이지상의 '여행과 삶'



중년들의 자유 여행

해외여행 초기에 자유 여행은 배낭여 행을 의미했었다. 모든 숙소와 일정이 정 해진 패키지여행과 달리 배낭을 메고 스 스로 모든 것을 결정하는 여행. 그래서 배 낭여행은 고생하는 여행, 도전·극복·개 척의 이미지를 갖고 있었다. 그런데 요즘 은 배낭 대신 트렁크 등을 갖고 다니며 즐 기고 휴식을 취하는 자유 여행도 많이 늘 어나고 있다. 특히 중년들에게 이런 여행 이 인기를 끌고 있다.

이렇게 된 데에는 여러 가지가 이유가 있다. 우선 학창 시절 배낭여행을 해본 사 람들이 중년이 되어 자유 여행을 한다. 한 번 자유의 맛을 보면 단체 여행을 하기 힘

비용 면에서도 자유 여행이 그리 비싸 지 않은 시대가 되었다. 단체 여행에서 묵 는 수준의 고급 호텔에서 개인적으로 묵 는다면 더 비싼 비용을 내지만 중급 호텔 이나 게스트하우스를 이용하면 숙박비를 절약할 수 있다. 저가 항공이 많아져서 항 공료에서도 절약이 가능하며 미리 예매 하면 훨씬 싸게 살 수 있다.

직접 숙소 예약을 하고 정보를 얻는 게

결코 어려운 시대가 아니다. 요즘 꽃할배, 꽃중년들의 텔레비전 프로그램을 보고 용기를 내는 중년이나 노년들도 많아진 것 같다. 스마트 폰 앱을 통해 저가 항공 을 예약하고 숙소 예약 서비스를 통해 수 많은 게스트하우스, 중급 호텔들의 사진 과 가격을 보고 투숙객들의 평을 자세히 보면서 결정한다. 카드로 일단 예약만 하 고 결제는 현장에서 한다. 예약 취소를 할 경우 며칠 전까지라는 조건이 붙어 있지 만 큰 부담은 되지 않는다.

가는 방법도 자세하게 소개 되어 있다. 현지에 가서 구글 지도를 통해 스마트폰 을 보고 길을 찾아다닌다. 또 가이드북은 얼마나 상세한가? 우리의 여행 가이드북 은 서양이나 일본과 견주어도 하나도 손 색이 없을 만큼 발전했다. 게다가 인터넷 검색을 하면 수많은 여행 정보들이 풍부

중년들의 자유 여행은 이런 환경의 변 화와 함께 팍팍한 삶 때문에 점점 인기를 끌고 있다. 직장 생활을 하는 중년들은 안 팎으로 스트레스를 받는다. 일뿐만이 아 니라 가정에서도 자식 교육시키랴, 부모 신경 쓰라 허리가 휜다. 가정주부들 역시 아이들 키우랴, 집안 일 하랴 힘들다.

이런 일상으로부터 탈출하는 것이 여 행인데, 나와서까지 남과의 관계에 구속 받을 이유가 없다. 단체 여행은 모든 것을 다 알아서 해주니까 편하지만 일정이 대 개 빡빡하다. 정해진 궤도대로 움직이며 인솔자나 가이드 그리고 같은 일행과의 인간관계도 잘 맺어야 한다. 살면서도 타 인과의 관계가 힘들었는데 나와서까지 이런 데 신경 쓰고 싶겠는가?

일상에서 이탈하고 싶은 중년 여행자 들은 달라진 환경 속에서 자유 여행을 즐 기기 시작했다. '살아오느라 바빴는데 왜 나와서까지 바빠야 하나'라는 각성도 있 고, 이미 텔레비전·인터넷 사진 등을 통 해 낯선 곳의 관광지가 익숙해졌기에 '안 가도 가 본 것 같은' 착시 현상이 생겼기 에 이들은 구경·체험도 뒤로 한 채 먹고 마시고 쉬고 잊고 싶어 한다.

이런 여행에서는 욕심을 버려야 한다. 휴식과 자유는 많은 것을 보고 싶어 하는 욕심과 같이 갈 수 없다. 자유 여행 가서 너무 많은 욕심을 부리면 짜증밖에 남는 게 없다.

반면에 마음을 느긋하게 먹으면 아무 것도 아닌 순간이 달콤해진다. 천천히 지 하철·버스 등의 대중교통을 이용하고, 대 중식당에서 밥을 먹고, 카페에서 커피 한 잔을 마시며 거리의 풍경을 구경하는 순 간은 평범한 일상 같지만, 낯선 외국 땅에 서 자유로운 이방인이 되면 해방의 시간 이 된다. 자유롭기 때문이다. 이런 맛을 한 번 보면 계속 자유 여행을 하게 된다.

그런데 부작용도 없지 않다. 동남아 등 지에서는 중년 남성들의 일탈 소식도 들 려온다. 젊은 여자들을 돈으로 취하는 성 매매도 한단다. 물론 모든 중년 자유 여행 자들이 이런 것은 아니지만 그래도 서글 픈 일이다.

이런 부작용에도 불구하고 스스로 자 유롭게 여행하는 중년들이 많아지고 있 다. 그것에 맞춰 가이드북도 그들의 취 향에 맞게끔 변해 가고 여행 상품들도 개발되고 있다. 여행은 이처럼 계속 진 화·발전되고 있다. 한국은 경제성장도 빨랐지만 여행의 변화도 빠르게 진행되 는 것 같다. 〈여행작가〉

社 說

한우농가 김영란법에 울어서야 되겠는가

부패와 비리 근절을 위한 '김영란법' (부정청탁 및 금품 등 수수의 금지에 관한 법률) 시행이 가까워지면서 농축 수산업계가 바짝 긴장하고 있다. 현 상 태로 확정되면 해당 분야에서 수조 원 대의 피해가 예상되기 때문이다.

엊그제 국민권익위원회가 입법 예고 한 김영란법의 주요 내용은 공직자, 언 론인, 사립학교·유치원 임직원, 사학재 단 이사진 등이 직무 관련인으로부터 3 만 원 이상의 식사 대접을 받으면 과태 료를 물리도록 돼 있다. 또 공무원이 받 을 수 있는 선물 가격은 5만 원을 넘을 수 없도록 했다. 경조사 비용은 현실을 반영해 5만 원에서 10만 원으로 올렸다.

법 시행을 앞두고 전남을 비롯한 농 어민과 축산 농가가 가장 우려하는 것 은 공무원 선물 가격 상한 규정이다. 명 절에 집중 소비되는 농축수산물 선물 세트 가격이 대부분 5만 원을 웃도는 실정을 감안했을 때 이대로 시행될 경 우 매출이 대폭 줄어들 수밖에 없기 때 문이다.

일반적으로 한우 선물세트는 10만 원 이상, 과일은 5만~8만 원은 줘야 구입 할 수 있어 규정을 지키기 어렵게 된다. 영광 특산 굴비도 참조기 값이 계속 올 라 5만 원 아래로는 찾아보기 힘들다.

따라서 김영란법 시행으로 국내산 판매가 위축되면 거꾸로 수입산 유통 이 늘어날 가능성 크다. 상한선을 맞추 려 상대적으로 가격이 낮은 외국산으 로 눈길을 돌리게 될 것이다. 또 식사 대접이 줄면 외식업계 불황으로 이어 지고, 3만 원대의 식사비를 유지하기 위해서는 값싼 수입 음식 재료를 선호 할 수밖에 없다. 비리 척결이야 백 번 좋지만 애먼 자영업자와 농어민들이 눈물 흘리는 일은 없어야 한다.

다만 헌법재판소의 위헌 여부 심리 결과를 주시하고 있는 정치권도 개정 움직임을 보여 조정 여지는 남아 있다. 법의 취지는 살리되 부작용이 나타나 지 않도록 해야 할 것이다.

새터민 지원도 좋지만 마음으로 품어야

광주·전남에 거주하는 탈북 새터민 10명 중 2명 가량은 남한에서 차별이나 무시를 당한 경험이 있는 것으로 나타 났다. 통일부와 남북하나재단이 지난 2013년 12월까지 입국한 만 15세 이상 광주·전남 북한이탈주민 1144명을 대 상으로 2014년 7월부터 9월까지 실시 해 최근 발표한 탈북민 실태 조사에서 나온 결과다.

이 자료에 따르면, '광주·전남에 거 주하면서 차별이나 무시를 당한 경험' 을 묻는 질문에 대해 응답자 828명 중 19.2%인 224명이 '있다'고 답했다. '차 별과 무시를 당한' 이유는 '말투·생활 방식·태도 등 문화적 차이 때문'(60. 9%), '북한 이탈민에 대한 부정적 인 식'(34%), '남한 사람에 비해 능력 부 족'(19.9%), '낮은 경제적 수준'(13.3%) 등의 순이었다.

또한 고용 시장에서도 탈북민에 대 한 차별이 존재하는 것으로 조사됐다. '상용직'에 취업한 탈북자 비율은 46.

9%로 낮지 않았지만 직종으로 보면 사 무직은 5.9%에 불과했다. 임시직과 일 용직근로자가 각각 14.2%와 30.9%로 비중이 높았다. 탈북민들의 월 평균 소 득은 143만 원으로 일반 국민 223만 원 에 비해 80만 원 더 적게 나타났다.

탈북민에 대한 차별적 시각이 존재 하는 주된 이유는 정서적인 거리감이 다. 남북 분단으로 인한 이질감 등 다양 성을 인정하지 않는 지역민들의 부정 적 인식으로 인해 탈북민을 '마음'으로 품지 못하고 있기 때문이다.

하지만 탈북민의 안정적인 정착은 우리 사회의 질서 유지를 위해서도 반 드시 해결해야 할 과제다. 그러기 위해 서는 정부와 자치단체의 경제적 지원 도 중요하지만 우리의 이웃이라는 인 식 개선과 포용 정책이 시급하다. 특히 탈북 과정에서 생긴 정신적 후유증을 치유하는 방안도 병행된다면 탈북민의 조기 정착에 도움이 될 것이다.

의료칼럼



이 창 선 우리들병원장

요즘은 의료 기술 발달과 영양 상태의 호전으로 평균 연령이 점점 증가하고 있 다. 이로 인해 노령의 삶이 인생 전체에서 차지하는 비중이 늘고 있고, 삶의 질과 질 환에 대한 관심 또한 점점 늘어가고 있다. 노령 질환 중에서도 허리 질환은 흔히 관 찰되는 병이다. 그 중에서도 요추관 협착 증과 골 다공증성 척추 압박골절은 대표 적인 질병이다.

요추관 협착증은 나이들면서 요추관이 라고 불리는 신경이 지나가는 통로가 좁 아지면서 생긴다. 신경이 눌리기 때문에 허리 및 다리 저림과 통증이 나타난다. 디 스크뿐 아니라 신경 뒤에 있는 인대가 굳 어지거나 두꺼워지면서 신경을 압박하게 된다.

피할 수 없는 허리 통증

주로 40대에 시작해서 50~70대에 점 차 심해지면서 연령에 따라 증가하게 된 다. 증상으로는 주로 다리와 허리에 통증 이 발생하기 때문에 디스크와 혼동하기 쉽다. 척추관 협착증은 조금만 걸어도 다 리가 아파서 앉았다 쉬어야 하고, 조금 쉬 고 나면 통증이 줄어든다. 또한 허리를 뒤 로 젖히면 통증이 심해져서 몸을 앞으로 구부리게 된다. 이로 인해 구부정한 걸음 걸이가 나타나게 된다.

반면에 안정 시에는 통증이 더 수월하 고 걷게 되면 다리가 저리거나 시린 통증 이 느껴지며, 종아리가 터질듯이 아픈 증 상이 동반되는 것이 특징적인 증상이다. 그래서 협착이 심해질수록 보행 거리가 점점 짧아지게 된다. 진단은 임상 증상 및 CT, MRI 등의 영상학적 검사로 진단 할 수 있는데 뼈, 인대, 신경관 등을 자세 확하다.

요추관 협착증에 대한 치료로는 증상 이 심하지 않을 경우에는 약물치료, 운동 치료, 물리치료, 신경치료 및 시술 등을 시행해 볼 수 있다. 그러나 증상이 수개월 지속되거나 점차 통증이 심해지면서 보 존적 치료에 반응이 보이지 않는 경우, 마 비나 대소변 장애가 동반되는 경우는 최 소 침습적 현미경적 수술을 이용한 수술 적 치료가 필요하다. 최소 침습적 현미경 수술이란 3cm 정도의 절개를 통해 현미 경을 이용하여 신경을 압박하고 있는 디 스크, 인대, 뼈를 제거해 신경관을 넓혀주 는 수술이다. 수술에 의한 조직 손상이 적 고 수술 후 회복이 빠른 장점이 있다.

그 외에 스트레칭과 함께 허리에 좋은 운동으로 수영 및 자전거 타기 등이 있 다. 자전거를 타는 경우는 가급적 고정식 자전거가 좋다. 1시간 이상의 오래 쪼그 검서 앉아서 하는 일 또한 피하는 것이

이와 함께 골 다공증성 척추 압박골절 은 노령에서 골밀도가 감소해 약해진 척 추 뼈가 외부 충격에 의해 압박되거나 찌 그러지는 병이다. 고령의 환자는 뼈가 약 해져 있기 때문에 가벼운 충격에도 척추 압박골절이 발생되는 경우가 많은데도 허리 통증을 단순 타박이나 염좌에 의한 통증으로 오인하고 간과하는 경우가 많 다. 주로 넘어지면서 엉덩방아를 찧는 경 우에 많이 발생하며, 폐경 후 여성 환자에 서 더 잘 발생한다. 주로 허리로 심한 통 증이 나타나며 앉거나 걸을 때 자세를 바

꾸기가 힘들며 통증이 심해진다. 이를 방 치하면 척추골 압박이 진행하면서 허리 가 더 굽게 된다.

이는 정확한 검사를 필요로 하는데 고 령의 환자에서 골밀도 검사, X-ray, CT, MRI 검사가 필요하다. 치료로는 2~3주 정도 안정을 취하고 주사치료와 약물치 료를 병행하면 대부분의 심한 통증은 사 라지고 거동이 가능하게 된다. 그러나 이 러한 치료에도 불구하고 거동이 어려울 정도의 통증이 지속되거나 골절의 정도 가 점차 심해진다면, 척추체 성형술을 시 행한다. 척추체 성형술은 절개 부위가 0. 5cm에 불과하며 국소마취를 통해 시행 하게 되는데, 주저 앉은 척추뼈에 바늘을 넣고 주사기를 이용해 골 시멘트를 주입 해 본래의 척추 형태를 보강해주는 방법

노인환자의 허리 질환 치료에서는 완 치된다는 표현을 쓰지 않는다. 추후 나이 가 들면서 허리 질환이나 통증이 진행할 수 있기 때문이다. 따라서 가장 중요한 것 은 적절한 치료방법의 선택이라고 할 수 있다. 평소 바른 자세 등의 생활 습관과 규칙적인 운동을 함께 해 허리 질환을 예 방하는 노력이 추가로 필요하다.

기 고

친환경농업으로 물꼬 튼 '진도 농업 르네상스'



손 영호 진도부군수

"나라를 다스리는 것은 말을 기르는 것 과 같다고 합니다. 말을 기르기 위해서는 말에게 해가 되는 것을 제거하면 되듯이, 지금 농업의 진흥에 힘쓰려 한다면 먼저 농사에 해가 되는 것을 없애야 합니다."

18세기 후반 실학자 박제가 선생이 농 업의 혁신적 변화를 중요시해 정조에게 올린 상소문의 글이다.

FTA 협정 등 시장개방 확대로 농업의 미래와 농민의 생존은 요동치는 글로벌 경제 흐름 속에서 적극적인 구조 혁신과 변화의 길을 걷지 않는다면 미래를 장담 할 수 없게 됐다. 이런 환경에서 '우리 농 업의 생존과 미래를 어디에서 찾을 것인 가'라는 문제를 가장 간절하게 고민하고, 대안을 마련하기 위해 노력하는 지방자 치단체가 전남이다. 그리고 그 선두에 선 곳이 진도군이다.

진도군은 농업소득 5000억원 달성이라 는 목표로 지난 2014년 '친환경 농업육성 4개년 계획'을 수립, 착실히 실천해 나가 고 있다. 웰빙과 안전 먹거리를 중시하는 현대인들의 트랜드에 부합된 것으로, 시 장개방에 따른 생존경쟁 속에서 특화된 친환경 우수농산물로 국내외 경쟁력을 확보하려는 전략이다.

최적화된 친환경 농산물 생산기반 구 축, 지속가능한 유기농업 생산기반 조성, 소비자 신뢰확보를 위한 안전관리 시스 템 구축, 친환경·유기농산물 유통·판매· 소비 활성화 대책 등 7대 핵심과제 등을 2018년까지 추진하는 내용을 담고 있다.

친환경 유기농 인증면적은 2000년 764 ha에서 지난해 2884ha로 대폭 확대됐다. 목표인 2018년에는 경지면적 50%에 달 하는 6000ha를 조성할 계획이다. 아울러, 벼만 고집하던 친환경 재배에서 탈피, 소 비자 선호에 맞춰 조·수수·보리·콩 등 밭 작물과 구기자·울금·배추·대파·단호박 등 특작, 표고·무화과·와송 등 과수 및

임산물까지 품목 다양화를 꾀하고 있다.

또한, 친환경 농업육성의 기술적 문제 를 해결하기 위한 차원으로 전문기술 교 육·보급 등에도 소홀하지 않고 있다. 미 생물 제재 생산시설 지원 및 자가 유기생 산 기술보급, 친환경 병해충 방제기술 집 중 개발 등 친환경 스마트 팜 통합 매뉴얼 을 만들어 농가에 보급하고, 친환경 농업 에 대한 체계적인 교육시스템을 구축해 나가고 있다.

특히, 친환경 특화사업으로 300개 가공 업체를 육성, 진도 친환경 농산물 60%를 가공해 업체별 5억원 매출을 위한 '진도 행복 365 가공산업 프로젝트'를 진행하고 있다. 고소득 친환경 원예·과수 생산기반 에 매년 10억원을 투입, 지역 실정에 맞는 특화 유망작목을 재배하는 '진도행복 팜 하우스 프로젝트' 등도 추진해 농가소득 증진에 힘쓰고 있다.

친환경농업은 그 지역의 전통 문화예 술과도 관계가 있다. 진도군이 보유한 다 양한 유무형 문화자원을 활용해 생산·체 험·관광을 동시에 하는 6차 산업화로, 농 업관광 활성화와 농가소득 증대라는 시 너지 효과를 얻고 있다.

또 진도의 수급불안 품목인 대파, 배추, 울금 등 품목별 조직체를 활용, 자율·사 전적 적정 재배를 통해 시장 수급조절이 가능해지는 등 안정화도 도모해 나가고 있다. 고부가가치 창출을 위한 포장, 디자 인, 홍보 등 유통 및 마케팅 분야에 있어서 도 대대적인 지원을 강화하고 있으며, 농 수특산물 통합브랜드인 '진도아리랑'을 개발, 국내외 판로 개척에 힘쓰고 있다.

이런 노력으로 지난해 연간 농업소득 이 2438억원으로 2014년 1916억원에 비 해 증가, 1억원 이상 고소득 농업인 수도 2011년 44명에서 지난해 105명까지 늘었 다. 전남 친환경농업평가에서도 대상을 수상, 명실상부 친환경농업 선도 지역으 로 자리매김했다.

요즘 국내외 경기 불황이 장기화되면 서 어느 때보다 경기침체에 대한 걱정의 목소리가 높다. 우리나라는 다시 한번 구 조조정 시대를 겪고 있는 것처럼 보인다. 변화의 시기에 지역농업도 진화 메커니 즘을 간과한다면 도태될 것이다. 진도군 은 앞으로 농촌발전을 위한 잠재자원을 개발, '모든 군민이 행복한 부자농군'이 되도록 힘을 모을 것이다.

無等鼓

실연 박물관

코란도 자동차는 7년간 그 자리에 그 대로 있었다. 네 식구가 많은 추억을 만 들었던 차다. 모든 건 다 그대로인데, 딱 하나만 없다. 차를 운전하던 남편이 자, 아빠다.

아내는 남편의 향기가 남아 있는 옷, 남편이 연주하던 기타, 남편이 쓰던 모 나미 153 볼펜을 언제까지나 곁에 두려 했다. 하지만 향기는 사라지고, 볼펜은 더 이상 나오지 않게 됐다.

코란도 역시 마찬가지였다. 문은 열

리지 않고, 시동도 걸리 지 않고, 한쪽 타이어는 삭아 내려앉았다. 아내 는 '가족을 지키던 당신

같은 차'를 떠나보내려고 한다. 아들은 이런 편지를 썼다. "아빠! 나 아빠를 다 시 만난다면 너무 보고 싶어서 안고 울 고만 있을 것 같아요. 우리 아빠 자동차 를 전시해 주신 박물관에 감사합니다."

이 가족의 애틋한 코란도가 전시되 는 곳은 크로아티아 '실연에 관한 박물 관'(Museum of Broken Relation→ ships)이다. 박물관의 출발은 두 명의 아티스트다. 연인 사이였던 크로아티 아의 올링카 비스티카와 드라젠 그루 비시치는 2006년 결별한다. 이 때 함께 소유했던 물건들을 처치하는 게 골칫

거리였다. 두 사람은 컨테이너 박스를 빌려 자신들과 지인들의 실연에 관한 물건을 전시했다. 전시는 22개국으로 이어졌고 2010년 박물관을 개관했다. 박물관에는 '세상의 모든 헤어짐'을 담 은 1000여 점의 물품이 전시돼 있다.

한국판 '실연에 관한 박물관'전이 제 주도 아라리오 미술관에서 6개월간 열 린다. 미술관 측은 공모를 통해 실연 관련 기증품 82개와 사연을 모았고 단 행본 '실연의 박물관'도 펴냈다. 제주

전시가 끝나면 82건의 '헤어짐'은 크로아티아 박물관에 전시된다.

오늘, 충장로 지하상

가 광주 폴리 '기억의 상자'를 찾아가 봤 다. 30cm 크기인 '기억의 상자'에도 많 은 이들의 추억 물품이 담겨 있었다. 8 살 딸아이와 만든 첫 습작 노트, 1980년 주먹밥을 만들던 커다란 양푼 사진, 손 때 묻은 책 등등.

5월은 가정의 달이다. 그래서 곁에 없는 이들이 더욱 그리운 때이기도 하 다. 무엇보다 5월18일과 4월16일에서 영원히 시간이 멈춰 버린 이들의 마음 엔, 떠난 이의 '모든 것'을 담은 '실연의 박물관'하나쯤 있으리라.

/김미은 문화1부장 mekim@

光则日報

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 광주가1(일간) 우) 61482 광주광역시 동구 금남로 238

대표전화 222-8111·220-0551(지사·지국(구독신청·배달안내)) 광고문의 062-227-9600 경영지원국 220-0515 문화사업국 220-0541

편집국안나 제 부 220-0663 〈대표 FAX 222-4918〉 (FAX 222-4938) 편 집 부 220-0649 문 화 부 220-0661 정 치 부 220-0632 문화미디어부220-0664 사 회 부 220-0642 체 육 부 220-0697 사 회 2부 220-0652 사 진 부 220-0693

⟨FAX 222-8005⟩ ⟨FAX 222-0195⟩ 기획관리국 227-9600 독자서비스국 220-0551 ⟨FAX 222-0195⟩ ⟨FAX 227-9500⟩ 디 자 인 실 220-0536 서울지사 02-773-9331 ⟨FAX 02-773-9335⟩

※구독료 월정 10,000원 1부 500원 본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다

독자투고·기고 환영합니다

독자투고·기고를 기다립니다. 주변의 작은 이야기들, 생활의 경험, 불편 사항 등을 보내주십시오. 채택된 원고는 고료를 지급합니다. 원고를 보내실 때 는 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