

월요광장

나는 운동을 반대한다



문요한 정신과 의사

오랜만에 후배를 만났다. 반가움보다 걱정이 앞섰다. 그 사이에 체중이 많이 늘었고 얼굴이 안 좋아 보였기 때문이었다. 후배도 이미 몸의 이상 증후를 느껴서 6개월 전에 헬스클럽에 등록했다고 한다. 다만 병원 일에 시달리다 보니 빠지는 날이 너무 많다고 했다.

비단 그 후배의 이야기만이 아니다. 많은 사람은 운동의 필요성을 너무나 잘 알고 있다. 새해에 세우는 계획 중에도 늘 운동이 빠지지 않는다. 그렇다면 운동의 중요성에 대한 인식만큼이나 실제 운동 시간은 늘어나고 있는 것일까? 안타깝게도 전혀 그렇지 않다. 정부의 국민건강증진종합계획인 '헬스 플랜 2020'에 따르면 우리 국민의 운동 실천율은 2008년 14.5%에서 2013년 6.8%로 감소했다. 왜 그럴까? 무엇보다 OECD 국가 중에서 최장 시간의 노동에 시달리고 있다는 점을 꼽지 않을 수 없다. 그러나 노동시간이 단축

되면 운동 시간은 저절로 늘어날까? 운동을 실천하지 못하는 데는 사회적 이유도 있지만 심리적인 이유도 크다. 생각해 보자. 당신은 운동이라는 말을 들으면 어떤가? 많은 사람이 부담부터 느낀다. 생각처럼 잘 실천하지 못하기 때문이다. 이는 운동에 대한 고정관념과 관련이 있다. 우리는 운동이란 헬스장이나 수영장 등에서 돈을 들여 별도의 시간을 내야 된다는 생각을 한다. 별도의 비용이 들지 않는 걷기나 달리기와 같은 유산소운동도 마찬가지이다. 운동복이나 등산복을 차려 입고 트레일과 같은 정해진 공간에 가서 땀을 충분히 흘려야만 운동이라고 생각한다.

하지만 잡자는 시간도 부족한 사람들이 언제 또 준비를 갖추고 운동을 하러 갈 수 있을까? 운동이 잘 실천되지 않는 것은 무엇보다 운동은 시간과 돈을 들여 땀을 흘려야 하는 어렵고 귀찮은 일로 인식하고 있기 때문이다. 그러다 보니 운동 계획은 늘 실패로 이어지게 되고 실천 의지는 점점 약해져서 급기야는 아예 몸에 대해 신경을 쓰지 않고 살아가게 된다.

나는 운동에 반대한다. 운동 자체를 반대한다기보다는 운동이라는 개념에 대해 반대한다. 우리가 운동을 해야 한다고 생각하는 순간, 그리고 운동 시간을 별도로 계획하는 순간에 이미 일상과 운동은 분리되고 만다. 우리가 일주일에 몇 시간,

몇 번으로 운동을 계획한다는 것은 반대로 그 이외의 시간에는 자신의 움직임에 관여하지 않겠다는 것을 말한다. 그러나 꼭 땀 흘리는 강도 높은 몸의 움직임만을 운동이라고 생각할 필요가 없다. 운동이란 의식적이고 능동적으로 이루어지는 몸의 움직임을 말한다. 일상의 움직임이 라고 하더라도 이를 의식적으로 알아차리고 움직일 수 있다면 운동 효과가 나타난다.

이를 실험을 통해 입증한 엘렌 랭거라는 심리학자가 있다. 그녀는 호텔 청소원들을 연구했다. 그들의 건강 상태는 사무직 직원들과 다를 바가 없었다. 랭거는 궁금했다. '왜 몸을 많이 움직이는데도 아무런 이로운이 없는 것일까?' 랭거는 활동량의 문제가 아니라 인식의 문제에서 원인을 찾았다. 그들은 매일 육체노동을 하고 있음에도 자신들은 운동을 하지 않는 사람이라고 생각하며 살아왔다.

그래서 이런 실험을 하게 된 것이다. 84명의 청소원을 절반으로 나누어 A 그룹에게는 그들의 노동에 따른 열량 소모를 알려 주었다. 이를테면 15분 동안의 시트 교체는 40칼로리, 청소기 돌리기는 50칼로리, 욕실 청소는 60칼로리가 소모되는 운동 효과가 있다고 설명했다. 그리고 B 그룹에게는 아무런 설명도 해주지 않았다. 4주 후 랭거는 두 군의 건강 상태를 비교했다. 어떻게 되었을까? 설명을 들은

청소원들은 열량이 10% 감소하고, 체중이 1kg 이상 감소했으며, 허리 대 영덩이 둘레 비율도 유의미하게 감소했다. 일상의 움직임 또한 운동이 될 수 있음을 인식하자 일상의 활동이 운동 효과를 발휘한 것이다.

현대인들은 많이 아프게 된다. 그러나 당뇨병, 비만, 혈압, 만성통증, 자세 불균형 등 만성적인 현대인들의 건강 문제는 고강도운동의 결여 때문이 아니다. 본질적인 것은 일상생활에서 움직임이 줄어 들었고 자신의 몸을 의식하지 않기 때문이다. 그러므로 별도의 운동 시간을 늘리는 것보다 일상의 움직임을 더욱 활발히 하는 것이 중요하다.

일상에서 몸의 움직임에 마음을 쏟으면 그것이 바로 운동이다. 가만히 앉아 있거나 구부정하게 있는 시간을 줄이자. 손가락 발가락을 꼼지락거리고, 중간중간 흐트러진 자세를 바로 세우고, 책상에서 일어나 자주 스트레칭을 하고, 웃을 때 박수를 치고, 엘리베이터 대신 계단을 선택 하거나, 손질된 야채 대신에 생야채를 사고, 걸어갈 수 있는 곳은 걸어 다녀야 한다. 생각을 바꾸면 일상의 모든 활동이 운동이 된다. 건강은 먼 곳에 있지 않다. 일상에서 의식적인 움직임이 많아질수록 우리의 삶은 생기를 띠게 된다.

법조칼럼

임블던에서 라파엘 나달의 활약을 기대한다



정광수 광주지검 검사

주중에 끝없이 밀려드는 업무와 씨름하면서 쌓인 스트레스를 주말에 라켓을 들고 뛰어들며 공을 치는 테니스를 통해 말끔히 푼다.

얼마 전 테니스 그랜드슬램 대회 중 하나인 프랑스오픈이 막을 내렸다. 남자 경기에서 스페인의 라파엘 나달이 우승하면서 테니스 그랜드슬램 단일 대회 10회 우승이라는 라 데시마(La Decima, 스페인어로 10번째라는 의미)를 달성하여 전 대미문의 금자탑을 쌓았다. 이는 영원히 깨지지 않을 불멸의 기록이라고까지 말한다.

필자는 라파엘 나달을 좋아한다. 본반

야 배울 점이 많아서이다. 포기하지 않고, 끝까지 최선을 다하여 공을 받아 친다. 능력의 한계치를 시험하기라도 하듯이 끝없이 자신을 발전시키기 위해 피나는 노력을 한다. 한물갔다는 평가가 무색할 정도로 오목이처럼 멋있게 부활한다. 16년 프로 생활 동안 라켓을 부러뜨리거나 내 동맹이친 적이 한 번도 없을 만큼 절제력이 뛰어나다. 심판, 상대 선수, 관중까지도 배려한다. 멋진 플레이로 팬들에게 무한한 기쁨과 행복을 선사한다.

필자가 몸담고 있는 검찰의 가장 소중함 가치는 무엇일까? 바로 라파엘 나달이 테니스에 임하는 태도와 모습이 아닐까 싶다. 겸손과 절제의 자세로 당사자를 배려하면서 국민이 부여한 검찰권을 원칙대로 행사하는 것, 국민이 간지러워하는 그곳을 시원하게 긁어주는 것 바로 그것이다.

경기가 뜻대로 풀리지 않는다는 이유로 선수가 소중하게 여겨야 할 라켓을 부러뜨려 두 동강 내버리듯이 검찰이 절제력을 상실한 채 검찰권을 오남용하고, 국민이 해결해 주기를 간절히 원하는 것에

눈 감고 나 몰라라 한다면 어떤 국민이 그런 검찰을 신뢰할 수 있을까 말이다.

며칠 전 언론에 '나라 재산 찾기 나선 검찰, 옛 일본인 땅 6만㎡ 소송'이라는 제목의 기사가 보도된 바 있다. 서울고검 특 별송무팀이 조달청과 공조하여 일본인 명의 땅을 해방 후 불법 등기한 10건(사람 기준 11명)을 찾아내고, 그들이 소유한 총 5만8000여㎡를 국가 귀속 대상 재산으로 확인해 소송을 진행 중이거나 추가로 진행할 계획이라는 내용이다. 그 기사에 달린 댓글 대부분은 "검찰이 이번에는 제대로 일을 한다. 앞으로 검찰이 사회정의를 바로 세우기 위해 일을 했으면 좋겠다"라는 것이었다.

작금에 검찰에 대한 국민의 실망이 크다. 이는 검찰에 거는 기대가 그 만큼 크다는 반증이기도 하다. 검찰 구성원 각자가 국민의 기대에 부응하여 신뢰를 회복하는 길이 무엇인지를 반추해 볼 때이다.

검사가 주체가 되어 공익의 대변자로서 국민 개개인의 이익을 위해 활용할 수 있는 제도적 장치가 적지 않다. 민병상 후건 관련 심판 청구, 부채자 재산관리

관련 청구, 실종선고 관련 청구, 법인 청산·해산 관련 청구, 중환취소 청구, 파양 청구 및 친권상실 청구 등이 대표적인 예이다.

조카를 수차례 성폭행하고, 유산을 마구 쓴 삼촌의 후견인 지위를 박탈하거나 친딸을 성추행한 아버지의 친권 자격을 박탈함으로써 피후견인의 재산권 보호에 기여하고, 피해자의 인권을 실질적으로 보장하는 등 그 동안 검찰이 공익의 대표 자로서 인권을 보호한 사례가 많다.

앞으로 검찰이 수사 이외에도 검사가 청구 주체인 여러 제도를 더욱 더 적극 활용하고, 국민의 권익을 보호하는 공익의 대변자로 거듭났으면 한다. 이러한 검찰 권 행사 하나하나가 모여 국민에게 감동을 주고, 이것이 바로 국민이 검찰에 부여한 소중한 가치를 실현하는 방안이 되지 않을까 싶다.

오늘부터 영국 임블던에서 또 하나의 테니스 그랜드슬램 대회가 펼쳐진다. 겸손, 절제, 배려, 최선, 극복, 실력의 아이콘으로 재기에 멋지게 성공한 라파엘 나달의 활약을 다시 한 번 기대해 본다.

기고

스마트팜 전문가 양성으로 일자리 창출을



김덕현 전남도농업기술원 농업연구사

오즈음 자주 들려오는 말들은 '4차 산업혁명'과 '일자리 창출'이다. 전남의 주요 산업인 농식품 분야에서도 4차산업으로 새로운 가치를 창출하고 일자리를 만드는 스마트팜 전문가 양성이 절실하다.

스마트팜 농업전문가 육성사업은 농촌진흥청에서 청년일자리 창출 및 4차 산업혁명을 확산하기 위해 관련 전공자 60여명을 채용, 교육과 생육조사로 농업이해를 확대하고 빅데이터 활용 컨설팅 능력을 배양하여 창업을 지원하는 사업이다. 스마트팜 전문가는 농산물의 생산과 소비에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위하여 다양한 빅데이터를 수집하고 분석하여 농가에 컨설팅을 하는 역할을 한다.

산업혁명은 누구나 알다시피 놀랍고 신비로움을 가져다주는 기술의 발전으로 삶의 방식을 변화해 하는 것이다. 우리는 지금까지 1차 산업혁명(기계화), 2차 산업혁명(대량생산), 3차 산업혁명(컴퓨터 기반 자동화 시대)을 경험해왔다.

'4차 산업혁명'과 유사한 논의는 독일의 'Industry 4.0', 중국의 '제조2025' 일본 '신로봇전략' 등이 있었으나, 2016년 다보스 포럼에서 클라우스 슈밥이 '4차 산업혁명'이라는 용어를 제시하면서 전 세계적으로 커다란 반향을 불러일으켰다.

4차 산업혁명의 특징은 IoT와 AI를 기반으로 한 '자동화'와 '초연결' 시대이고, 이런 변화의 크기와 속도가 이전보다 매우 빠르다는 것이다. 바로 그 기술을 바탕으로 새로운 가치와 일자리를 창출하는 것이다.

4차 산업혁명의 핵심기술은 사물인터넷(IoT), 인공지능, 로봇 및 빅데이터가 꼽힌다. 사람이 비유한다면 IoT는 '얼굴'로 필요한 데이터를 감지하고 자동으로 수집하고, 인공지능(AI)인 '두뇌'는 IoT에 제공된 정보를 바탕으로 학습해 새로

운 가치를 만든다. 로봇과 드론은 '팔다리'로 인간의 노동력을 대신하고 확장한다. 여기에서 가장 중요한 부분인 빅데이터로 인간 성장에 필요한 양분을 공급하고 가치를 나르는 혈액에 비유할 수 있다. 알파고가 바둑계의 왕자가 된 이유는 바둑기사의 수많은 기보와 충분한 학습이었다. 그러므로 빅데이터는 4차 산업의 핵심이자 기본이다.

일부 학자들과 산업계에서 4차 산업혁명의 실체가 없다는 비판의 목소리가 들려오긴 하지만 이는 결국 빅데이터가 부족하기 때문에 성장과 발전의 엔진을 구동하지 못한다고 생각된다.

농식품계에서도 비용절감, 수량증대, 가치향상을 추구하는 '스마트팜을 확대하기 위한 연구'를 농촌진흥청과 공동으로 2015년부터 수행하고 있지만 생산성을 끌어올리는 모델 개발에 어려움을 겪고 있다.

이는 필요한 양분을 공급하고 가치를 나르는 혈액에 해당되는 농식품 관련 '빅데이터' 수집 및 확보가 어렵기 때문이다. 농식품 분야에서 빅데이터는 다른 산업과 달리 획득해야 종류가 다양하고 오랜

기간이 소요되고 자동화가 어려운 실정이다.

생산정보를 수집하기 위해서는 파종에서 출하까지의 소요되는 기간이 10개월 정도가 필요하다. 자연 의존도가 높고 수량과 품질에 미치는 영향이 온도, 습도 등의 환경정보, 토양정보, 에너지정보 등으로 다양하고, 식물의 생장과정을 자동으로 측정하기가 어렵다.

농업에서 4차 산업혁명을 준비하고 발전하기 위해서는 통계, 정보 및 농업 분야 관련 학생들을 발굴하여 단계별 교육으로 스마트팜 전문가를 적극 양성해야 할 필요가 있다. 이로 인하여 젊은 청년들에게 농업분야에서 일자리를 마련해 주어 신바람나는 삶의 기회를 열어 주어야 한다.

정부에서 추진하고 있는 청년 일자리를 창출하기 위한 스마트팜 전문가 양성 사업들이 하루빨리 추진되기를 바란다. 우리는 4차 산업혁명 시대에 한발 더 전진하기 위해서는 튼튼한 기반을 구축하고 실현해 가야한다. 농업 분야에서도 좋은 일자리를 만들어 청년들에게 희망을 주고 스마트팜 전문가들이 글로벌 농업 경쟁력 향상에 기여했으면 한다.

社說

미국의 FTA 재협상 요구 대책 마련 시급하다

문재인 대통령이 트럼프 미국 대통령과 첫 정상회담을 포함한 3박5일간의 방미 일정을 마치고 귀국했다. 문 대통령의 국제무대 데뷔전이었던 이번 방미의 가장 큰 관심사는 북핵 문제에 대한 대치와 갈등의 불씨였던 사드 논란 갈무리였다.

먼저 양국 정상은 이번 회동에서 북핵 대응에 대해서는 공감대를 형성했다. 그런 점에서 일단 성공적이었다고 평가할 만하다. 북한의 비핵화를 위해 압박과 대화를 병행해 나가기로 합의했으며 북핵 문제의 단계적 접근 방식과 남북 대화 재개 등 우리 정부의 해법에 미국의 공개적인 지지를 이끌어 냈기 때문이다.

특히 트럼프 대통령이 한반도 평화통일 환경 조성에 한국의 주도적 역할을 인정했다는 점은 큰 성과다. '대한민국이 연합방위를 주도한다'는 내용이 공동성명에 포함되면서 한미 연합방위태세 구조가 한국군 중심으로 바뀔 것으로 보인다. 민감한 현안이었던 사드 배치는 언급되지 않았지만 이에 대한 문

재인 정부의 접근 방식에 대해 미국 측의 이해를 얻었다는 해석이 나온다.

그럼에도 한미 자유무역협정(FTA)과 방위비 분담금에 대해서는 이견을 노출했으며 미국 측이 한국의 방위비 분담금 증액을 압박하고 나섭에 따라 우리 정부는 또 하나의 난제에 직면하게 됐다. 결국 문 대통령은 한국의 대미 무역흑자를 문제 삼는 트럼프 대통령을 설득하지 못한 것으로 보이며 따라서 트럼프 대통령이 한미 FTA 재협상을 비롯한 '무역 불균형' 시정을 공개적으로 요구한 것은 우리 정부로서는 상당히 부담스러운 속제다. 특히 우리 한국의 경우 FTA의 주무 부처인 산업통상자원부 장관도 아직 임명되지 않은 상태라는 점에서 대책 마련이 시급해졌다.

이제 양국이 합의를 이룬 부분에 대해서는 실질적 공조로 성과를 이룰 수 있도록 양국 대통령이 더욱 긴밀히 소통해야 나가야 한다. 하지만 이견이 확인된 속제들은 차근차근 풀어 나갈 수 있도록 솔로몬의 지혜를 발휘해야 할 때다.

도시계획 용역업체가 좌지우지해서야

도시계획이나 지역개발 등 자치단체의 기본 틀을 공무원이 아닌 민간 용역업체가 실질적으로 짜고 있다는 보도(광주일보 6월 30일자 1면)는 충격적이다. 시·군의 개발계획이 민간 용역업체에 의해 좌지우지되고 있다니 말이 되나. 일반적으로 자치단체들은 인력이 없다는 이유로 도시계획 등 지역개발 계획을 세울 때 외부에 용역을 맡긴다. 발주할 때 조건을 달아 연구 용역의 기본 틀을 제한하기도 하지만 용역업체가 지역 개발의 기본 골격을 짜고 있는 것이 현실이다. 문제는 이들이 짠 지역개발 계획을 최종 심의하는 각종 위원회에 민간 용역업체들이 대거 참여하고 있다는 사실이다.

자치단체들이 용역을 맡은 업체 관계자는 위원회 위원 참여를 제한하고는 있지만 다른 용역업체들은 경쟁적으로 위원회에 참여하고 있다. 자신들이 맡은 용역 심의에는 참여할 수 없

만 일단 위원회 위원이 되면 다른 업체의 용역 심의 권한을 갖게 된다. 이렇다 보니 민간 용역업체 위원들이 만약에 심의 과정에서 반대 입장을 낼 경우 다음 번 자신들의 용역이 심의를 통과하지 못할 가능성 때문에 공정한 심의를 할 수 없는 구조라는 것이다.

실제로 전남도의 각종 위원회 위원의 3분의 1가량이 민간 용역업체 간부들이나 직원들이었다. 도시계획위원회 외부 위원 23명 가운데 6명이 용역업체 대표나 임원이었고 건설기술심의위원회 외부위원 212명 중 71명이 업체 관계자였다. 이런 구조에서 제대로 된 심의를 기대하긴 어렵다.

인력이 없다는 이유로 민간 용역업체에 지역개발을 물론 심의까지 맡긴다는 것을 공직의 의무를 저버린 것이다. 차체에 특정 업체의 입김이 작용하지 않도록 용역업체의 위원회 참여 제한 등 근본 대책을 마련해야 할 것이다.

無等鼓

동서양을 막론하고 고대와 중세에는 다양한 아만족과 부족의 전사들이 존재했다. 이중 서양에서 가장 폭력적이고 무서운 전사를 꼽으라면 단연 프랑크족일 것이다. 5세기 프랑크족 전사는 게르만의 여러 부족 중에서도 가장 용맹했다. 그들은 게르만의 여러 왕국이 멸망해 가는 가운데 중세 유럽의 기초가 된 프랑크(Franks)왕국을 건설했다.

프랑크족의 상징은 무기로 쓰였던 '도끼'로, 이를 라틴어로 '프랑카'(franca)라고 불렀다. 여기에서 '도끼 민족의 땅'을 이르는 '프랑카' (francia)라는 말이 생겼으며, '프랑스'(france)라는 단어의 어원이 바로 이 말이다.

프랑크족은 점령지 이민족에게 가혹하기로 유명했다. 그러나 자국 국민에게는 직업이 없으면 나라가 직접 생계를 지원해 줄 정도로 관대했다. 심지어 프랑크족은 다른 민족을 죽여도 처벌받지 않는 법이 있을 정도로 자국민 우대가 강했다. 게다가 프랑크족은 다른 국가나 민족을 정벌하면 정복지의 광산이나 농장 또는 항구 같은 주요 시설·자원에 대한 사업권을 자신의 국민에게 넘겨주었다.

이처럼 국가 자원이나 주요 사업권을 넘겨주는 것을 '프랑카처럼 대하다'라는 뜻에서 프랜차이즈(franchise)라고 했다. 나중에 프랜차이즈는 본사가 개인에게 사업권을 준다는 뜻이나 법인격을 낼 수 있는 권리라는 의미로 확장된다.

올해 국내 프랜차이즈 브랜드는 5226개로 사상 처음으로 5000개를 넘어섰고, 가맹점은 21만 개를 돌파했다. 시장 규모도 100조 원 규모에 달한다.

프랜차이즈산업 종사자도 지난해 기준 약 130만 명으로 급증했다.

최근 호식이두마리치킨과 미스터피자 등 프랜차이즈 업체의 대표들이 성추행과 '갑질' 논란에 휩싸이면서, 그에 따른 피해를 고스란히 자영업자인 가맹점주들이 떠안고 있다. 연예인들이 사회적 물의를 빚으면 진행 중인 광고 계약이 취소되거나 심지어 광고주에게 피해 보상을 하는 경우도 있을 정도다. 프랜차이즈 본사의 잘못으로 인해 피해를 본 가맹점들이 실질적인 보상을 받을 수 있는 법률을 신속히 제정할 필요가 있다.

/채희준 논설위원 chae@

光 州 日 報		The Kwangju Ilbo	
사장·발행·편집·인쇄인 金汝松		주필 李洪載 편집국장 金日煥	
1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주7가1(일간) 우 61482 광주광역시 동구 금남로 238			
대표전화 222-8111·220-0551(지사·지국(구독신청·배달안내))		광고문의 062-227-9600	
편집국안내 (대표 FAX 222-4918)	경 제 부 220-0663 (FAX 222-4938)	경영지원국 (FAX 222-8005)	문화사업국 220-0541 (FAX 222-0195)
편집부 220-0649	문 화 부 220-0661 (FAX 227-9500)	기획관리국 (FAX 227-9500)	독자서비스국 220-0551 (FAX 222-0195)
정치부 220-0632	문화미디어부 220-0664	다 지 인 실	서 울 시 사 02-773-9331 (FAX 02-773-9335)
사회부 220-0642	체 육 부 220-0697	※구독료 월정 10,000원 1월 500원	
사회 220-0652	사 진 부 220-0693		

본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다

독자투고·기고 독자투고·기고를 기다립니다. 주변의 작은 이야기들, 생활의 경험, 불편 사항 등을 보내주세요. 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