

이지상의 '여행과 삶'



체념도 필요한 시대

어느 여행지에서든 배울 게 있다. 내가 인도 여행에서 배운 것 중의 하나는 체념도 필요한 미덕일 수 있다는 것이었다. 인도 여행을 여섯 차례 했고 그곳에서 여행한 기간이 약 1년 반 정도 되어서 지금은 익숙하지만, 처음에 몇 개월간은 너무도 힘들었다.

첫 여행에서 이해하기 힘들었던 것은 종교에서 오는 계급제도의 모순, 엄청난 빈부 격차를 모두 카르마(업), 신의 의지로 돌리는 인도인들의 모습이었다. 구걸한 돈으로 쫓다발을 사서 신상 앞에 바치는 사람들, 혹은 명상이나 요가에 심취한 채 비참한 현실을 외면하며 모든 것을 신 혹은 카르마(업)로 설명하는 인도인들을 보면서, 그동안 '하면 된다' '안되면 되게 하라'는 정신을 교육받아 온 나는 안타깝기도 했다.

그런 내가 생각을 바꾸게 된 계기는 10살 정도 먹은 어느 소녀와의 만남이었다. 소녀의 아버지는 바람이 나서 다른 도시로 도망갔고, 어머니는 신전에서 재스민 꽃다발을 만들어 팔며 생계를 이어 가고 있었다. 집이 없는 그들은 신전에서 잤고

돈을 좀 벌면 세끼를 먹지만 보통 두 끼, 없으면 한 끼도 먹는다고 했다. 그들이 먹는 것이야 짜파티(밀개떡) 혹은 커리 정도였을 것이다.

나는 그 아이가 불쌍해 보여 물었다. "하루에 한두 끼 먹으면 배고프겠구나." "노 프로블럼."(괜찮아요) 아이는 관광객들로부터 배운 영어·프랑스어를 곧잘 했다.

"하루 이틀이면 플라도 계속 그러면 문제잖아?" 잠시 망설이던 아이는 여전히 '노 프로블럼'이라고 얘기했다. 소녀의 그런 모습은 많은 생각을 하게 했다.

그 소녀의 앞날은 암담하다. 엄마가 재스민 꽃을 만들어서 얼마나 벌 것이며, 아이 교육은 어떻게 할 것이며, 그 아이의 결혼, 그 후 대를 이어가는 빈곤... 그런데 소녀는 '노 프로블럼'이라고 말하며 해맑은 표정을 지었다. 그런 모습은 나에게 작은 감동으로 다가왔다.

현실 도피 같지만 뜻대로 되지 않는 현실 앞에서 좌절하고 극단적으로 삶을 포기하는 것보다는 낫지 않은가? 현실을 변

화시킬 힘이 없다면 차라리 '노 프로블럼'이라 말하며 현실의 무게를 덜어 내는 것도 지혜가 아닐까? 그런데 나중에 '노 프로블럼'이란 말 속에는 '세상만사 신의 뜻대로 되는 것이니 문제될 게 없다'는 뜻이 담겨져 있음을 알았다.

이런 말은 우리 전통 사회에도 있었다. 불행한 일을 당하거나, 일이 뜻대로 안 될 때 '발자가 그래서 그렇지'라거나 '인간만사 새옹지마'라면서 받아들였던 것이 그것이다. 또 불교에서는 '업보'를 얘기하고, 기독교에서도 '하느님의 뜻'을 얘기한다. 체념이 있어야 상처가 치유되고 새로운 삶을 시작할 힘이 솟는다.

엄청난 속도로 근대사회를 만든 우리는 그동안 '하면 된다'의 정신으로 살아왔다. 그래서 체념은 버려야 할 악덕이었다. 하지만, 이제 '해도 안 되는' 현실이 펼쳐지고 있다. 명퇴가 일반화되고 '칠포 세대'란 말이 나올 정도로 누구나 어려운 세상이다. 이 상황을 타개할 뾰족한 대책이 보이지 않을 때는 체념과 포기, 마음 내려놓기도 미덕이 되지 않을까?

생을 포기하거나 세상의 부조리를 인

정하지는 얘기가 아니다. 한 푼이라도 더 벌기 위해 노력하고, 더 좋은 세상을 만들기 위해 최선을 다하는 것은 당연한 인간의 권리일 것이다.

그러나 가끔은 체념과 인내도 필요하다. 조금씩 모든 것을 지금 당장 해결하려는 자세는 우리의 삶을 더 힘들게 하기 때문이다.

또한 남들이 다 원하는 좋은 직장, 안락한 삶을 살고자 하면 삶은 더 힘들어진다. 누구나 승자가 될 수는 없다. 그 길을 가다가 가끔은 깨끗이 체념하고 다른 길을 찾는 것도 지혜인 것 같다. 남과 다른 길을 용감하게 가는 행위, 그러다가도 내 뜻대로 안되면 좌절하지 말고, '노 프로블럼' 하며 다시 새로운 길을 찾는 유연성이 필요한 시대인 것 같다. 그때 내면에서 솟구치는 초월적인 힘이 우리를 인도하지 않을까?

앞서간 많은 현자들이 그런 말을 했으나 역시 그 말에 힘입어 오늘을 살고 있다. 어떤 일이 일어나도 '노 프로블럼!' '괜찮아!' 그런 마음으로 세상을 대하면 사방전지가 길이 될 것이라고 믿는다.

〈여행자가〉

의료칼럼

손발이 찬 이유



김혜지 한국건강관리협회 광주전남지부 건강증진의원 과장

해서이다. 정확한 진단은 찬물에 손을 담갔다가 꺼내 혈류의 변화를 살펴보는 레이노스캔 검사로 한다. 혈액검사가 된다. 자가면역질환인 루프스나 류마티스 관절염 환자에게서 레이노 증후군이 많이 나타나기 때문이다. 병과 상관없이 나타나기도 하는데 심한 경우, 체내에서 혈관을 수축시키는 물질을 차단하는 약이나 혈관 근육을 느슨하게 하는 약을 먹으면 증상이 호전된다. 말초 혈관이 막혀도(말초 혈관 폐쇄) 수축병증이 나타난다. 손보다는 다리가 차고 저리며, 발등과 무릎 안쪽 맥박이 만져지지 않는 특징이 있다. 시간이 지날수록 혈관 주변의 신경과 조직이 괴사하기 때문에 조기치료가 중요하다. 대표적인 원인은 동맥경화다. 당뇨나 고혈압, 고지혈증이 있는 사람이 손·발이 저리면서 차가워진다면 전문의를 찾아야 한다.

신경이상으로 수축병증을 유발하는 대표적인 질환은 '말초신경병증'이다. 증상은 손발이 시리고 저리며 무딘 느낌이 드는 등 다양하다. 신경은 길이가 긴 간부터 증상이 나타난다는 '길이 의존적 법칙'에 따라 발끝에서 시작돼 발목과 무릎까지

이어지고, 손도 손끝에서 시작해 손목까지 증상이 나타난다. 하지만 막상 환자의 손과 발을 만져보면 따뜻한 경우가 많다. 혈류는 정상적이기 때문이다. 다만 뇌에서 감각을 인지하는 신경에 문제가 생겨 실제 손과 발이 따뜻해도 뇌가 차갑다고 인지하는 탓이다.

말초신경병증은 단독으로 발병하기보다 다른 병이 생기면서 함께 따라오는 경우가 많다. 그 중 많은 수가 요독증(소변으로 배출돼야 할 노폐물이 배설되지 못하고 체내에 축적되는 병)이나 당뇨 등 내과적 질환이다. 하지만 증상과 원인이 다양해 30%정도는 초기에 정확한 원인을 찾지 못하는 것으로 알려졌다. 정확한 진단을 위해서는 신경전도검사와 근전도검사로 신경상태를 확인하고, 혈액검사를 통해 원인이 될 수 있는 병을 찾는 방법으로 진행된다.

뇌의 감각 오류는 척수에 문제가 발생해도 나타난다. 감각수용체는 척수를 통해 대뇌로 전달되는데 척수에 염증이 나 증상이 있으면 감각인지에 이상이 생긴다.

병이 아닌데도 손과 발이 차다면 스트레스가 원인일 수 있다. 우리 몸은 흥분하

거나 긴장하면 교감신경이 활성화되면서 손과 발끝의 혈관이 수축한다. 손과 발은 혈류량이 줄면서 자연스레 차가워지고 축축해진다. 먼지이나 시험을 닿았을 때 손이 차가워지는 것과 같은 이유다.

스트레스의 종류는 다양하다. 긴장, 걱정과 불안, 짜증 등이 모두 스트레스다. 수축병증은 신체의 병 때문에 생기기도 하지만 의학적으로 마음의 병이 원인이 되기도 한다. 평소 손과 발이 차가운 사람이라면 병원을 찾지 전 마음의 여유부터 찾아보는 게 어떨까.

여성의 경우는 빨래나 설거지 등 차가운 물에 손이나 발을 노출하는 일이 많은데, 가급적이면 세탁기를 사용하는 것이 좋으며 냉방에 노출되는 것을 피한다. 또한 음식이나 냉장고 안에 들어 있는 물건을 다룰 때는 장갑을 사용하는 것이 좋다. 가벼운 운동과 집에서 쉽게 할 수 있는 반신욕, 족욕 등은 혈액 순환을 원활히 하는데 도움이 된다. 근력 운동이나 심폐운동을 통해 체력을 길러 자연스럽게 몸을 따뜻하게 만드는 것도 하나의 방법이다. 유산소 운동은 전신의 혈액 순환을 좋게 하기 때문에 하루 30분 이상 주 3회 이상 꾸준히 하는 것이 좋다.

기고

어느 효자 효부의 한 맺힌 절규



조귀임 광주시 남구 월산동·전직 초등 교사

지극정성으로 모시고 있는 효자, 효부로 소문이 자자하다. 주변 이웃 주민들에게 도 늘 귀감이 되고 있다. 그리고 존경하는 인물의 대상이 되기도 한다.

오래전 세탁소 부부의 노부모 모두 뇌경색으로 쓰러지셨다. 몸이 불편하신 두 부모를 불철주야 매달려 밤도 떠먹여 드리고, 목욕, 청소, 빨래, 대소변 수발 등 꼼꼼히 살피는 그 정성이 가늠할 정도다. 그래서 며느리는 효부상까지 받았다. 심지어 변비가 심해 화장실 번기가 자주 막혀버리는데, 손을 집어넣어 번기를 뚫는 등 부모를 생각하는 마음이 넓은 착한 아들이기도 하다.

그러다 2년 전 부친이 지병으로 돌아가셨다. 홀로 남은 시어머니를 챙기는 며느리가 인상갔다. 그녀는 이웃들이 색다른 음식만 가져와도 '어머님께 드린다'며 따로 가져오는 시댁으로 곧장 달려가는 착한 며느리다.

하지만, 지난달 전기장판 과열로 인한 화재가 발생해 이들 부부의 노모가 참변

을 당했다는 뉴스가 보도됐다. 그날따라 갑자기 몰아 닥친 한파로 방을 따뜻하게 하려고 말아두었던 장판을 꺼내 전기장판 온도를 높인 게 화근이 된 것이다.

겨울에 사용했던 전기장판을 보관할 때는 말아두어 보관하지 말아야겠다. 또 오래된 전기장판을 버리는 게 좋겠다.

하늘이 알고 땅이 아는 이 효자효부에게 정전벽력 같은 사고라니 얼마나 통탄하고 가슴 찢 일인가? 하늘도 무심하시다. 화재가 난 집에 가봤더니 그날의 긴박했던 순간이 그려져 눈물을 흘릴 수밖에 없었다.

김계 그을린 건물 상당 부분이 소실된 걸 보니 자식의 마음은 솟 감영이 보다 더 새까맣게 타들어 갔으리라. 두 부부가 어머니를 구해 보겠다고 창문을 깨고 불 속에 뛰어 들면서 큰 화상을 입고 병원에 입원했다는 안타까운 소식도 들렸다.

어머니를 위해 기와를 새로 엮는 등 집을 새롭게 꾸민 지 채 한 달이 지나지 않았는데 말이다. 평생을 지극정성으로 노

모를 모신 자식들에게 이런 무거운 형벌을 내리다니!

"우리 어머니가 얼마나 뜨거웠을까?" "난 앞으로 어떻게 살라고...!"

그날, 한 맺힌 절규로 울부짖던 며느리의 모습이 떠올라 가슴이 먹먹하고 아파왔다.

자식들은 절지 않은 부모님이 힘드신니가 할머니를 요양원에 모시자고 자주 권유해도 한사코 고난의 십자가를 지신 부모님을 누가 말리리오! 이렇듯 효행의 길은 외롭고 고달픈 길이라서 결코 아무나 갈 수 없는 험난한 가시밭길이 아닐까?

부부는 퇴원을 했지만 여전히 세탁소 문은 닫혀있다. 요즘 실의에 빠져 피눈물을 쏟으며 가슴앓이 하는 두 부부가 하루라도 빨리 약방에서 벗어나 힘과 용기를 되찾고 일상에 복귀하길 기원해 본다. 안주인의 해처럼 밝고 온화하고 포근한 미소가 그립다.

삼가 고인의 명복을 빈다.

社說

광주·전남 의원들 공약 절반도 못 지켰다니

오는 5월 말로 19대 국회의원 임기가 끝난다. 하지만 광주·전남 지역 의원들은 유권자들에게 내걸었던 약속을 공약 이행률이 전국 16개 시·도 가운데 최하위 수준에 머물렀다.

선출직 공직자의 공약을 검증하는 한국 매니페스토실천본부가 광주·전남 국회의원 19명의 총선 공약 617개를 대상으로 따져 보았더니 각각 47.47%와 8.00%만 제대로 지킨 것으로 분석됐다. 이행된 건수는 광주 103건과 전남 152건에 그쳤다. 시·도별 순위는 광주가 13위였고, 전남은 16위로 전국 꼴찌다.

앞으로 남은 임기 내에 공약을 지키는 것도 사실상 불가능해 보인다. 공약을 여전히 추진하고 있다지만 오는 5월 29일로 19대 의원 활동 기간이 만료되기 때문에 큰 진척을 기대하는 것은 현실적으로 무리다. 나머지 기간도 4월 13일 20대 총선 준비에 매달릴 태세여

서 공약 이행은 이미 물 건너간 듯하다.

지역 의원들은 대부분 20대 총선을 준비하고 있는 만큼 각 당당은 현역 물결이 과정에서 의정 활동과 공약 이행 평가 등을 종합적으로 살펴 볼 필요가 있다. 공약 이행률이 저조한 것은 처음부터 지키기 어려운 약속을 내놓은 탓이라는 분석이 따른다. 이런 실정을 감안해 공약이 애초부터 타당했는지, 실천을 위해 얼마나 노력했는지를 면밀하게 살핀다면 약속을 가릴 수 있을 것이다.

표를 얻는 데만 눈독을 들여 예산 부담을 뺀히 알면서도 실현 불가능한 지역 현안을 해결하겠다고 큰소리치거나, 주요 기관 유치 등을 남발했다가 공수표로 만든 의원을 먼저 골라내면 될 것이다. 시도 때도 없이 일자리 창출을 장담해 놓고선 흐지부지 끝난 경우 또한 교체 대상이다. 무엇보다 알찬 공약을 내놓고 이를 지키려고 노력해야 좋은 국회의원의 자격을 갖췄다고 할 수 있을 것이다.

'작은 도서관' 활성화 주민들 삶의 질 높인다

광주시가 올해부터 '작은 도서관'을 집중 육성하기로 했다. 지난 2012년 전국 최초로 추진하기 시작한 '작은 도서관 사업'이 외형에만 치우치는 바람에 부실하게 운영되고 있다는 지적에 따른 것이다.

시는 우선 마을 공동체의 생활문화 공간이자, 독서 사랑방인 작은 도서관을 활성화시키기 위해 사업비 10억 원을 투입한다. 등록된 작은 도서관을 대상으로 심사를 거쳐 독서문화 프로그램 운영비, 도서 및 기자재 구입비, 자원봉사자 활동비 등으로 자금을 지원한다는 것이다. 이를 위해 시는 자치구별 작은 도서관 수를 고려해 사업비를 배분하고 자치구에서는 지원 계획이 내실 있게 추진되도록 선정위원회 구성, 사업계획서 심사, 현지 실사 등 자치구 실정에 맞는 지원 기준에 따라 공모를 통해 차등 지원할 계획이다.

특히 올해는 작은 도서관의 자립 운영을 위해 마을공동체가 참여하는 경우 우

선 선별해 지원하게 된다. 도서관 활성화에 선도적 역할을 할 수 있는 거점형 작은 도서관이나 특화된 우수 작은 도서관도 우선 지원 대상이다. 현재 광주시에 등록된 작은 도서관은 206개에 이른다.

작은 도서관은 단순히 책을 읽거나 빌려가는 물리적 공간만은 아니다. 정보와 문화에 소외받기 쉬운 주민들의 '소통의 장'이자 마을 사랑방으로서의 역할을 톡톡히 하고 있는 것이다. 작은 도서관이 활성화될수록 주민들의 일상이 풍요로워지며 삶의 질이 높아질 수 있는 것도 다 이 때문이다.

문제는 작은 도서관에 대한 시의 지원이 주민들의 자생성을 얼마나 키울 수 있는냐 하는 점이다. 대부분의 도서관이 자원봉사자의 노력과 소액 기부로 운영되는 만큼 자립할 수 있는 시스템을 만드는 게 중요하다. 이를 위해선 철저한 실태조사를 거쳐 방만한 곳은 정리하고, 제대로 운영되는 곳은 살리는 선택과 집중의 전략도 필요할 것이다.

無等鼓

한센인들의 보금자리 '소록도'(小鹿島)하면, 5월 어느 봄날이 떠오른다. 조막손으로 박수를 치던 한센병 할머니, 앞이 잘 보이지 않는 환자의 뚱뚱한 손을 잡고 음악을 튼던 간호사, 좁은 누대에서 맑을 흘리며 연주하던 푸른 눈의 음악가들, 객석을 매운 자원봉사자들까지 모두가 행복했던 그날이.

이날, 소록도병원에서는 세계적인 피아니스트이자 지휘자인 블라디미르 아슈케나지가 이끄는 필하모니아 오케스트라의 공연이 있었

소록도(小鹿島)

다. 연주곡은 청력을 잃은 후에도 수많은 곡을 만들어 낸 베토벤의 '안명'. 소록도 사연을 전해 들은 아슈케나지가 "내가 이 사람들의 병을 의학적으로 고쳐 줄 수는 없지만 그들의 삶에 조금이나마 보탬이 된다면 좋겠다"는 바람을 담아 직접 고른 곡이었다.

"정말 꼭 오고 싶었는데 너무 늦게 와서 죄송하다"던 조용필은 이날 '꿈'과 '친구여'를 불렀다. 공연 후엔 식사 자리에 둘러 한센인들의 손을 일일이 잡으며 인사하고 그들을 안아 주었다.

그 자리에서 만난 여든 살 한센인 할머니가 말했다. "몸쓸 병에 걸렸다고 집에서 쫓겨나 이곳저곳 떠돌다 소록

도에 온 지 44년 됐어. 외국 사람들이 공연하는 것도 처음 보고 '허공'을 좋아하는데 조용필도 처음 보니까 너무 행복해." 다음에 꼭 오겠다는 말을 남긴 조용필은 이듬해 다시 조용히 소록도를 찾아 약속을 지켰다.

올해는 1916년 자혜의원으로 출발해 한센인들의 삶과 함께 해 온 국립 소록도 병원이 개원 100주년을 맞는 뜻깊은 해다. 오는 5월 17일 개원 100주년 기념식이 열리는데 이에 맞춰 '소록도 천사'로 불렀던 마리안느 스티거(82) 수녀가 소록도를 방문한다는 소식이다.

마리안느 수녀는 마가렛 스피사렛(81) 수녀와 함께 20대 후반의 나이에 소록도로 들어와 40여 년간 한센인들을 돌봤다. 한센인들에게 '할매'로 불렸던 이들은 지난 2005년 "나이가 들어 더 이상 환자를 돌볼 수 없게 됐다"는 편지 한 장을 남긴 채 43년 전 가지고 온 낡은 손가방 하나만 들고 소록도를 떠났었다. 한때 천형의 땅이라 불렸던 곳에서, 누구도 돌보지 않았던 한센인들을 사랑으로 돌봤던 '천사 수녀'의 아름다운 마음은 지금도 깊은 울림을 준다.

/김미은 문화부장 mekim@

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. 광주시 동구 금남로 238 광주일보 오피니언 담당자 전화 062-2200-654 /팩스 062-222-4918 /e메일 opinion@kwangju.co.kr

| | | | |
|----------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| 光州日報 | | The Kwangju Ilbo | |
| 사장·발행·편집·인쇄인 金汝松 | | 주필 李洪載 | 편집국장 程厚植 |
| 1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주가11(일간) | | 광주광역시 동구 금남로 238 (우편번호 61482) | |
| 대표전화 222-8111·2200-551(지사·지국(구독신청·배달안내)) | | 광고문의 062-227-9600 | |
| 편집국안내 (대표 FAX 222-4918) | 경 제 부 2200-663 (FAX 222-8005) | 경영지원국 2200-515 | 문화사업국 2200-541 (FAX 222-0195) |
| 편집부 2200-649 (FAX 222-4938) | 기획관리국 227-9600 | 독자서비스국 2200-551 (FAX 227-9500) | (FAX 222-0195) |
| 정치부 2200-632 | 문화부 2200-661 (FAX 222-4918) | 문화미디어부 2200-664 | 서울지사 02-773-9331 (FAX 02-773-9335) |
| 사회부 2200-642 | 체육부 2200-697 | 사 회 부 2200-652 | 사 진 부 2200-693 |
| ※구독료 월정 10,000원 1부 500원 | | | |
| 본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다 | | | |