

한국지방신문협회 공동 칼럼

光日春秋



윤재웅
동국대학교 교수·문학평론가

걷는 즐거움

지난 주말 걷기대회에 참가하고 왔다. 서귀포 유채꽃 국제걷기대회다. 처음엔 '걷기대회도 있나?' 하면서 의아해 했으나 직접 참가해 보니 금세 그 취지에 공감하게 되었다.

바쁘게 살지만 말고 건강을 돌보면서 걸으면서 나는 무얼 했나 되짚어 보았다. 햇살이 나를 사랑한다는 걸, 내 몸의 피부 세포들이 태양광을 향해 일제히 뚫을 파는 걸, 그리고 햇살은 나만 편애하지

않고 지구상의 모든 생명체를 사랑한다는 걸 느꼈다.

초록빛을 발산하고 있는 저 동백나무도 나무의 그늘도, 바다의 은빛 물결들이며 영원한 방랑자 구름에게도 자기를 나눠줄 줄 아는 햇살들... 부처님의 자비광명, 주님의 은혜로 흔히 비유되는 이런 햇빛이 순간순간의 느낌으로 내 안에서 살아나는 게 행복했다.

말보다 실천은 확실히 좋다. 걷기대회에 참가한다고? 이렇게 말살이는 이들에게 나는 적극적으로 권유한다. '걷는 데도 결단이 필요하다!' 함께 걷는 사람들은 웃는 얼굴로 서로를 격려한다.

오내 건강을 염려하는 남편, 가족만의 오붓한 시간을 즐기려는 주부, 자기에게 휴가를 주고 싶은 직장인들. 중국, 일본, 러시아 등지에서도 많은 인원들이 참여해서 반갑게 인사를 나누며 제주도의 아름다운 풍광을 즐긴다.

나는 이들이 자신의 건강만을 위해서 대회에 참여했다고는 생각하지 않았다. 걷는다는 것은 자연과 하나 되는 '사건'이라는 것을 모든 참가자들은 공유하고 있었다. 그들의 행복한 표정, 부드러운 미

소, 활달한 걸음걸이의 바로 그 순간이 극락이고 천국이라는 느낌이 들었다.

모든 걷기대회야말로 '지금 이 순간 삶이 있음의 행복을 누리려는 천국여행'이 아니던가. 제주 올레길 열풍이며 스페인 산티아고의 길 순례문화 역시 행복을 찾아가는 자기치유의 여행이라는 생각이 들었다.

걷다 보면 문득 새로운 느낌이나 생각이 찾아오는 행운도 누리게 된다.

예술의 천재들에게 영감이 중요하다고 주장하는 이들을 위한 교훈 중에 '준비된 사람에게 하늘의 천사가 찾아온다'는 이야기가 있듯이, 자연과 하나 되고자 하는 마음을 가지다 보면 외부의 기회가 찾아오기도 한다.

세상의 모든 배들이 비슷한 운명이 있다는 것을 서귀포 중문 일대 야트막한 산 언덕에 올랐을 때 나는 비로소 보게 되었던 것이다.

'보라 저 운하에 잠자는 배들/ 정처 없이 떠도는 것은 그들의 버릇'

프랑스 시인 보들레르의 '여행에의 초대'라는 시가 떠오른 것은 서귀포 앞바다 위의 평화로운 돛배들을 보는 순간이었

다. 떠도는 것이 배들의 운명이라면 사람의 사람다운 운명은 걷는 게 아니던가. 이렇게 되자 걷기대회가 갑자기 보람 있는 배움의 시간으로 바뀌는 것이었다.

잠들어 있는 것 같아도 언젠가는 떠나야 하는 게 배들의 운명인 것처럼, 사람 역시 걸어야 하는 유전자의 명령에 따라야 한다는 것.

고대 그리스의 비극 가운대 '오이디푸스대왕'이 있다. 부친 살해와 근친상간을 다루고 있는 끔찍한 이야기인데, 거기 인간의 본질을 묻는 수수께끼가 나온다. 괴물 스피르스스가 지나가는 길손에게 이 문제를 내고 알아맞히지 못하면 잡아먹는다. "아침엔 네 발, 낮엔 두 발, 저녁엔 세 발인 짐승은?" 정답은 바로 사람.

어려서는 기어 다니고 성장해서는 두 발로 걸으며 나이 들어서는 지팡이에 의지하게 된다는 인간의 운명에 대한 성찰이 깃들여 있다.

사람은 걸어야 사람이라는 뜻이다. 시중에는 '누우면 죽고 걸으면 산다'는 건강관련 서적도 있다. 이런저런 이유로 걷기 힘든 분들 모두에게 행복한 기회가 오기를!

의료칼럼

건강 수명을 늘리는 항노화 의학



김철웅
우암병원 항노화클리닉센터 원장

강과는 어떤 관계가 있을까요?

우리나라는 지난 2000년에 65세 이상의 노인 인구가 전체 인구 대비 7% 이상을 차지하는 고령화 사회로 진입한 이래 평균 수명의 증가와 저출산 현상의 상승 작용으로 인구의 노령화가 급격히 진행되고 있다.

의료 기술과 생활 수준의 향상으로 평균 수명이 늘어난 것은 반가운 일이지만, 평균 수명 증가에 따른 노인성 질환의 증가와 늘어난 노후 기간을 즐겁고 편안하게 보낼 수 있는 사회적, 경제적 여건도 부족한 형편이다. 이렇다 보니 질병 없이 건강하게 살아가는 기간인 건강 수명에 대한 관심이 더욱 커지고 있다.

'나이는 숫자에 불과하다'는 어느 광고 카피도 있지만 나이를 먹는다는 것과 건

것이라는 설 등 다양한 학설이 있다. 그러나 아직까지 노화의 원인과 작동 메커니즘을 완벽하게 설명하지는 못하고 있다.

누구나 오래 살고 싶어 하지만 노인으로서 오래 살기는 원치 않으며, 특히 건강하지 못한 상태의 노인으로서 오래 살기는 더 더욱 원하지 않을 것이다. 사람이 나이가 들면서 피할 수 없는 운명으로 겪게 되는 쇠퇴적인 변화 현상이 노화이지만, 진행 속도에 있어서 개체간 차이가 큰 것이 또 한 노화가 가지고 있는 큰 특색이다.

우리는 주변에서 흔히 50대와 같이 보이는 70대, 70대와 같이 보이는 60대를 자주 접하게 된다. 노화 자체가 질병은 아니더라도, 면역력과 적응 능력을 감소시킴으로써 질병에 취약하게 하고 생리적 활력을 저하시킴으로써 자신감 있고 건강한 삶을 영위하는 데 큰 장애가 된다.

항노화 의학은 1990년대 미국에서 장수학과 함께 시작된 새로운 의학 분야로 노화를 질병의 직접 유발 요인으로 보고, 노화를 일으키는 각 원인에 대해 예방 및 대응 치료를 통해 생활의 질을 향상시키고 건강 수명을 연장하는 데 목적을 두고 있다.

앞에서 설명 드린 바와 같이 현재의 항

노화 의학 수준이 노화를 일으키는 원인과 기제를 완벽히 밝혀 노화를 근본적으로 막을 수 있는 방안 마련까지는 이르지 못했으나, 노화의 진행을 늦출 수 있는 방안에 대하여는 이미 상당한 업적과 성취를 이룬 바 있다. 최근에도 이러한 분야에 초점을 맞춘 다양한 연구가 진행되고 있다.

사람마다 노화를 빠르게 진행시키는 서로 다른 원인을 현대 의학의 도움으로 발견, 그에 상응한 적절한 예방과 치료 등의 관리가 효과적으로 이뤄진다면 노화의 진행 속도를 늦춰 생물학적 나이를 10년 이상 되돌릴 수도 있을 것이다.

요즘 국내에서 항노화 의학 분야가 근본적인 노화 방지보다 피부, 비만 등 너무 미용적인 측면만이 강조되고 있는 듯해 다소 안타까운 것도 사실이다.

노화 방지의 진정한 의미는 노화 이론과 학설을 토대로 개인별 노화와 관련된 질환의 발생을 예방하고 지연시킴으로써 평균 수명의 증가로 늘어난 노년기를 건강하고 활기차게 유지할 수 있도록 돕는 데에 있다. 다가오는 평균 수명 90세, 100세 시대의 대한민국에서 평균 수명만큼의 건강 수명을 다함께 누릴 수 있기를 간절히 바래본다.

호남선 고속철도(KTX)가 2일 개통되면서 광주~서울 간 반나절 생활권 시대가 열렸다. 광주 송정역에서 서울 용산역까지 평균 1시간 47분, 목포에서 서울까지도 평균 2시간 29분이 소요돼 광주·전남 지역경제와 사회, 문화 전반에 걸쳐 일대 변혁을 예고하고 있다.

KTX 개통은 일단 관광과 투자, 물적·인적 교류 확대 등 지역 발전의 계기가 될 수 있다는 점에서 긍정적인 측면이 강하다. 하지만 지역경제가 취약하고, 교육·문화·의료 등 사회적 기반이 열악해 '수도권 블랙홀' 현상도 우려하지 않을 수 없다.

물론 이러한 문제는 중장기적인 측면에서 해결해 나가야겠지만 당장 시급한 과제는 송정역의 교통 불편 해소다. 송정역의 하루 평균 이용객은 과거 5000여 명에서 1만3000여 명으로 급증하게 된다. 광주시와 전남도는 송정역과 연계하는 버스·택시 등 대중교통망 구축에 나섰으나 수요를

社說

속도 내는 '에너지밸리' 지역이 힘보태자

나주 혁신도시의 '에너지밸리' 조성 사업이 속도를 내고 있다. 한국전력이 입주한 지 4개월 만에 11개 기업이 혁신도시에 300억 원대 자금을 투입, 에너지 신산업 관련 사업을 하겠다고 약속해 향후 다른 기업의 유치 전망도 밝게 하고 있다.

한전 자회사와 전남도, 기초전력연구원도 기술 개발 등 지원을 담당할 에너지밸리 센터를 올 하반기에 건립하기로 했다. 한편은 또 KT와 혁신도시를 스마트에너지 분야의 메카로 조성하기 위해 '빛가람 에너지 ICT 융합센터' 건립도 추진한다. 지역 대학과 연구기관 연계를 통한 지역 기업·대학 육성은 이미 진행 중이다.

비록 초기단계지만 혁신도시는 실로 역동적이다. 전국 혁신도시 중 가장 모범적인 사례로 꼽히며 타지역에선 벤치마킹 대상이 되는 등 부러움까지 사고 있다. 고무적인 현상이 아닐 수 없다. 한편은 미국 실리콘밸리가 포도밭이

있는 보잘 것 없는 농경지에서 구글, 애플 등이 분사를 둔 세계 제일의 정보통신산업 중심지로 변모했다. 배말인 나주를 세계 최고 에너지밸리로 만들겠다는 비전을 세웠다. 올해만 3000억 원대의 투자를 하고 2020년까지 첨단기업 500개를 유치해 에너지산업의 허브로 만든다는 계획이다.

그렇다면 한편의 분투노력에 지역 사회도 팔을 걷어붙여야 할 것이다. 지역 기업을 키우고 지역 출신을 채용하라고 매달리기보다 무엇을 도울 것인지 먼저 생각해야 한다. 에너지밸리가 강력해지면 그 영향력과 성과는 자연스럽게 지역 곳곳에 퍼져나갈 것이다.

광주시와 전남도가 한편 유치에 힘을 합친 것은 상생의 시작이었다. 이제 에너지밸리 성공 구축을 위해 지자체, 유관기관, 지역민이 전방위로 나서야 한다. 시·도지사는 혁신도시를 직접 챙기고 담당 부서도 격상 시켜야 한다. 그것이 상생의 완성으로 가는 길이다.

KTX 개통, 송정역 교통 불편 해소해야

호남선 고속철도(KTX)가 2일 개통되면서 광주~서울 간 반나절 생활권 시대가 열렸다. 광주 송정역에서 서울 용산역까지 평균 1시간 47분, 목포에서 서울까지도 평균 2시간 29분이 소요돼 광주·전남 지역경제와 사회, 문화 전반에 걸쳐 일대 변혁을 예고하고 있다.

KTX 개통은 일단 관광과 투자, 물적·인적 교류 확대 등 지역 발전의 계기가 될 수 있다는 점에서 긍정적인 측면이 강하다. 하지만 지역경제가 취약하고, 교육·문화·의료 등 사회적 기반이 열악해 '수도권 블랙홀' 현상도 우려하지 않을 수 없다.

물론 이러한 문제는 중장기적인 측면에서 해결해 나가야겠지만 당장 시급한 과제는 송정역의 교통 불편 해소다. 송정역의 하루 평균 이용객은 과거 5000여 명에서 1만3000여 명으로 급증하게 된다. 광주시와 전남도는 송정역과 연계하는 버스·택시 등 대중교통망 구축에 나섰으나 수요를

충족시키기는 어려운 상황이다.

지하철과 멀리 떨어진 광주 북구 주민들의 경우만 하더라도 버스를 몇 차례 갈아타야 하는 등 큰 불편을 겪어야 한다. 전남지역은 송정역~나주 혁신도시 간 버스 노선이 단 하나 뿐이며, 영광·나주·함평 등 전남 서남부권 시외버스의 송정역 경우도 불투명하다고 한다.

송정역 복합환승센터 건립도 무산 위기에 처해 있다. 사업 시행 예정사가 부지 매입 문제를 광주시에 해결해 달라고 요청했지만 예산 확보 등 결림들이 많아 표류하고 있다. 특히

고속철 거점 역은 무엇보다 교통 편의가 우선이다. 광주시와 전남도는 송정역을 연계하는 대중교통망 확충에 나서야 한다. 환승센터 건립도 더 이상 밀리지 않는 일이다. 가장 기본인 대중교통이 불편하다면 고속철의 효용성은 그만큼 떨어질 수밖에 없다. 경제적·시간적 낭비를 시민들에게 강요해선 안 될 것이다.

無等鼓

몽유운무화(夢遊雲霧花)라! 이름이 그럴듯하다. 역시 시인다운 작명(作名)이다. 흰 구름(雲)이나 희뿌연 안개(霧) 속에서 피어난 한 떨기 꽃(花). 그 눈부신 자태를 보고 있노라니 몽유(夢遊)의 뜻을 확연히 알 것 같다. 꿈결인 듯 마치 꿈속에서 노니는 듯.

섬진강 물안개를 배경으로 수줍게 피어난 녹차꽃. 하얀 꽃잎 속의 황금빛 수술이 동백꽃을 꼭 빼닮았다. 그도 그럴 것이 이 둘은 같은 종족(차나무과) 아니던가.

애기동백과 봄가지
몽유운무화
꽃은 눈 속에서 꽃을 피웠다. 이른바 설중회(雪中 회)였다. 연보랏빛 청노루귀도 하얀 눈밭 속에서 꽃잎을 살짝 열었다. 노루귀는 원래 눈이 오면 입을 꼭 다문다는데, 작가는 밤새 눈이 오던 날, 잠깐 햇빛이 나면서 잠시 입을 연 그 짧은 순간을 짚어 포착한 것이다.

시인작가로 변신한 시인은 그렇게 비바람이 치거나 눈보라가 몰아치는 날을 골라 산에 올랐다. 짙은 운무(雲霧) 속의 야생화를 만나기 위해서였다. 모토사이클을 타고 전국을 누빈 지 3년, 그가 자연과의 '숨 막히는 통정' 끝에 20점의 꽃시장을 들고 나타났다. 온

갖 약조건 속에서도 때가 되면 기어이 꽃을 피우고 마는 야생화들. 깊은 밤 홀로 깨어 울더라도 바로 그때 누군가 깊은 눈빛으로 봐 준다면, 누구나 한 송이 눈물겨운 꽃이 아니겠느냐면서.

'지리산 시인'으로 널리 알려진 '꽃미남' 이원규(53) 씨가 주인공. 여수에 서 열린 그의 첫 개인 사진전(오는 13일 까지, 여수 해안동 갤러리)에 다녀왔다. 지난 토요일, 그곳에서 그의 육필 시집 '행어 지리산에 오시려거든의'를 판기념회도 있었다.

시 낭송과 피아노 연주 등을 곁들인 출판기념회는 조촐하지만 흥겹었다. 특히 시인의 아내 신희지 씨(46)는 수준급의 노래를 들려주었다. '지리산 행복학교'에서 '고 아르피ئم' 여사라는 별칭으로 불렸던 그녀는 남편의 시에 곡을 붙인 노래를 열창했다. 내빈(來賓)에게는 소설가 공지영(52) 씨의 모습도 보였다.

감미로운 음악과 몽환적인 사진 그리고 멋드러진 시가 어우러진 여수의 밤. '꼬들남'(꼬시고 싶은 돌이든 싱글 남자)과 '금사빠녀'(금방 사랑에 빠진 여자)는 '꽃미남'(꽃에 미친 남자)을 만나 무척 행복했다. /이홍재 논설교

기 고

광주를 닮은 자작나무



서영균
광주시립미술관 시설관리과장

로 만든 책은 최악의 조건에서도 몇 백 년을 버틴다고 한다.

자작나무와 더불어 우리나라 대표 수종인 소나무는 미술관 안에서도 만나볼 수 있다. 소나무 사진작가로 유명한 배병우 사진전이 숲일항기를 내뿜으며 관람객을 기다리고 있다. 강인한 생명력, 인고의 시간을 느끼게 하는 소나무 사진작품과 영상을 보고 있노라면 상처 난 마음까지도 치유 받는 기분이다.

배 작가는 사진전은 시립미술관 본관 1층 전시실 6월 21일까지 펼쳐진다. 2층 전시실에서 개최되는 5.18기념재단 공동주최 '아빠의 청춘'전은 6월7일까지 이어진다.

도심 속 마음의 쉼터로 오랫동안 각광을 받아온 광주시립미술관이 최근 봄내음으로 물들었다. 미술관 터줏대감 흥매화가 제일 먼저 붉은 기쁨을 내뿜으며 봄 소식을 전했다. 이내 개나리, 벚꽃들도 방울방울 맺힌 꽃망울을 터트렸다.

한발만 더 내밀면 중외공원에 여거져기 심어진 야생화며 나무들이 불기운을 만끽하느라 경쟁적으로 고개를 내밀고 있다. 완연한 봄의 대천이 시작된 것이다. 시립미술관은 4월이 가기 전에 '남도'의 울골음을 빼 닮은 '자작나무 데마썬'을 조성할 계획이다. 자작나무 60그루는 누구나 느낄 수 있도록 어린이갤러리 옆에 자리를 잡는다.

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

光州日報		The Kwangju Ilbo	
사창·발행·편집·인쇄인 金汝松		주필 申港樂 편집국장 程厚植	
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	
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 227-9500)
편집부 2200-649	여론매체부 2200-696	광고매케팅국 227-9600	독자서비스국 2200-551
정치부 2200-642	체육부 2200-697	(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			