

한국지방신문협회 공동 칼럼

光日春秋



박경훈
창원대 환경공학과 교수

요즘 도심 인근의 산과 공원을 찾는 사람들이 많이 늘었다. 아마도 건강한 삶, 웰빙(well-being)에 대한 욕구와 가치가 높아졌기 때문이 아닐까 한다.

또한 최근 열풍을 일으키고 있는 캠핑 문화의 확산도 아름다운 자연 속에서 쾌적한 공기를 마시면서 가족과 함께 즐거운 시간을 보내고, 쌓였던 스트레스를 날려 보내기 위함이 아닐까 한다.

최근 강원도에 있는 태백산 도립공원을 대학생들과 함께 가서 방문객들에게 태백산이 신체적, 정신적 건강과 질병

건강한 자연공원과 건강한 삶

치유에 얼마나 도움을 주는지, 그리고 태백산의 건강증진 가치를 위해서 얼마나 기부할 수 있는지를 인터뷰한 적이 있다. 거의 대부분의 사람들이 태백산을 찾는 것이 건강과 질병 치유에 도움을 준다고 생각하고 있었다.

그리고 흥미로운 부분은 건강 증진을 위해서 태백산을 많이 찾는 사람일수록 더 많은 기부금을 낼 수 있다고 답하였다. 이처럼 전국의 국립공원이나 도립공원 등과 같은 자연공원은 건강한 삶을 살아가고자 하는 현대인들에게 많은 혜택을 주는 장소일 것이다.

최근 미국과 호주 등의 국가에서는 'Healthy Parks Healthy People (HPPHP)'라는 새로운 국립공원 관리정책을 추진하고 있다. HPPHP는 인간과 자연을 서로 분리하는 것이 아니다. 자연 속에서의 다양한 활동을 통해서 개인의 신체적, 정신적 건강뿐만 아니라, 건강한 지역사회를 달성하는 것으로 목표로 하고 있다.

지금까지 국립공원 등의 자연공원은

야생동물의 서식지 역할, 생물종 다양성 증진, 미기후조절, 수원함양, 공기정화 등의 생태적, 환경적 가치를 강조해 왔다면, 이제 인간의 건강한 삶에도 중요한 역할을 담당한다는 점에 보다 많은 관심을 가질 필요가 있을 것이다.

우리는 국립공원 등의 우수한 자연자원을 보전할 것인가, 지역 경제발전을 위해서 개발할 것인가 사이에서 많은 갈등을 경험하고 있다.

현대인들의 삶에서 건강의 중요도가 매우 높아지고 있는 시점에서 미국과 호주 등의 HPPHP 정책과 같이 어떠한 모습을 가진 국립공원일 때 과연 인간의 건강 증진에 도움을 줄 것인가, 또는 부정적인 영향을 줄 것인가를 공원정책수립에 중요하게 고려한다면 개발과 보전의 충돌을 조정할 수 있는 하나의 대안이 되지 않을까 생각한다.

현대인들의 많은 관심이 건강과 웰빙에 있다면, 이제 국립공원 등의 자연공원 관리정책도 그에 부합하도록 발전시켜나

가야 될 것이다. 공원 방문객들의 신체활동을 감소시키는 편의 위주의 과도한 시설물 설치, 건강한 먹거리와 거리가 다소 먼 음식문화 및 관련 시설 등도 고민할 필요가 있을 것이다.

맑은 계곡물이 흐르는 소리 듣고, 다양한 동식물들을 볼 수 있고, 지역에서 생산되는 건강한 먹거리를 경험할 수 있는 자연공원을 통해서 건강한 삶을 살아가고 싶었다. 단기간에 많은 관광객을 유도하여 경제적 이익을 가져오자 하는 공원을 개발해서 못지않게 잘 보전된 자연공원을 통해서 오랜 시간 동안 지역주민들에게 더 많은 혜택이 돌아갈 것이다.

문득 태백산에서 주산을 마치고 내려와서 공원 출입구 주변의 식당에서 담배를 아주 맛있게 피우시면서 술을 드시고 계시는 한 할아버지께 다가가 “할아버님, 좋은 공기도 마시고 담도 흘리시고 한 십년은 젊어지셨을 것 같네요. 담배와 약주만 줄이면서 더 건강해 지실 것 같네요.” 라고 말한 기억이 난다.

의료칼럼



류세홍
가치연-e 류치과의원 원장

치과교정학, 여기에 사용되는 교정(矯 바로잡을 교. 正 바를 정)이라는 단어는 글자 그대로 바르게 배열한다는 의미이다. 치아를 바르게 배열하는 학문. 치과교정학은 바로 이 의미에서 출발한 학문이다. 1800년대 후반 미국의 한 훌륭한 치과의사에 의해서 현대적으로 발전하게 된 치과교정학은 1960년대 후반 우리나라에 소개된 후 시대에 따라 많은 발전을 거듭했다. 현재 우리나라의 교정치료 수준은 세계에서 손꼽히는 수준이며 교정용 임플란트의 사용으로 세계적 교정치료의 흐름을 바꿔 놓기도 했다.

현 시대는 치아를 가치관하게 하는 것뿐만 아니라 안모(얼굴모양)의 형태를 개

인상까지 치료하는 교정치료

선하는 것도 중요한 목표이다. 심지어는 가지런한 치아배열을 지니고 있음에도 안모의 개선을 목적으로 교정치료를 시작하기도 한다. 시대적 가치와 문화적 공감대가 변하는 것은 자연스러운 이치이니 시사비비를 가릴 일은 아니다.

하지만 결국은 사람의 신체 중 일부를 변화시키는 과정이니 사람의 힘으로 조절할 수 있는 부분에는 한계가 있다는 사실을 명확하게 아는 것이 중요할 것이다. 이것이 교정치료를 위해 정밀하고 자세한 진단이 필요한 이유이다.

교정치료가 필요한 가장 흔한 이유는 위, 아래 치아들의 크기가 적절한 비율을 이루고 있지 않기 때문이다. 치아의 크기는 대부분 좌우가 거의 비슷하고 위, 아래 치아의 크기가 적절한 비율을 이루면 이상적인 위치에서 위아래 치아가 잘 맞물리게 된다. 치아의 크기가 조화롭지 못한 경우에 치아의 크기가 큰 경향을 보이면 그 크기를 줄인 후 얻어진 공간을 폐쇄하는 방향으로 치아를 이동한다. 반면 평균보다 작은 치아라면 평균적인 크기로 만들어 주기 위해 공간을 벌리는 방향으로 치아를 이동하게 된다.

치아는 대부분의 경우에서 치아를 둘러싸고 있는 잇몸 뼈의 범위 안에서 움직일 수 있다. 원하는 결과를 얻기 위해 치아를 어떻게 이동시킬 것인가는 잇몸 뼈의 건강상태에 따라 제약을 받게 된다. 나이에 따라, 성별에 따라, 부정교합의 형태에 따라, 잇몸의 관리 정도에 따라 잇몸 뼈의 상태도 제각각이다.

가령 치아가 상실되고 오랜 시간이 지나면 잇몸 뼈는 점점 줄어들게 된다. 상실된 시간이 오래 지날수록 주변의 치아를 움직이는 것도 임플란트를 이용해 다시 수복하는 것도 어렵게 된다. 다른 예로 잇몸 뼈의 부피가 작아서 치아를 충분히 감싸고 있지 못하는 경우라면 치아를 이동시키는데 더 많은 시간과 노력이 필요하게 된다. 이럴 때는 무엇보다도 교정치료로 치아를 이동시키기 전에 잇몸치료를 시행해 잇몸의 건강을 회복시키는 것이 우선돼야 한다.

잇몸 뼈는 다시 각각 위턱과 아래턱의 기본 골격에 연결된 구조를 지니고 있다. 위턱이라고 하면 다소 생소할 수 있지만 머리 및 얼굴을 이루고 있는 골격과 연결돼 있으면서 입천장을 구성하는 골격을

말한다. 치아가 잇몸 뼈 안에 제대로 위치하고 있어도 이들 골격구조가 서로 조화를 이루지 못한다면 입이 나와 보이거나 턱이 나와 보일 수 있다. 얼굴의 좌우가 다른 경우로 이러한 골격구조상의 부조화가 원인이다.

자라나는 청소년이라면 성장이 왕성한 시기를 적절하게 선택해 성장의 방향을 조절해 주는 것으로 이후의 교정치료를 한결 수월하게 진행할 수 있는 경우가 있다. 하지만 성장이 모두 완료된 성인에서 골격구조의 부조화가 원인으로 지목될 경우라면 그 때 악교정수술이 필요하게 된다. 이렇게 악교정수술은 교정치료와 때려야 될 수 없는 관계로 늘 함께 시행된다.

교정치료를 받고 싶는데 어느 연령까지 가능한지에 대한 질문을 종종 받는다. 연령은 고려해야 할 부분 중 하나일 뿐이다. 노년기에도 치아는 이동할 수 있으며 원하는 결과를 얻을 수 있다. 다만 만성질환이 있는 경우 장기 복용하는 약물의 종류, 전신 건강 및 잇몸 뼈의 건강 상태 등에 대한 고려가 필요하며 이로 인해 치료 기간이 길어질 수 있다.

기고



주재범
농협노동조합 전남지역위원장

출근길에 라디오에서 들려오는 “내가 젊었을 때는 말이야~ 없는 일도 만들어 야근을 밥먹듯이 했어” 라며 부하직원의 개인사정은 아랑곳하지 않은 채 자랑치듯 말하는 상사를 빗대, 불필요한 야근과 회식을 줄이자는 공익광고가 귀에 익은 요즘이다.

생각해보면 한국사회에서 ‘주5일 근무제’, 좀더 정확히 말하자면 주당 법정근로시간을 44시간에서 40시간으로 줄인 때가 2004년 7월이니까 어언 10년이 지난 셈이다. 이제는 직장인에게 있어서 토요일 출근은 분명 비정상인 일이 되었고, 평일에도 직장 상사의 눈치를 보지않고 제 시간에 퇴근하는 신세대 직장인이 점차

야근 원하는 사회?

늘고있는 추세다. 그러나 이런 흐름에도 예외는 있는 듯하다. 잘나가는 은행원, 변호사, 회계사, 컨설턴트 등 소위 ‘전문가’라고 불리는 지식 서비스업종에 종사하는 이들이 그 대표적인 예이다. 내가 근무하고 있는 금융기관만 해도 누군가 시키지도 않는데 ‘주 40시간 근무’라는 법조문이 속쓰러울 정도로 주말출근도 모자라 야근을 밥먹듯이 하는 사람이 부지기수다.

이들의 근무시간이 긴데 대해 전문가들은 지식노동자와 고용주, 또는 지식소비자 사이의 정보 비대칭성(information asymmetry)을 이유로 든다. 예를 들어 어떤 고객이 금융업 종사자의 제테크컨설팅을 받고나서 그 가치를 입증하려면 상당한 기간동안 지루한 실행과 평가를 반복해야 한다.

게다가 일정기간이 지난 후에는 금융환경과 시장상황이 당초와 판판이 되기 십상이고, 컨설턴트 직원은 자신이 고안한 전략이 고객에 어느정도 도움이 될 수 있을지 그 가치를 안다 하더라도 그것을 입증해 보이기가 쉽지 않다는 것이다. 그

러다 보니 그 직원은 고객에게 자기 지식의 가치를 입증할 수 있는 신호를 보내려 하는데 그 대표적인 신호가 ‘야근’과 ‘주말근무’라는 것이다. 지식노동은 블루칼라 노동자처럼 측정이 용이한 노동의 결과물과는 달리 단기간으로 그 가치를 명확히 평가하기가 어려워 본능적으로 노동의 가치를 입증하기 위한 장치를 고안해내게 되었고, 거기에 독특한 한국적 문화가 겹치면서 ‘근무시간’은 자기 지식의 가치를 높게 평가하기 위해 고객에게 보내는 중요한 신호가 됐다.

이는 고객과의 관계를 넘어서 직장 내 상사나 고용주와의 관계에 있어서도 결코 예외일 수 없어 자칫 ‘근무시간’이 직장 내 승진의 결정적 요소가 되지 않을까 하는 우려에서 자연스럽게 상사 눈치보기로 이어지게 마련이다. 문제는 다른 모든 곳에서와 마찬가지로 여기서도 경쟁이 생겨난다는 것이다. 누군가가 유별나게 힘들고 늦게까지 일한다면 신호를 고객이나 직장상사에게 보내면 그를 둘러싼 경쟁자들은 쫓아가지 않을 수 없어 결국 모두가 피해자가 되

는 루즈-루즈 게임(lose-lose game)이 되고만다.

결국 삶은 점점 피폐해지고 생산성을 떨어뜨려 전체를 불행하게 만드는 ‘야근의 덫’에 빠지고 마는 것이다.

얼마전 모 일간지 조사에 따르면 직장인 10명중 4명이 ‘직장상사의 눈치 때문에 진행되는 야근’을 하루중 가장 불필요한 시간으로 꼽고, 그다음이 ‘비효율적인 회의’와 ‘원하지 않는 회식’이라는 조사 결과가 나왔다.

이제 더이상 ‘야근’과 ‘휴일근무’는 ‘자랑거리’가 아니라 ‘무능’과 ‘상사에 대한 야무’의 상징으로 스스로 부끄러워할 줄 알아야 한다.

직장인의 85%가 겪는다는 ‘번아웃(burn out)증후군’의 가장 치명적인 원인이 바로 ‘잦은 일상화된 야근’임을 직시하고, 각 사업장별로 부정적 장시간 근로로화를 바꿔 생산성 향상을 도모함과 동시에 직장인의 삶의 만족도를 끌어올리는 것이 절실한 시점이다.

바로 지금 우리직장부터 ‘야근의 덫’으로부터 벗어나기를 실천해보는 것은어떻게?

동파출소 등을 찾아 신속히 경찰관의 도움을 받는 것도 한 방법이다. 이때 아이를 잃어버린 부모는 당황하지 말고 아이의 특징을 자세히 설명해 줄 수 있도록 하는 집중상담도 필요하다.

미아는 예고 없이 순식간에 발생한다. 하지만 부모가 사전에 조금만 주의를 기울이면 충분히 예방할 수 있는 일이다. 이런 불행한 일이 발생지 않도록 우리 모두 관심을 기울이고 사전에 예방하여 때이른 무더위를 슬기롭게 대처했으면 하는 바람이다.

▲이영재·광주시 동구 학동

社說

수질 영망…‘남도의 젓줄’ 무색한 영산강

장마가 지나가면서 영산강의 맨살이 드러나고 있다. 4대강사업으로 수질을 개선했지만 영산강은 여전히 중병으로 신음하고 있다.

최근 영산강 살리기 탐사에 참가한 학생들은 깜짝 놀랄 수밖에 없었다. 강물이 흙빛으로 변한 데다 밀려온 부유물이 동동 떠다니는 오염현장을 직접 확인할 수 있었기 때문이다. 학생들은 특히 오염이 심한 영산호에서는 코를 막고 눈살을 찌푸리기도 했다.

강이 끝나는 곳에 만들어진 영산호는 통문에 막혀 바닷물과 합류하지 못하는 바람에 거대한 쓰레기장을 방불케 한다. 올 여름에도 영산호는 어김없이 최악의 상황을 맞았다. 위쪽에서 밀려온 새까만 흙탕물. 여기에 부유물이 바닥에 가라앉아 썩어가면서 악취가 코를 찌른다. 한때 푸른 빛을 자랑하며 ‘남도의 젓줄’이라 불렀던 영산강의 옛 자취는 사라진 지 오래다.

영산강이 시름시름 앓게 된 것은 어

제오늘의 일이 아니다. 지난 1981년 농업용수 확보를 명분으로 강물과 바닷물이 만나는 곳에 하구언(河口堰)을 축조해 소통을 막은 게 근본 원인이다. 더욱이 이명박 정부 시절 4대강사업에 따라 승촌보와 중수보를 쌓는 바람에 파속이 크게 떨어져 부영양화가 심해졌다는 게 전문가들의 진단이다.

그렇다고 손을 놓고 있을 수는 없는 일이다. 우선 육상오염원을 줄이기 위한 부단한 노력이 필요하다. 유역내 하수처리시설을 확대하고 물때 패수와 쓰레기를 버리는 행위에 대한 단속을 더 강화해야 한다.

더불어 강물의 흐름을 방해하는 원인으로 지적된 2개의 보에 대한 문제도 구조적으로 접근할 필요가 있다. 보를 만드는 데 많은 돈이 들어갔지만 수질 개선을 위해서라면 아예 허무는 방안도 근본적으로 검토해야 한다. 보를 존치시키더라도 우선 강물의 유속을 높일 수 있는 방법을 마련해 영산강이 더 이상 오염되지 않도록 해야 할 것이다.

잇단 비브리오패혈증 사망, 각별한 주의를

전남지역에서 비브리오패혈증으로 인해 지금까지 3명이나 사망했다고 한다. 30도를 웃도는 무더위에서 휴가철까지 겹쳐 비상이 걸린 것이다. 전남도는 올 들어 처음으로 가장 높은 단계인 ‘비브리오패혈증 경보’를 발령했다.

지난 28일 순천에서 40대 남자가 비브리오패혈증 증세를 보여 병원에서 치료 중 숨졌다. 이 남성은 최근까지 조막 양식장에서 작업하던 근로자로 피부를 통해 비브리오패혈증으로 알려졌다.

앞서 5일과 지난달 25일, 나주와 목포에서 60대 여성과 50대 남성도 비브리오패혈증 증세로 사망했다. 전남지역에서는 최근 10년간 한 해도 거르지 않고 환자가 발생했으며, 89명 가운데 40명이 목숨을 잃었다.

어패류를 날것으로 먹거나 몸의 상처 부위 등을 통해 감염되는 비브리오패혈증은 치사율이 40~50%에 이르는 대표적 여름철 질병 중 하나다. 비브리오패혈증은 대부분 7~10월 사이,

특히 해수 온도 18~20℃의 8~9월에 집중적으로 발생하고 있다. 전남도는 폭염이 계속되면서 바닷물 온도가 크게 올라 비브리오패혈증의 발생도가 높아질 것으로 우려하고 있다.

비브리오패혈증 예방을 위해서는 어패류는 될 수 있는 대로 영하 5℃ 이하로 패혈증 증세를 보여 병원에서 치료 중 숨졌다. 이 남성은 최근까지 조막 양식장에서 작업하던 근로자로 피부를 통해 비브리오패혈증으로 알려졌다.

앞서 5일과 지난달 25일, 나주와 목포에서 60대 여성과 50대 남성도 비브리오패혈증 증세로 사망했다. 전남지역에서는 최근 10년간 한 해도 거르지 않고 환자가 발생했으며, 89명 가운데 40명이 목숨을 잃었다.

어패류를 날것으로 먹거나 몸의 상처 부위 등을 통해 감염되는 비브리오패혈증은 치사율이 40~50%에 이르는 대표적 여름철 질병 중 하나다. 비브리오패혈증은 대부분 7~10월 사이,

無 等 鼓	
<p>시인들이 가장 좋아하는 시인은 아마도 천재 시인 백석(1912~1996)일 것이다. 시인 안도현에게 백석은 마음속 스승이다. 신경림 시인 역시 월모렐로 백석을 꼽는 데 주저하지 않는다.</p> <p>백석은 1930년, 19세 최연소의 나이로 신춘문제를 통해 등단했다. 이어 1936년에 첫 시집 ‘사슴’을 내놓는다. 미려한 감수성과 토속적인 시어, 평단의 극찬이 쏟아졌다. 당시 학생이었던 시인 윤동주는 시집 ‘사슴’을 구할 길 없어 손으로 베껴서 읽고 또 읽었다고 한다.</p> <p>백석은 유난히 여인들에게 인기가 많았</p>	<p>다. 가름한 얼굴에 또렷한 이목구비, ‘모던 보이’라는 말이 정말 잘 어울린다.</p> <p>백석에 비해 천재 작가 이상(1910~1937)은 여인들에게 별로 인기가 없었던 것일까. 결핵 치료를 위해 온천에 갔다가 만난 기생 김흥은 남성 편벽이 심했고, 친구의 동생이었던 신여성 변동림과의 결혼 생활은 시인의 죽음으로 4개월 만에 끝나고, 그 사이 적극적으로 구애에 나섰던 소설가 최정호에게는 퇴짜를 맞고,</p> <p>당시 최정호(1906~1990)는 23세의 젊은 이혼녀였다. 빼어난 외모와 지성을 갖춘 신문</p>
<p>시인의 연서(戀書)</p>	<p>기자로 인기가 많았다. 그러나 이상의 마음을 받아 줄 리 없었다. 더군다나 최정호는 당시 유행을 만나고 있었다. ‘국경의 밤’의 시인 김동환.(이들은 나중에 결혼해 자매 소설가 김자현·채원을 낳았다)</p> <p>이상 이 소설가 최정호에게 보낸 연애편지가 최근 공개됐다. “나는 진정 네가 좋다. 네 작은 입이 좋고 목달미가 좋고 불따쿠니도 좋다.” 그러나 이루어질 수 없는 사랑. “이제 당신이 이상하게 미워지려고까지 한다.” 그렇다. 사랑의 감정이야 천재라 해서 범인과 무에 다를 게 있겠는가. /이홍재 논설교</p>

光 州 日 報		The Kwangju Ilbo	
사장·발행·편집·인쇄인 金汝松		주필 申港樂 편집국장 奇賢鎬	
1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주가11(일간지)		광주광역시 동구 금남로 238 (우편번호 501-710)	
대표전화 222-8111·2200-551(지사·지국(구독신청·배달안내)) 광고문의 062-227-9600			
편집국안내 (대표 FAX 222-4918)	경 제 부 2200-632 문화생활부 2200-661	경영지원국 2200-515 (F A X 222-8005)	문화사업국 2200-541 (F A X 222-0195)
편집부 2200-649	여론매체부 2200-696	광고매케팅국 227-9600	독자서비스국 2200-551
정치부 2200-642	체육부 2200-693	< F A X 227-9500 >	< F A X 227-9500 >
(대표 FAX 222-4918)	사 진 부 2200-693	디자인실 2200-536	서울지사 02-773-9331
사회부 2200-663	조 사 부 2200-571	프로젝트팀 2200-555	(F A X 02-773-9335)
(대표 FAX 222-4267)		※구독료 월정 10,000원 1부 500원	
본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다			