

한국지방신문협회 공동 칼럼

光日春秋



이순원 소설가

내가 처음 서울의 지하철을 타본 것은 지금으로부터 꼭 38년 전의 일이다. 그때 나는 강릉에서 고등학교를 다니던 학생이었고, 서울에 무슨 시험을 보러 올라와 친구들과 또 우리를 인솔하는 선생님과 함께 동대문에서 시청앞까지 지하철을 타보았다.

철로의 터널은 산을 통과할 때만 뚫는 줄 알았는데, 이 굴 속 위에 자동차가 다니는 길이 있고, 집이 있다는 게 믿어지지 않을 정도였다.

그때 전철요금이 얼마였는지는 기억나지 않는다. 거기에 금액이 적혀 있었을 텐데 혹시 그걸 잃어버리면 어떻게 하나 싶어 표를 받지마자 꼭 쥐고 있었던 생각이 난다.

의료칼럼



강채미 박달나무한의원 원장

이른 무더위로 인해 몸도 지치고 식욕마저 잃게 되는 사람들이 많다. 본격적인 바깥소 준비에 앞서 멋진 몸매를 드러내고 싶은 데 더위 탓인지 운동을 시작하기도 전에 지쳐버리는 기분이 든다.

여름철에 운동을 하게 되면 다른 계절보다 체온이 쉽게 오른다. 외부의 기온이 높으면 신체는 운동할 때 생성된 열을 밖으로 내보낼 수 없고, 습도가 높기라도 하면 증발하지 않은 땀 때문에 체온이 계속 상승하기 때문이다. 체온 상승으로 피부의 온도가 높아지면 우리 몸은 온도를 떨

안전이 구호로만 남발되는 사회

그리고 또 하나 이렇게 굴속을 달리던 중 중간에 멈춰서면 어떻게 하나, 혹시 이 굴속에서 불이라도 나면 어떻게 하나 하는 생각이 들면서 갑자기 손안에 땀이 배어들며 몇 정거장 가는 동안 딱지와 같은 승차권이 후줄근하게 젖었던 기억이 난다.

그리고 38년이 지난 지금 내가 살고 있는 곳은 신도시 고양 일산이다. 젊은 시절 직장을 그만 두고 오직 글만 쓰고 사는 전업작가가 되면서 신도시로 이사했는데, 지금도 일주일에 한 번은 이런 저런 일로 전철을 타고 서울로 나간다.

한동안 전철의 안전에 대해 무감하게 지나다가 세월호 침몰사고 후, 또 얼마 전 서울지하철 사고 후 다시 내가 굴속을 지나다니는 것에 대해, 또 그런 동안의 신변 안전에 대해 생각한다.

실제 우리 주변에 보면 안전만큼 강조되는 구호도 없다. 신축건물 공사현장에도 길을 새로 내거나 정비하는 토목 공사 현장에도 안전띠 내지는 안전 펜스가 둘러져 있고, 거기에 어김없이 안전제일 구호가 적혀 있다. 아마 이 세상 어느 나라보다 우리나라만큼 도처에 말과 구호로 안전을 강조하는 나라도 없을 것이다. 그런데도 왜 이렇게 사고가 많은 것일

까. 안전이 생활 속의 지켜야 할 행동지침이 아니라 그냥 입으로만 떠드는 구호가 되어버린 것은 아닐까 다시 생각하게 된다. 해가 떠도 안전이고 달이 떠도 안전이고, 안전을 마구 내뽐개진 현장에도 어김없이 안전띠와 안전구호가 자리잡고 있다.

며칠 전 내가 사는 고양시의 종합터미널에 화재가 발생해 귀한 목숨 8명이나 앓아눕혔다. 그 사고로 터미널 매표대기실에서만도 수많은 사망자가 발생했다. 당하지 않은 사람에게 그것은 그저 남의 일이고 다른 동네의 사고일 뿐이다.

그러나 이 글을 쓰고 있는 나에게 그 사고는 좀 더 가깝고 아찔하게 다가온다. 바로 그 사고가 있기 몇 분 전 내 아들이 그곳 매표소에서 표를 끊고 버스를 타고 지방으로 갔기 때문이다. 어떤 일로 몇 분만 미적거렸다면 화재 현장에 내 아이가 있을 수 있는 일이었다.

사고를 피한 것은 개인적으로는 다행한 일이지만, 세월호도, 이런저런 지하철 사고도, 고양터미널 화재사건도 그리고 이 글을 쓰고 있는 동안 발생한 전남 장성 요양원 화재사건도 그냥 일어나는 것이 아니다.

요즘 보면 기업하기 좋게, 장사하기 좋게 모든 '규제 다 풀기'가 국가 경제 부양을 위한 정책이 된 듯한 느낌이다. 그래서 저마다 얼마나 살림살이가 나아질지는 모르겠다.

하지만 어째까지 아무 사고 없었던 건물에 당장 일어날 불도 아니고, 당장 무너질 기둥도 아닌데 왜 이렇게 기업하기 어렵게, 또 장사하기 어렵게 지켜야 할 쓸데없는 규칙들과 돈 들여 시설하거나 갖추어야 할 안전규정들이 많은 것인지.

그럼에도 이런저런 안전규제 다 풀어버리고, 관리감독도 눈가리고 대충하도록 서로 상부상조하는 부정부패의 먹이 사슬 속에 당장 나와 내 가족이 아니더라도 언제 어디에서든 누군가는 반드시 희생될 수밖에 없는 구조 속에 우리사회가 이미 들어가버린 느낌이 든다.

일상생활 속의 행동지침이 아니라 그저 입으로만 떠드는 사고방지와 안전대책이 무슨 효과가 있겠는가. 거기에 주술적인 힘이라도 있다면 다행이었지만, 입으로만 떠드는 안전구호들이 오히려 도처에 널려 있는 위험들을 무감각하게 만들고 안전불감증만 더하게 하는 것은 아닌지 우리 모두 다시 생각해볼 일이다.

여름철 운동과 건강관리

어뜨리기 위해 말초 피부로 가는 혈액량을 증가시키는 대신 근육으로 가아하는 혈액 공급량을 감소시키는 데, 이 때문에 피로가 쌓이게 된다.

여름철 운동은 30분 운동하고, 10분 쉬어주는 센스가 필요하다. 일반적으로 계절에 상관없이 건강에 유익한 운동 시간은 운동 후 땀이 나고 숨이 가쁠 정도다. 여름철에는 피로를 쉽게 느끼므로 평소보다 운동량을 줄이는 것이 좋다. 자신의 몸에 맞는 운동을 30분~1시간 정도 하고 10분간 쉬는 습관을 들이는 것이 좋다.

여름철 운동할 때 충분한 수분 섭취는 필수다. 더운 날씨에 격렬한 운동을 하면 땀이 많이 흐른다. 따라서 탈수를 예방하기 위해서는 목이 마르지 않더라도 운동 후 1시간 내에 가능한 많은 물을 마시는 것이 좋다. 특히 운동 중 10분 간격으로 조금씩 수분을 흡수하는 것이 좋다. 스트레칭은 매일매일해야 한다. 어떤 계절이든 본격적인 운동에 들어가기 전 반드시 필요한 운동이 바로 스트레칭이다. 스트

레칭을 해야 평소 쓰지 않던 근육에 무리가 가지 않는다. 운동이 끝나고 난 후 근육이 조금이라도 떨리는 현상을 경험했다면 잠자리에 들기 전에 반드시 스트레칭을 해주어야 한다. 하지만 평소 자신의 운동량을 벗어난 무리한 스트레칭은 갑자기 근육을 늘려 몸에 무리를 주므로 주의해야 한다.

무조건 운동만 하고 보자는 식보다는 가능하면 사상체질에 맞는 여름 운동을 하는 것도 좋다.

태양인은 여름에 더위를 많이 타는 체질이 아니다. 그러나 체내에서 열의 발산이 많은 체질이라 여름에도 손발이 뜨거운 경우가 많다. 몸 안으로 기운을 모으는 힘은 약하고 몸 밖으로 발산하는 기운이 강하기 때문이다. 때문에 지나치게 땀을 많이 흘리는 운동은 오히려 건강에 해로울 수 있다. 태양인에게 여름철에 권장할 만한 운동은 수영이다. 땀이 많이 나지 않으면서도 수영이 무리가 가지 않기 때문이다. 운동은 저녁보다 기온이 낮은 아침에 하는 것이 좋다.

태음인은 등산, 조깅, 빨리 걷기 등과 같이 에너지 소모량이 많으면서 적당히 땀을 흘릴 수 있는 것이 적합하다. 폐활량을 늘릴 수 있는 단거리 마라톤도 효과적이다. 수영은 폐활량을 늘리는 데는 좋지 않지만 상대적으로 땀이 흐르지 않기 때문에 태음인에게는 효과적이지 않다. 웨이트 트레이닝으로 산체운동을 해주는 것도 좋다. 소양인은 운동을 할 때 땀을 많이 흘리지 않을 정도로만 해주는 것이 좋다. 서 있거나 걷는 것을 싫어하므로 장시간 서서 하는 운동이나 오래 걷기는 적합하지 않고 쉽게 지칠 수 있다. 사이클, 인라인 스케이트 등으로 하체를 강화해주는 것이 좋다. 소음인은 신체적으로는 하체는 비교적 발달되어 있지만 상체가 약한 것이 특징이다. 턱걸이나 윗몸일으키기 로 상체를 강화해 줘야 한다. 또한 신체부위를 골고루 움직여 줄 수 있는 가벼운 체조나 산책, 조깅이 적합하다. 몸이 냉하기 때문에 수영은 적합하지 않으며 달리기 보다 걷기가 알맞다.

기고

‘흰 그늘’ 바다로 가는 길

우리 민족은 남의 불행을 나몰라라 하는 국민이 아니다. 따뜻한 마음과 신령한 끈기는 우리 민족의 강점이고, 지난 역사에서도 말해준다. 진도군 조도면 맹골수도 는 명량대첩을 승리로 이끈 이순신 장군도 일본수군을 쫓아낸 대적하지 않았을 만큼 버거운 지역이었다. 신라시대 장보고 대사는 해적을 소탕하고 청해진을 설치해서 당나라와 일본을 상대로 해상 무역으로 창조경제를 이룩한 분이다. 장보고가 누구인가? 시커먼 맹골수도를 하얀 빛으로 만들어 저항의 에너지를 창조한 에너지로 탈바꿈 시킨 역사적 인물이다. 청해진 이름을 딴 세월호가 일으킨 금세기 최대의 참사, 어머니를 눈물자국이 바다에 흘려졌다.

맹골수도가 어딘가 시금세의 고장이다. 절망, 환희를 찾아 극적인 순간을 만들어 왔던 판소리가 속대머리요, 이도령과 춘향의 만남이다. 한 많은 슬픔을 찬란한 기쁨으로 만들어 가는 노력을, 이제 통곡의 바다에서 건져 올리라는 울림이 시대적 사명으로서 다가오고 있다. ‘사람이 하늘’이라는 동학혁명이 120년 만에 비극적

형태로 진도에서 나타난 참혹사는 역사를 재인식하고 시대를 재조명하려는 해양경제의 개척의 길일 줄도 모른다. 마음껏 뛰어놀 곳도 없이 책상에 묶인 채 현실의 무게에 눌러 견디다 비명애 간 학생들이 그 시커먼 바다에서 한이 되어 떠돌고 있다. 이번 사건은 재래식 참사에 국상이라고도 한다. 물질우위의 사회교육이 빛어낸 인간 소외의 희생양이 된 어진 삼백명 영혼들을 위로하고 연꽃처럼 성스럽게 피워내야 할 책임이 이 시대를 사는 우리에게 주어진 사명이다.

박근혜 대통령은 대국민 담화에서 고(故) 박지영을 비롯한 의사자들이 있어 우리 대한민국에 희망이 있다고 하며 끝내 울어버렸다. 맹골 참사는 압축 성장의 가져온 치열하고 아픈 기억이 될 것 같다. 온 국민이 절망과 분노의 패닉상태에 빠져있다. 어떻게든 이 고비를 넘겨야 한다. 우리 민족정신은 절망 속에서 희망을 발견하고 슬기롭게 대처해온 미래정신이 있다. 아이들이 희생된 맹골수도에서 해양제국 대한민국을 만들자고 김지하 선생과 통화했다. 아인슈타인도 ‘인류의 미

래는 바다에 있다’고 했고, 스티븐호킹도 바다야말로 새로운 우주라고 힘주어 말하면서 바다에 대한민국의 미래가 달려있으니 가만히 있지 말고 돌러라한다. 시커먼 밑바닥에서 떠오르는 하얀 빛, 그것이 흰 그늘이고 그게 바로 시금세 즉 사인다는 것이야. 아이들의 영(靈)이 좋은 곳에 가게해달라고 빌고 새로운 희망을 내달라고 기도하자. 이것이 대전환이라고 강조한다.

신라시대 장보고는 범화경을 바탕으로 범화원을 세워 대승적 화합과 원융(圓融)을 이루고 죽은 이의 유훈을 천도하였다고 한다. 세월호 참사는 자발적 국상이었다. 새벽별 동터오기 전의 여명(黎明)이 가장 어둡다고 하듯 어둠과 절망의 저편엔 빛과 희망이 있는 것이다. 빛, 어둠, 밝음, 그들은 항상 서로 교차하는 것이다. 울곡선생은 지도자의 덕목은 일상보다 난국 때 중요하다고 했다. 이른바 편안할 때 위태로움을 생각하는거사사위(居安思危)의 정신을 가져야 한다는 것이다. 젊은 날을 위로하고 영혼을 달래는 길을 바다에서 찾아내야 한다.

지방선거 후보자 꼼꼼히 점검하고 투표하자

이번 지방선거의 선거공보물이 최근 배달되었다. 사실상 이제 지방선거는 열흘도 남지 않아 막바지 단계로 접어들었는데 이번 지방선거는 지난달 발생한 세월호 참사로 무관심해졌고, 후보들의 정책이나 공약도 제대로 전달되지 못하고 오리무중 속에서 진행되어 깜깜이 선거

로까지 불리고 있다. 유권자들이 후보자들도 제대로 모르고 그들이 내세우는 공약과 정책도 검증하지 않고 투표에 임한다면 제대로 된 선거라 할 수 없다. 따라서 이제 유권자들은 며칠 남지 않았지만 각 후보자들의 인적사항과 재산 및 병역사항, 세금납부, 체납실

적 및 전과기록 등 신상을 정확하게 파악하고 또한 이들이 내세우는 공약이나 정책의 실현가능성과 포괄적여부, 예산수반 가능성 등을 면밀히 검토한다면 후보를 선택하는데 상당히 도움이 되리라 본다. 그저 지역주의에 집착해 특정정당 후보를 찍는대거나 전혀 실현가능성이 없는 공약을 내세우거나 탈세나 병역을 일삼는 자들을 뽑아서야 되겠는가.

흔히 유권자들은 후보자 검증은 제대로 하지 않고 어느 후보가 당선되거나 그 활동상을 보고 육만 해대는 경우를 많이 보는데 그러기 전에 각 후보자들을 제대로 파악하고 잘 판단해 선거에 임한다면 그런 후회는 하지 않으리라 본다. 잘못 뽑아 욕하지 말고 사전에 후보자들의 각종 제공된 선거공보물을 잘 활용해 이번 선거만큼은 후회없는 투표를 하길 바란다. ▲우정렬·광주시 서구 화정동

社說

이번엔 장성 요양원 참사, 참담 그 자체다

또 다시 참사가 발생했다. 이번에는 노인들 다수가 참변을 당했다. 28일 0시 27분경 장성군 삼계면 효실천사랑나눔요양병원 별관 2층에서 불이 나 노인환자 20명과 간호조무사 1명이 연기에 질식사했다. 부상자 8명 가운데 6명은 위중한 상태여서 사망자가 더 늘어날 수 있다고 한다.

경찰은 이 병원에 입원한 80대 치매환자를 방화 용의자로 보고 체포해 조사 중이다. 세월호에 이어 경기도 고양터미널 화재가 난 게 엇그제인데 또 이런 참사가 터지니 말문이 막힌다. 국민이 안심하고 지낼 곳이 어디인지 참담할 뿐이다.

이번 참사는 소방대원들이 6분 만에 화재를 진화했지만 유독가스에 질식사 많은 사람이 숨졌다는 점에서 안전불감증을 탓하지 않을 수 없다. 요양병원에는 노령과 치매로 거동이 불편한 환자들이 대부분이었지만 병원 측은 신속히 대피시키지 못했다.

화재 당시 요양병원에는 근무 직원 16명 가운데 별관에는 3명이 배치되어 있었고, 발화지점인 2층에는 승진 간호조무사 김모씨만이 당직을 하고 있었다. 이는 야간과 휴일 화재 발생 시 소화반과 지원반 7명, 대피반 17명 등 24

명을 편성해야 한다는 지침을 위반한 것이다. 결과적으로 김씨 혼자 30여 명의 환자들을 대피시키기에는 역부족이었으며, 불을 끄다 참변을 당해 주위를 안타깝게 했다.

특히 효사랑병원이 최근에 자체 점검과 장성군의 안전점검에서 모두 이상이 없는 것으로 나타났다. 점검이 부실했거나 형식적이라 볼 수밖에 없기 때문이다. 현행 소방법도 문제다. 화재시 진화를 위한 스프링클러 설치기 이 병원은 대상이 아니라니 당국의 안전의식 부재가 화를 키운 셈이다.

세월호 참사 이후 총체적인 안전점검이 이뤄졌음에도 사고가 빈발하는 것은 부실 점검의 반증이라 할 수 있다. 관계당국은 이번 화재의 피해가 왜 커졌는지 면밀히 조사하고 안전조치를 소홀히 한 정부와 지자체, 병원 측에도 법적 책임임을 물어야 한다. 아울러 관련 법령을 서둘러 개정해 요양병원에 대한 안전관리를 더욱 강화해야 할 것이다.

야당 대표에 대한 정치테러 엄벌 마땅하다

최근 안철수 새정치민주연합 공동대표의 광주 방문 때 폭력을 행사한 새정치연합 소속 당원 10명 등 22명이 무더기로 입건됐다. 광주남부경찰은 지난 17일 대담 프로그램 제작을 위해 광주로 방송사를 찾은 안 대표의 차량을 가로막고 달갑을 던지며 수행원에게 폭력을 휘두른 혐의로 이 모(43) 씨 등 22명을 27일 입건했다.

경찰은 CC-TV 분석 등을 통해 당시 현장에 있던 50~60여 명 중 가담 수준 등을 고려해 업무방해와 감금·폭행 혐의 등을 적용했다고 밝혔다. 이들 중 10명은 새정치연합 소속 당원임에도 당 대표를 상대로 폭력을 행사했으며, 새정치연합 광주시장 공천에서 탈락한 후보 캠프 관계자들도 일부 포함된 것

으로 경찰은 파악하고 있다. 경찰은 특히 수사 과정에서 이들이 안 대표의 동선을 사전에 알고 서로 연락을 취하며 행사를 방해한 점으로 미루어 특정 선거 캠프의 조직적 방해 지시나 지원 등이 있었는지를 집중적으로 조사하고 있다. 이번 사건은 야당 대표에 대한 정치테러라는 사안의 중대성을 고려할 때 결코 가볍게 넘길 사안이 아니다. 새정치연합의 광주시장 후보 전략공천에 대해 항의하기 위한 행동이었다고 하지만 이는 이의 제기 등 제도적으로 보장된 절차에 따라 호소했어야 했다. 법치주의 국가에서 폭력으로는 어떤 주장도 정당화될 수 없다. 이번 폭력사태의 전모와 배후를 명백히 밝혀내 엄벌하는 것이 마땅하다.

**無 等 鼓**

문(門)을 바라보는 두 가지 시선이 있을 수 있겠다. 하나는 철학적인 관점에서, 또 하나는 건축학적인 관점에서. 일찍이 철학자 김용석(62)은 문에 관한 여러 가지 사유(思惟)를 보여 주었다. ‘일상의 발견’이란 책을 통해서다. 그에 따르면 문 중에서 가장 비인간적인 문이 회전문이다. 왜 그런가. 회전문은 항상 열려 있는 듯한 착각을 일으킨다. 하지만 내 쪽의 문이 계속 안과 밖을 차단하고 있는 구조다. 그것은 열림을 가장(假裝)한 닫힘의 연속이다. 진정으로 마음 열 줄 모르는 닫힌 문은 사회와 문화의 상징이기도 하다. 회전문에 갇혀서 계속 돌고 도는 불행한 사람을 상상해 보라. 코미디 같은 어느 영화의 한 장면이다.)

문은 사람이 드나드는 통로다. 물론 사람이 아닌 다른 것들이 드나드는 문도 있다. 창문이다. 우선 햇빛이 드나들고, 바람이 드나들며, 소리가 드나들고, 창문을 열면 파란 하늘이 쏟아져 들어오기도 한다. 향긋한 꽃 냄새가 먼 나라 소식처럼 찾아들기도 한다. 창은 사실 닫기보다는 열기 위해 있다 해도 과언이 아니다.

이제 건축학적인 측면에서 문을 살펴볼 차례다. 건축사 조원용(47)의 저서 ‘건축, 생활 속에 스며들다’를 펼치자. 우선 문의 종류가 나온다. 공간의 안쪽으로 열리는 문은 ‘안여닫이문’이라 한다. 반대로 바깥쪽으로 열리는 문은 ‘바깥여닫이문’이다. 안여닫이문의 특성은 사생활 보호에 목적이 있다. 이에 비해 바깥여닫이문은 ‘피난’이 주요 목적이다. 위급한 상황이 발생했을 때 이것저것 생각할 겨를도 없이 저절로 밀고 나갈 수 있는 문. 그게 바깥여닫이문이다. 반대로 은행의 문은 나갈 때 당겨서 여는 안여닫이문으로 돼 있다. 만약에 있을지 모르는 강도들의 도망을 1초라도 지연시키기 위해서다. 침몰한 세월호의 객실 문도 모두 방 안쪽으로 열리도록 돼 있었다. 많은 승객들이 희생된 또 다른 이유이다. 어제 새벽 장성의 한 요양병원에서 발생한 화재 참사 역시 문과 관련이 없지 않다. 20여 명이 연기에 질식사했는 데 병실 유리창은 모두 닫혀 있었다. 바람이 드나드는 통로인 창문만 열었어도 희생자를 줄일 수 있었을 텐데... /이희재 논설교

**문(門) 이야기**

<p><b>光 州 日 報</b></p>		<p>The Kwangju Ilbo</p>	
<p>사장·발행·편집·인쇄인 <b>金汝松</b> 주필 <b>申港樂</b> 편집국장 <b>奇賢鎬</b></p>		<p>1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주가11(일간) 광주광역시 동구 금남로 238 (우편번호 501-710)</p>	
<p>대표전화 222-8111·2200-551(지사·지국(구독신청·배달안내))</p>		<p><b>광고문의 062-227-9600</b></p>	
<p>편집국안내 (대표 FAX 222-4918) 경 제 부 2200-632 (F A X 222-8005) (F A X 222-0195) 편 집 부 2200-649 문화생활부 2200-661 광고마케팅부 227-9600 독자서비스부 2200-551 정 치 부 2200-642 여론대처부 2200-696 (대표 FAX 222-4918) 체 육 부 2200-697 디 자 인 실 2200-536 서 울 지 사 02-773-9331 사 회 부 2200-663 사 진 부 2200-693 프 로젝트 팀 2200-555 (F A X 02-773-9335) (대표 FAX 222-4267) 조 사 부 2200-571</p>	<p>경 영 지 원 국 2200-515 문화사업국 2200-541 (F A X 222-8005) (F A X 222-0195) 광고마케팅국 227-9600 독자서비스국 2200-551 &lt; F A X 227-9500 &gt; (F A X 227-9500) 디 자 인 실 2200-536 서 울 지 사 02-773-9331 프로젝트 팀 2200-555 (F A X 02-773-9335)</p>	<p>*구독료 월정 10,000원 1부 500원</p>	
<p><b>본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다</b></p>			