

한국지방신문협회 공동 칼럼

光日春秋



윤재웅
동국대 교수·문학평론가

안녕? 엘론. 어느덧 가을의 문턱에 왔네요. 더위를 한풀 꺾이고 아침저녁으로 선선한 기운이 돌기 시작하죠? 동아시아 농경문화권에서는 1년을 24절기로 나누고 이 무렵을 '처서'라 부릅니다. 처서가 되면 왕성한 여름 기운이 수그러든다고 생각했어요. 그래서 차분한 마음으로 책도 많이 읽곤 하죠. 우리나라에서는 가을을 독서의 계절이라 부르기도 한답니다.

엘론, 당신은 24절기 내내 바쁘죠? 당신 이름자 앞에 붙는 수식어는 화려해서 세익스피어 식으로 말하면 '밤의 빵에 걸려 있는 보석'처럼 화려하고 아름답죠. 21세기형 슈퍼 히어로, 혁신의 아이콘, 제2의 스티브잡스, 영화 '아이언 맨' 주인공의 실제 모델...

당신이 창업한 회사들의 면면 또한 세계 청년들의 가슴을 뛰게 하죠. 태양에너지

엘론 머스크 씨에게

지 기업 '솔라시티', 친환경 전기차 브랜드 '테슬라', 인류의 화성시대를 개척하려는 민간 우주선 제작업체 '스페이스X'. 그곳의 CEO가 자산 91억달러의 43세 미남자라니, 많은 이들에게 어찌 경이와 선망의 대상이 되지 않을까요.

국가의 진정한 내공

특히 테슬라가 보유한 300여 개의 특허권을 모두 개방해 버린 당신의 대단한 결정을 보면 충격 그 자체죠. '기업이 빠른 혁신을 계속하면 기존 특허권이 의미 없게 된다'는 당신의 선언은 삼성과 애플에게도 귀감이 되고 있지 않습니까.

엘론, 내가 당신에게 편지를 쓰는 건 엘론 머스크만을 위한 게 아니라면 좋겠어요. 10대 20대를 온통 공부에 매달려 전력투구했는데 사회에 나오니 일자리 부족하죠. 선망하던 기업에 취업했다 해도 거시구조에서 보면 패스트 팔로워 체제는 파스트 무버 체제를 따라잡을 수 없었고요. 그러다 보니까 기업 경쟁력도 급세 뒤처지는 거고요.

원시스템도 갖춰져 있다. 그러나 아이디어와 기술력을 갖춘 사람이 벤처회사를 설립하는 것은 아주 자연스러운 일이다. (엘론 머스크, '대담한 도전' 41면)

결국 시스템 이야기네요. 대학과 기업과 국가가 미래의 수많은 엘론들을 위해 어떤 시스템을 만드느냐가 국력을 좌우한다는 건데, 이는 국가의 진정한 내공이죠. 국가경쟁력 생태계라고 할까요. 교육과 생산과 관리의 주체들이 상호 공생적으로 협력해서 발전하는 선순환 구조를 만드는 겁니다.

헌데 저 수많은 청년들을 어쩌면 좋겠어요. 10대 20대를 온통 공부에 매달려 전력투구했는데 사회에 나오니 일자리 부족하죠. 선망하던 기업에 취업했다 해도 거시구조에서 보면 패스트 팔로워 체제는 파스트 무버 체제를 따라잡을 수 없었고요. 그러다 보니까 기업 경쟁력도 급세 뒤처지는 거고요.

독서가 힘이다

비정규직 아르바이트를 전전하다가 결혼도 출산도 육아도 다 포기해버리는 안타까운 엘론, 엘론들... 문제는 이들이 진정한 엘론으로 다시 태어나기 힘든 구조 속에서 살아간다는 거죠. 국가가 책무를

다하지 못하기 때문이고, 정치인들이 헛된 싸움만 계속 하고 있기 때문 아닌가요?

시스템 탓, 정치인 탓... 남 탓만 하고 있다면 해결되는 게 없죠. 그래서 개인의 구체적 행위의 좋은 사례를 찾아봤어요. 엘론 머스크 씨. 당신의 이력 중 이채로운 건 독서터군요. 당신은 어릴 때부터 독서광이었죠. 동생을 비롯해 주위 친구들이 모두 장난감에 빠져 지낼 때도 당신은 하루에 10시간 이상 책을 읽었죠. 더 이상 읽을 책이 없어 브리태니커 백과사전에 빠져들었던 소년. 호기심 많고 질문을 많이 하던 엘론.

우리나라 엘론에게 어림없는 이야기죠. 여기는 참 이상한 나라예요. 초등학교 때까지는 경쟁적으로 책을 읽는데 중학교만 가면 갑자기 이상해지죠. 입시 위주 교육 정책의 대표적인 피해인데 그게 스마트폰 보급률 세계 최고 수준이 되면서 전 연령대로 확대되네요. 나이가 들수록 책을 더 안 읽는 나라란 말씀이죠.

미국·영국·프랑스 등과 정반대 현상이 일어나는 곳에서 '창조경제'와 '문화융성'을 기대할 수 있을까 정말 걱정돼요. 난 미래의 엘론들이 우리나라의 희망이라고 꿈꿔요. 그들이 마음껏 책을 읽을 수 있도록 우리가 도와 주어야 하지 않을까요? 가을은 독서의 계절이었는데...

의료칼럼



김준철
대한배뇨장애요실금학회 회장·가톨릭대학 부천성모병원 비뇨기과 교수

건강한 방광은 일상의 행복

운동은 장을 튼튼하게 한다. 특히 걷기는 하체를 강화하고 골반을 지탱하는 근육을 발달시켜 방광 건강에 도움이 된다. 과체중은 복압성요실금 등 방광에 영향을 줄 수 있어 자신의 신장에 맞는 적정 무게를 유지하는 것이 좋다.

둘째, 카페인 섭취량을 줄이고 흡연 및 알코올 섭취를 삼간다. 방광을 자극하거나 이뇨 작용을 촉진하는 음식 섭취는 방광 질환을 악화시킬 수 있다. 특히 배뇨문제가 있는 사람들은 방광을 자극하는 알코올과 카페인 함유된 커피, 차 등의 음료 섭취는 자제하는 것이 좋다. 건강에 악영향을 끼치는 대표적인 요인인 흡연은 방광 건강에도 영향을 미친다. 과음과 흡연이 야간빈뇨, 요실금 등의 배뇨장애와 연관성은 연구를 통해 밝혀진 바 있다.

적절한 수분 및 섬유질을 섭취해 변비를 예방해야 한다. 매일 6~8잔의 물을 마시면 활발한 배뇨 활동을 돕고 소변을 묽게 해준다. 또한 섬유질은 장 운동을 도와 배변활동을 촉진시키는 효과가 있다. 변비는 복통과 복부팽만감, 불쾌감 등 뿐만 아니라 잦은 소변을 유발할 수 있어 적절한 수분과 섬유질 섭취를 통해 예방할

필요가 있다.

넷째, 배뇨 일지 작성을 통해 자신의 배뇨 습관을 체크하면 도움이 된다. 배뇨 일지는 스스로 집에서 일기를 쓰는 것처럼 배뇨횟수, 배뇨량, 배뇨 관련해 느낀 불편함 등을 기록하는 방법이다. 소변을 볼 때 불편함을 느끼거나 횡수가 느는 등 이상 증세가 나타나면 스스로 배뇨 일지 작성을 통해 체크해 본 후, 증상이 지속되면 전문의와 상의한다. 하루 소변 횟수가 8회 미만이면 정상이며, 밤에 소변이 마려워 2회 이상 잠에서 깨면 야간뇨를 의심해보아야 한다.

이와 함께 소변을 참기 어렵거나 화장실을 자주 간다면, 방광 훈련을 시행해야 한다. 과민성 방광으로 적은 양의 소변을 참지 못하고 자주 화장실에 가는 경우라면, 방광 훈련을 통해 정상적인 배뇨 습관을 들일 수 있다. 방광 훈련은 자신만의 시간표를 정해 일정 시간이 경과하기 전까지 소변을 참는 연습을 하는 것이다. 처음에는 짧은 간격으로 시작하여 시간이 서서히 늘러가며 꾸준히 진행하면 증상을 호전 시키고 규칙적인 배뇨 활동을 할 수 있다.

여섯째, 골반 근육 체조로 방광 및 골반

을 강화시킨다. 골반 근육은 수축을 통해 소변과 대변이 새지 않도록 조절하는 역할을 한다. 골반 근육 운동을 꾸준히 하면 아래로 처진 방광과 요도를 제자리로 돌리고 요실금과 같은 방광 질환을 막을 수 있다. 양쪽다리를 벌린 채로 운동을 하여야 운동이나 다리근육에 힘이 들어가지 않는다. 골반근육 수축운동은 방귀를 참는다는 생각으로 항문을 위로 당겨 조여 주며 이때 1에서 5까지 천천히 세고 나서 힘을 풀어준다. 이 동작이 익숙해지면 질 근육도 위로 당겨 올려주는 방법으로 조여준다. 수축할 때는 숨을 참지 않으며, 운동을 할 때 엉덩이나 아랫배에 손을 대고 힘이 들어가 있지 않았는지 확인해 보는 것이 좋다.

마지막으로 배뇨와 관련된 증상 발생 시 조기에 전문의와 상담을 통해 치료하는 것이 가장 중요하다. 대다수 환자들이 증상이 나타난 후에 올바른 치료를 받지 않고 방치하는 경우가 대부분이다. 실제로 대표적인 여성 방광 질환인 요실금의 경우 여성 10명 중 3명이 앓고 있는 보편적인 질환이지만, 병원을 방문하여 치료를 받는 환자는 10명 중 1명도 되지 않는 7.3%에 불과하다.

기고



박세영
광주 동·북구 어린이급식관리지원센터장

어린이 건강 위한 체계적 급식관리 필요하다

시되어 점차 다양한 목소리로 향상된 서비스를 요구하고 있다. 이렇듯 보육 서비스의 질에서 빼놓을 수 없는 부분이 '어린이 식생활 안전 관리'라는 것은 누구도 부인할 수 없을 것이다.

'영유아보육법'이나 '유아교육법'에는 영양사 고용 의무가 없는 100명 미만의 어린이집, 유치원 등의 집단급식소에 대한 국가적 지원 및 관리의 필요성이 지속적으로 제기되어 왔다. 어린이집, 유치원 등 전문 인력 고용이 어려운 보육시설 등을 대상으로 영양사 등 전문인으로 하여금 식품안전 및 영양 등을 체계적으로 관리하여 국민이 안심하고 보육시설에 자녀를 맡기고, 어린이 스스로 올바른 식습관과 식태도를 길러 건강을 유지할 수 있도록 이끌어 주기 위해 탄생한 것이 지금의 '어린이급식관리지원센터'다.

어린이급식관리지원센터는 순회방문 지원, 조리종사자 대상 집합교육, 급식소 컨설팅, 교육 자료 개발 및 운영, 어린이

급식용 식단 및 표준 레시피 개발·보급 등을 지원하고 있다. 지원서비스를 통해 어린이 편식 60.6% 감소, 음식을 남기는 양 50.3% 감소, 급식 전 손을 씻거나 소독하는 아동 수 49.3% 증가 등 어린이들의 식습관 및 식태도의 행동 변화가 긍정적인 방향으로 개선되었다. 또 집단급식소의 위생관리, 영양관리, 급식운영의 수행 수준도 크게 향상된 것으로 조사된 바 있다.

2013년도 하반기 식약처에서 실시한 어린이급식관리지원센터 등록시설에 대한 지원 서비스 만족도 조사에서 동·북구 어린이급식관리지원센터에 대한 종합만족도는 35개 센터 중 95.38점으로 가장 높았으며, 특히 어린이와 조리원 등 대상별 교육만족도 및 순회 방문 지원 만족도가 95점 이상으로 높은 수준이었다.

이와 같이 센터 지원 서비스를 통해 급식 관리에 대한 학부모의 만족도 또한 높아졌으며, 아이들이 대부분 좋아하지 않

는 채소에 관심을 갖도록 하고 섭취를 유도한 점 등 건강한 어린이 식생활을 선도하는 기관으로 지역 언론의 긍정적인 평가를 받고 있다. 편식하는 아이, 집중력이 부족한 아이, 체력이 부족한 아이에 대해 어려서부터 올바른 식습관을 형성하도록 하며, 학부모들의 부실 급식에 대한 우려를 해소하는 어린이급식관리지원센터 설립은 단언컨대, '멀리 내다볼 줄 아는 부모의 마음'이었다는 평가를 받을 수 있을 것이다.

어린이급식관리지원센터는 단순히 위생에만 집중한 단거리 안전관리라 아니라 평생에 걸친 영양안전까지 고려한다는데 그 의의가 있다. 이제는 급식관리가 전문적·체계적으로 이루어지기 위해 분업화·효율화를 위한 시스템으로 패러다임이 전환될 시기라고 본다. 우리 광주시 어린이들의 건강을 위해 어린이급식관리지원센터의 성공과 발전 그리고 지역사회의 관심을 기대해 본다.

社說

영산강 자전거 길마저 안전 문제 있다니

이명박 정부가 2500억 원을 들여 조성한 영산강 등 4대강 자전거 도로에서 수백 건의 안전상 문제점이 드러났다. 이전 정부가 4대강 사업의 성과라고 자화자찬해 온 자전거 길이 사실은 사고 위험이 큰 부실덩어리로 확인된 것이다.

국회 국토교통위원회 소속 김상희 의원이 교통안전공단으로부터 제출받은 '4대강 자전거도로 및 교통안전 시설 점검 보고서'에 따르면 영산강 중주 자전거길에서는 69개 지점에서 모두 93건의 안전상 문제와 개선점이 지적됐다. 영산강하구둑에서 담양댐에 이르는 133km의 자전거 길에서 1.4km마다 1건꼴로 안전을 위협하는 요인이 발견된 셈이다.

자전거와 자전거가 교차하는 구간인 데도 이를 알려주는 표시가 부족한 곳이 많았고, 자동차 진입 방지용 말뚝인 볼라드가 자전거도로 중간에 설치되거나 지나치게 낮아 충돌 위험이 높은 구간도 있었다.

또 자전거 길 위험 구간에 방호울타

리가 설치되지 않았거나 내리막 구간임에도 전신주가 도로에 인접해 있는가 하면, 의자가 자전거도로 바로 옆에 설치돼 안전 사고 가능성이 상존하는 것도 문제점으로 지적됐다.

4대강 자전거도로 전체로 보면 한강 253건, 낙동강 193건, 금강 79건 등 모두 465건의 안전 위협 요인이 적발됐다. 이로 인해 실제 사고도 잇따르고 있다. 수자원공사에 따르면 이들 자전거도로에서 이용자들이 구조물에 걸리거나 급커브 구간에서 넘어져 의식불명 등의 중상을 입은 사례도 있었다는 것이다.

건강에 대한 관심이 높아지면서 최근 자전거 타기 열풍이 날로 확산하고 있다. 영산강 자전거 도로가 완공된 이후 전체 구간을 중주하려는 동호인들도 늘어나는 추세다. 따라서 이들 동호인을 비롯해서 일반인들이 안전하게 이용할 수 있도록 정확한 실태조사를 바탕으로 부실 구간에 대한 보완 조치를 서둘러야 할 것이다.

역사의 죄인들 취소된 훈장 즉각 반납하라

12·12와 5·18 관련 내란죄로 서훈이 취소된 이들이 10년 가까이 훈장을 반납하지 않고 있다. 현행법상 처벌 규정이 없기 때문이다. 하지만 역사 바로잡기 차원에서 당국의 적극적인 대응이 요구된다.

미반남 훈장이 가장 많은 이는 노태우 전 대통령이다. 지난 2006년 취소된 보국훈장 등 11개 훈장을 8년째 반납하지 않고 있다. 전두환 전 대통령은 지난해 검찰 수사가 착수되기 직전, 그동안 반납을 거부해 온 훈장 9개를 국가에 내놓았다.

허삼수 전 보안사 인사처장과 허화평 전 보안사령관 비서실장도 훈장을 내놓지 않고 있다. 두 허 씨는 각각 5개의 보국훈장과 무공훈장 등이 취소됐지만 분실 등의 이유를 대며 반납을 거부하고 있다. 이들은 육사 17기 동기로서 한사회에 가담해 활동했으며 12·12쿠데타에서 핵심적인 역할을 한 전두환 전 대통령의 측근이다.

서훈이 취소된 포상자 228명이 받은 훈·포장 406개 중 미환수는 80%에 이르지 않고 있다. 현행법상 처벌 규정이 없기 때문인 것으로 보인다. 하지만 역사 바로잡기 차원에서 당국의 적극적인 대응이 요구된다.

미반남 훈장이 가장 많은 이는 노태우 전 대통령이다. 지난 2006년 취소된 보국훈장 등 11개 훈장을 8년째 반납하지 않고 있다. 전두환 전 대통령은 지난해 검찰 수사가 착수되기 직전, 그동안 반납을 거부해 온 훈장 9개를 국가에 내놓았다.

허삼수 전 보안사 인사처장과 허화평 전 보안사령관 비서실장도 훈장을 내놓지 않고 있다. 두 허 씨는 각각 5개의 보국훈장과 무공훈장 등이 취소됐지만 분실 등의 이유를 대며 반납을 거부하고 있다. 이들은 육사 17기 동기로서 한사회에 가담해 활동했으며 12·12쿠데타에서 핵심적인 역할을 한 전두환 전 대통령의 측근이다.

無 等 鼓

프란치스코 교황이 한국 방문을 마치고 떠나면서 세월호 실종자 가족들에게 편지를 남겼다. 교황은 자필 서명한 한글 편지에서 "실종자 가족들을 직접 찾아가 위로의 마음을 전하지 못해 송구스럽다"고 했다. 마지막까지 가장 낮은 사람들과 함께했던 교황은 "가장 낮은 사람들과 함께했던 교황은 송구스럽다"고 했다. 마지막까지 가장 낮은 사람들과 함께했던 교황은 송구스럽다"고 했다.

대한민국 방문 4박 5일동안 '화해와 화합'이라는 메시지를 전한 프란치스코 교황은 종교와 세대를 넘어 존경과 사랑을 받았다. 그는 짧은 일정 동안 공식 강론과 연설 등을 통해 화해 외에도 수 많은 메시지를 남겼다. 종교·성별·세대·아이에서부터 대통령직업을 막론하고 많은 이들이 교황의 말을 경청하고, 위로와 힐링을 얻었다.

교황은 마지막 한국을 떠나는 날까지 이땅의 낮은 사람들을 챙겼다. 위안부 할머니, 쌍용차 해고 노동자, 제주 강정마을 주민, 홍산 잠사 피해자, 경남 밀양 주민 그리고 세월호 실종자 가족까지 한국방에서 가장 '소외되고 낮은 곳'의 사람들에게 위로와 희망을 선물한 것이다.

진심을 전하는 교황의 이러한 소통 방법은 불통의 시대를 살고 있는 우리에게 많은 교훈을 남겼다. 방향 일정 내내

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 광주가11얼간	
대표전화 222-8111·2200-551(지사·지국(구독신청·배달안내))		광주광역시 동구 금남로 238 (우편번호 501-710)	
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) (F A X 222-0195)	문화사업국 2200-541 (F A X 222-9500)
편집부 2200-649	여론매체부 2200-696	광고마케팅국 227-9600	독자서비스국 2200-551 (F A X 227-9500)
정 치 부 2200-642	체 육 부 2200-697	디자인실 2200-536	서 울 지 사 02-773-9331
(대표 FAX 222-4918)	사 진 부 2200-693	프로젝트팀 2200-555	(F A X 02-773-9335)
사 회 부 2200-663	조 사 부 2200-571	※구독료 월정 10,000원 1부 500원	
(대표 FAX 222-4267)	본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다		

독자투고·기고 독자투고·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