

한국지방신문협회 공동 칼럼

光日春秋



윤재웅
동국대학교 교수·문학평론가

전라북도 고창군 부안면에 봉암초등학교라는 곳이 있다. 전교생이 40명도 안 되는 작은 학교다. 이 학교 학생 중 70대 할머니가 두 분 계시는데 올해 1학년 신입생이다.

할머니들은 왜 절순을 넘겨 초등학교에 입학했을까. 못다 배운 한글을 익히기까 때문이라든가 면해 보고 싶었던 걸까.

최석진 교장 선생님은 좀 더 큰 꿈을 꾸고 있다. 소수자와 취약계층을 위한 교육 평등과 교육 정의, 세대 갈등과 문화 격차 해소를 위한 학교를 과감하게 디자인하는 중이다.

은 가족이 함께 다니는 학교. 3세대가 같이 다니면서 문화를 공유하는 학교 가

초등학교 1학년 할머니

방은 큰아들이 사주고 조카며느리는 크레파스 사주는 행복한 공동체 마을. 다문화 가정 이주 여성도 그 자녀와 함께 다니게 되는 미래교육의 희망 제작소... 한국 사회의 새로운 교육실험이 시골 작은 마을에서 시도되고 있는 것이다.

이들 할머니는 아침 등교 후 정규 교육 과정을 다 익히고 손자 같은 동료 학생들과 점심도 하면서 오후 4시 40분까지 학교에 꼬박 남아 학습한다. 학교 전체가 할머니들을 돌보고 마을 주민 모두가 학교에 관심과 사랑을 보낸다.

절순 할머니가 담임 선생님이 얼마나 공손하게 인사하는지 동료 학생들은 누가 말하지 않아도 그 법도를 따른다. 감지당그는 방법이든지 지혜로운 옛이야기를 들으면서 인성교육도 저절로 된다.

장점은 이뿐 아니다. 할머니들이 학업 진도에 다소 어려움을 겪으면 코흘리개 꼬맹이 학생들이 “할머니 제가 읽어 드릴게요”, “할머니 제가 써드릴게요” 라며 서로 도움을 주고받는다. 선생님 개인 없이 학습자들 사이에 저절로 이루어지는 동료애다. 왕따며 일진은 꿈도 못 본다. 이보다 극적인 장면도 있다. 전주에 있

는 1학년 손자가 보내온 편지를 읽는 할머니가 그렇다. 도시의 손자는 시골의 문맹 할머니가 이제는 글을 읽을 수 있을 거라고 생각하고 “좋은 책 많이 읽으셔야 해요”라며 제법 어른스럽게 권유한다.

편지 읽는 할머니 입에서 동급생 손자 목소리가 살아온다. 비록 몸은 떨어져 있지만 이보다 따뜻한 가족애가 있을 수 없다. 배려와 사랑과 존경의 선의(善意)가 시골 초등학교 1학년 교실 안에 잔잔히 울린다.

봉암초등학교 사례는 초고령화사회에 진입하고 있는 우리사회의 한 단면이다. 지속적으로 증가하는 노년인구. 줄어드는 학생이동률. 평생학습 시대의 도래. 문맹 해소의 현실적 대안. 학교와 지역사회 상생협력 방안...

전국 어디에서나 겪을 수밖에 없는 상황에 슬기롭게 대응하는 이 사례는 단순한 흥미 차원을 넘어 보다 진지하게 연구해야 할 필요가 있다.

무상급식이나 무상보육과 같은 표시 유육 정책 못지않게 중요한 것이 삶의 질 개선이다. 그 개선 내용 속에는 교육과 문화에 대한 욕구도 들어 있다.

평생학습과 교육격차 해소 방안이 계속적으로 투자 우선순위에 밀려서는 안 된다. 그러나 삶의 질 개선이 예산 배분만으로 이루어지지 않는다. ‘좋은 뜻’에 대한 사회적 합의와 실천 역시 중요하다.

미국의 산간벽지에서 명문대 졸업생들이 교사로 참여해 2년간 봉사하는 프로그램이 있다. 이름하여 ‘티치 포 아메리카(Teach For America·TFA)’다. 1990년 프린스턴대학교 졸업 예정자인 22살 여대생의 아이디어로 시작된 이 사업은 지난 25년 동안 약 4만 명의 봉사자들을 훈련시켰고 한 해 1만 명 이상을 고용하는 사회적 기업으로 성장했다.

교육 여건이 열악한 곳에 교사를 파견하자는 대담한 아이디어가 그 모태가 되었다. 물론 이 프로그램 운영의 예산은 ‘엔젤 펀드’였다. 좋은 뜻에 후원하는 기부문화가 있기에 가능했다.

봉암초등학교를 어떻게 하면 명실상부한 미래 희망학교로 만들 수 있을까. 전국의 수많은 사례들을 어떻게 하면 개선할 수 있을까. 정치인이나 관료에게 기대하느니 ‘선의’를 사랑하고 실천하는 젊은이들의 기개를 기대하는 게 빠를지 모르겠다.

의료칼럼

가을, 비만 탈출에 좋은 계절



강채미
박달나무한의원 원장

가을은 ‘천고마비’ 계절이라고 해 살이 찌는 계절이라고 한다. 하늘이 높고 땅이 살췌는 계절이란 말이 있는 것처럼 몸이 불어날 위험도 있지만, 가을은 다이어트와 운동하기에 좋은 적기다. 여름에서 가을로 계절이 바뀌면 식욕이 왕성해져 과식하기 쉽다. 또 날씨가 서늘해지면서 신체는 서서히 혈관이 수축되고 지방층이 두터워지게 된다. 이 때문에 가을에 건강관리를 소홀히 하게 되면 자칫 과체중이 될 수 있어 관리가 필요하다.

살을 빼기 위해 운동을 한다면 체내로 산소의 공급이 원활하게 이뤄져야 하며, 큰 근육들이 사용되는 운동이 효과적이지만, 속도나 조강 등이 좋다. 다이어트를

하는 사람들은 체중감량에 욕심이 많아 운동 강도를 갑자기 높이는 경우가 많다. 걷기와 같이 강도가 낮은 운동을 먼저 시작하는 것이 효과적이다. 처음부터 강도가 높은 운동을 할 경우 무릎이나 발목과 같은 관절부위에 무리를 줄 수도 있고, 강도가 높으면 운동을 장시간 할 수 없다.

운동 후에는 고단백 식품으로 영양을 보충해야 하는데, 산란기 직전인 가을철 생선은 기름지고 맛있으며 단백질이 풍부해 부족한 영양을 보충할 수 있다. 가을 계절 생선으로는 삼치, 꽂치, 갈치, 고등어, 미꾸라지, 오징어가 있는데 다양한 조리법으로 음식을 만들어 먹으면 더욱 효과적인 다이어트를 할 수 있다.

또한 밤, 대추, 버섯, 토란 등 계절 식품으로 밥밥, 고구마밥 등을 만들어 식단을 바꾸는 것도 좋은 방법이다. 이외에도 도라지, 터득, 연근, 우영 등의 뿌리채소는 섬유소가 풍부할 뿐만 아니라 칼로리가 낮으므로 반찬으로 먹으면 다이어트에 도움이 된다.

과실류가 풍성한 계절인 가을에는 배를 다이어트 식품으로 추천한다. 배는 이뇨작용뿐만 아니라 씹으면 오폐물

축감의 ‘석세포’는 일종의 식이섬유와 같은 작용으로 배변에 좋다. 배는 90%가량이 수분으로 비타민, 칼슘, 인, 철분 등의 영양소도 들어 있다.

한방에서는 비만을 몸속 면역체계가 무너진 데 따른 것이라 보고 있다. 이를 위해서는 체내 독소부터 정화해야 한다.

한방 해독다이어트는 몸 안에 쌓인 독소를 배출하고 체내 유해 노폐물을 정화해 살빼기를 돕는 원리다. 또한 만성변비, 소화기능저하, 신진대사 이상 등의 신체 불균형을 바로 잡아 건강하게 다이어트를 할 수 있다.

우리가 먹는 음식에는 영양소뿐만 아니라 설탕, 트랜스지방 등 각종 유해성분들도 포함되어 있다. 음식을 통해 섭취된 독소들은 몸의 전체적인 림프나 혈액순환 등을 둔화시키고 정체시켜 체중을 불리는데 주력한다.

이 때문에 나쁜 독소를 해독해주는 것만으로도 균형 잡힌 실루엣을 만드는 데 도움이 되는 것이다. 한방해독다이어트의 핵심은 바로 간해독과 장해독이다.

간해독은 간에 쌓여 있는 각종 노폐물을 제거하는 간정화요법으로 비만뿐만

아니라 다양한 질병을 예방할 수 있다. 간 기능 강화로 몸이 가벼워지고 피로가 사라진다. 또한 콜레스테롤이 감소하고 혈액이 맑아져 지방 소화가 잘돼 변변활동이 좋아진다. 대장에 숙변이 있게 되고 변비가 발생하면 복부의 순환이 떨어진다.

그 결과 수액대사도 원활해지고 지방이 복부 쪽에 과다하게 쌓여 복부비만이 되는 경우가 많다. 장해독은 장내에 오랫동안 누적된 숙변을 제거해 세포의 활성화와 혈액을 깨끗하게 정화시키는 해독 치료다.

해독과 병행하는 한약치료는 몸속의 잉여 지방을 에너지화해서 사용하게 하는 것에 가장 큰 효과를 보인다. 모든 다이어트가 저열량 다이어트인 것을 감안할 때, 열량을 줄일 때의 근육 손실량을 최대한 줄이게끔 도와주는 것이다.

또한 비만 환자들이 고질적으로 갖고 있는 대사를 저하와 순환부진 문제를 해결해 주는 보기약(補氣藥)들로 이루어져 열량을 줄이면서도 일상생활에 불편함이 없는 것이 특징적이다. 해독치료와 함께 식단 및 운동도 함께 병행되어야 즐겁고 건강하게 다이어트를 할 수 있다.

기고

2000년 9월부터 달렸습니다. 폴코스 마라톤(42.195km) 첫 대회는 2001년 4월 제 2회 인천마라톤대회였습니다. 처음엔 경으로 달릴 수는 없다.’는 것을 알게 되었습니다. 그럼에도 몇 년 더 강으로 달리게 되었습니다. 달리다가 흥분되면 질주하게 되는 것이 본능이다 싶었습니다. 대회 때마다 ‘안 그래야지.’ 하면서도 또 내지르곤 했습니다. 참 이상한 일입니다! 배보 같은 일을 반복하게 되니 말입니다. ‘러니스 하이’라고 하는 행복전달 물질이 분비되면 질주하기 힘들다는 것을 알게 되었습니다. 이상의 힘으로 제어가 되지 않습니다.

처음 달리기 시작할 때는 무조건 빨리 달리는 것이 좋은 줄 알았습니다. 숨을 헐떡이면서 한계까지 도달해야 운동이 되는 줄 알았습니다. 숨이 턱 막까지 외야 제대로 달린 것 같았습니다. 폴코스도 마찬가지였습니다. 심장이 터질 듯한 고통, 다리의 근육이 파열될 듯한 통증이 있어야 제대로 운동을 했다고 생각했었습니다. 한계를 확장해 가는 것이 운동의 목적인 줄 알았습니다. 한 때는 그랬습니다. 기록을 단축하기 위해서 과학적인 훈련법도 배우고, 체계적인 섭생도 했습니다. 달리는 즐거움 보다는 기록 갱신을 위한

왜 달리는가?



이경석
목포 문태중학교 교장

타입이었습니다.

폴코스마라톤에 3시간 이내의 기록을 달성한 것이 2005년 3월 동아마라톤이고, 울트라 러너 고수들의 지표인 10시간 이내의 기록으로 100km를 완주한 것이 2005년 가을입니다. 엄청난 질주였습니다. 달리기를 즐기기도 하는 경계를 확장해가는 정복자 같은 야수의 시기였습니다. 그야말로 거친 야성이 폭발한 것이었습니다. 한창 젊음의 패기가 왕성할 때 유포용으로 2년을 시름시름하면서 억눌렀던 기운이 한꺼번에 솟아난 것이었습니다. 문제는 기운의 분출이 너무 과했다는 것입니다. 몸의 경계에도 불구하고 기관차처럼 빨리 달리려 했습니다. 우리나라에서 2000년대에 들어 마라톤 인구가 급증하던 된 때에는 그의 책도 한몫했을 것입니다.

번이 반복하고서야 비로소 생각하게 되었습니다. “왜 달리는가?”

독일 외무장관이었던 요슈카 피셔는 그의 책, ‘나는 달린다’(신주성역, 궁리, 2003)에서 이렇게 말합니다. “모든 것의 조짐은 시작과 지속하는 것에 있었다. 참아 내자. 그리고 계속하자.” 바쁜 업무와 과한 섭생으로 몸이 112kg까지 불어납니다. 1996년 여름, 마침내 공원을 달리기 시작합니다. 처음엔 500m도 달릴 수 없었습니다. 뚱뚱한 몸을 지탱할 근력이 없었고, 몸의 구석구석까지 산소를 공급할 폐와 심장도 허약하기 짝이 없었습니다. 100미터만 달려도 허벅지걸릴 수밖에 없었습니다. 그러나 그는 인내하며 지속했습니다. 1년 후 그의 몸은 75kg까지 줄게 됩니다. 외부 장관의 업무가 규칙적인 운동을 할 만큼 여유가 있지 않았습니다. 그러나 그는 매일 10km를 달렸습니다. 어느 때는 자정이 넘어서, 또 어느 때는 새벽에도. 젊은 시절, 그는 녹색당원으로 택시운전자, 공장노동자였습니다. 사회의 비주류였던 그는 독일 국민들로부터 가장 사랑받는 정치인으로 성장하게 되었습니다. 달리기가 그를 단련했습니다. 우리나라에서 2000년대에 들어 마라톤 인구가 급증하던 된 때에는 그의 책도 한몫했을 것입니다.

한편, 일본의 세계적인 소설가 무라카미 하루키는 그의 책, ‘달리기를 말할 때 내가 하고 싶은 이야기’(임흥민역, 문학사상, 2009)에서 이렇게 말합니다. “만약 내 묘비명 같은 것이 있다고 하면, 그리고 그 문구를 내가 선택하는 게 가능하다면 이렇게 써넣고 싶다.

무라카미 하루키 작가(그리고 러너) 1949~20* * 적어도 끝까지 걷지는 않았다.”

달리기는 정직한 운동입니다. 땀 흘린 만큼만 달릴 수 있습니다. 폴코스 마라톤 대회를 100번이나 달리면서 항상 몸으로 확인하고 있습니다. 지난 11월 9일, 중앙국제마라톤이 저의 폴코스 100회 마라톤이었습니다. 100번의 대회 동안 항상 정직함을 익혔습니다. 충분히 땀 흘리지 않고 참가한 대회에서는 고통을, 충분한 연습과 노력을 다한 대회에서는 성취의 기쁨을 선물 받은 했습니다. 몸은 기억하고 있었습니다. 몸이 허락하는 만큼만 달릴 수 있었습니다. 우리의 삶도 그러한 것을, 언제나쯤 받아들이 수 있을런지,.... 다시 묻습니다. “왜 달리는가?”

독자투고·기고 환영합니다

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

社說
요지부동 ‘손톱 밑 가시’ 산업현장 속 탄다
산업현장의 ‘손톱 밑 가시’가 여전하다. 박근혜 대통령이 규제개혁을 선포하고 있지만 일선에선 아직도 불필요한 규정이 수두룩해 경제활성화의 걸림돌이 되고 있다. 최근 광주에서 열린 ‘찾아가는 규제개선 현장간담회’에서 나온 목소리는 나쁜 규제의 뿌리가 얼마나 심각한지 그대로 들려주었다. 낡은 산업단지를 새로 고치려해도 이해할 수 없는 제도가 가로막고 있다. 지역특화사업인 천일염 생산성을 떨어뜨리는 조항과 자원낭비를 불러오는 쓸데없는 규정 등 책패가 수두룩하다. 산업단지로 조성된 지 20년이 지난 광주 분촌·송암·하남·소촌산단 등은 공장 재건축을 위한 구조고도화가 절실하다고 한다. 현행 규정상 산단 정비 가능 면적은 전체의 10%로 제한돼 업무 추진이 어렵다는 하소연이다. 경제활성화가 시급하지만 낡은 틀이 발목을 잡고 있는 것이다. 전국 소금 생산량의 대부분을 차지하고 있는 전남 염전업자들도 불합리

계절 없는 AI 토착화, 상시방역 필요하다

겨울철에 주로 발생하는 조류인플루엔자(AI)가 봄·여름·가을철 할 것 없이 사계절 내내 발생하고 있어 국내 AI 토착화에 대한 우려가 커지고 있다. 한·미, 한·중 등 잇따른 FTA 체결에다 AI마저 창궐해 축산업의 붕괴가 우려되는 상황이다.

전남 도내에서 발생한 AI는 지난 1월 3건, 2월 13건, 3월 19건, 4월 2건, 5월 3건, 6월 3건, 7월 3건, 9월 6건, 10월 9건 등에 이르고 있다. 이달 들어서도 10일 곡성군 겸면의 한 오리농가에서 AI가 발생, 오리 4만여 마리를 살처분했으며, 보성에서는 토종닭 농가에서 AI 의심신고가 접수돼 정밀검사를 의뢰한 상태다.

지금까지 AI로 인해 전남에서만 120 농가에서 280여만 마리의 오리와 닭이 살처분됐고, 피해액은 375억 원에 달하고 있다. 사육능가는 물론 가공업체 등 관련 산업도 직격탄을 맞고 있다. 심각한 문제는 지난 2001년 이후 3

無等鼓
국내의 경제가 좀처럼 살아날 기미가 보이지 않으면서 국내 실업률이 증가하고 있다. 특히 지난 2008년 국제금융위기 이후 최근 청년실업률은 최고 수준을 기록하고 있다. 취업 준비자가 55만 명에 이르렀고 2018년까지는 이 같은 청년실업률이 개선되지 않을 거라는 비관적인 전망도 나오고 있다. 심각한 청년 취업난 속에 남성을 선호하는 기업 문화와 전쟁을 치러야 하는 여성들의 틈새 취업경쟁도 치열하다. 광주·전남 역시 이들을 가리킨다. ‘자라 상황은 마찬가지로여서 대학을 졸업한 여학생들이 대학원에 진학하거나 이도 저도 안되면 결혼을 함으로써 ‘취집’(취업+시집)의 길을 택하기도 한다. 그렇다고 남학생들의 처지가 낫다는 것은 결코 아니다. 오래전부터 누리꾼들 사이에 회자되어 온 ‘캥거루족’이란 말은 취업난을 잘 반영하는 말이다. ‘캥거루족’은 청년 실업문제가 사회적인 문제로 확대되기 시작한 2000년을 전후로 생긴 말로 우리나라에서는 2004년부터 선을 보였다. 다 알다시피 ‘캥거루족’은 대학을 졸업한 후에도 취직을 하지 않거나, 취직 후에도 부모로부터 경제적으로 독립하

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(일간) 광주광역시 동구 금남로 238 (우편번호 501-710)
대표전화 222-8111·2200-551(지사·지국(구독신청·배달안내)) 광고문의 062-227-9600
편집국내선 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 <F A X 227-9600 독자서비스국 2200-551
정 치 부 2200-642 여론매체부 2200-696 <F A X 227-9500>
(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 ※구독료 월정 10,000원 1부 500원
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다