報 and The Kwangju Ilbo. Includes contact information, subscription rates, and address details.