

서포인의 '좌측담장'



야구에 진리는 없지만

야구의 매력력이 한두 가지만 꼽을 수 없지만, 굳이 그중 하나만 꼽자면 매일 경기를 한다는 점이다. 야구팬은 적어도 시즌 중에는 어제 오늘 그리고 내일 모레 계속해서 야구를 볼 수 있다. 휴식일은 일주일에 한 번이며, 바다 건너 메이저리그는 그나마도 없다. 이런 리그 방식은 다른 종목에서는 구원되기 어렵다. 축구는 보통 일주일에 한 번 많으면 두 번 경기를 한다. 농구나 배구도 이를 연속 경기를 할 때가 가끔 있지만 일주일에 여섯 번 경기를 할 수는 없다. 그들 구기 종목들은 모두 야구보다 육체적으로 더 치열해야 하고, 격렬해야 한다. 야구처럼 매일매일 했다가는 선수들 몸이 남아나질 않을 것이다.

꼭 이길 팀이었으니까.(그러나 야구는 돌고 돈다고, 지금은 또 그렇지 않다.)

2010년 타이거즈처럼 특수한 경우를 제외하고 야구는, 오늘 지면 내일 이기고 설사 내일 또 지더라도 그 다음 날은 이길 수 있는 스포츠다. 야구는 1년 365일의 삼분의 일이 넘는 144일 지속된다. 그 어떤 팀도 144번 연속으로 패배하지 않는다. 또 어떤 강팀도 모든 경기를 이길 수는 없다. 통상적으로 상위 팀의 승률은 6할이 조금 넘고, 하위 팀의 승률은 4할이 조금 넘는 것이다. 1위 팀이라 하더라도 승률 7할은 넘지 않는다. 그러니 지금 최상위를 달리고 있는 타이거즈라고 하더라도 이들을 이기면 하루는 확률적으로는 진다는 이야기다. 또한 8연승, 9연승을 달린 팀에게는 절대적으로 위기가 오게 되어 있다. 승과 패는 자전기의 앞바퀴와 뒷바퀴처럼 각자의 균형을 찾아 굴러간다. 이것이 야구의 절대 법칙, 아니 절대 확률이다.

지금 이 타이거즈에게는 그 위기가 아닐까. 이 글을 쓰기 전날, 타이거즈는 홈에서 시즌 첫 4연패에 빠졌고, 2위로 치고 올라온 베어스는 9회 극적인 역전 승리를 거뒀다. 이제 게임차는 고작 4게임 하고 반인데, 사실 여유가 없는 처이라고는 할 수 없으나 오랜만에 쫓기는 입장이 되어

서 그런지 입안이 바짝바짝 타는 것도 어쩔 수 없다. 스포츠의 세계에서 도전하는 입장보다 그 도전에 응전하는 입장이 더 불안한 것이 인지상정. 오늘도 불안한 마음으로 저녁 경기를 기다리는 것이다. 앞선 문단에서 잘난 체하며 떠돌아 댄 '확률' 같은 거 난들 모르겠고, 어쩐지 계속해서 지고 또 질 것만 같다는 주술적 불안감에 몸서리를 치면서,

그러거나 저러거나 야구는 매일 지속된다. 그것은 매일 같은 길을 출근하고 같은 코스로 퇴근하며, 가끔 연장전을 치르듯이 밤늦은 야근에 시달리고, 5~6일에 한 번 짝같은 휴식 일을 맞이하는 우리네 삶과 닮았다. 저도 이어지고 이겨도 끝나는 일이 없는 일생. 매일 지지도 않고 매일 이길 수 없는 인생을 달았다. 이런 야구를 이해하고 설명하려는 여러 시도는 최근에는 확률과 통계라는 수학적 영역에서 이뤄진다. OPS, OBP, WHIP, BABIP WAR... 어지간한 야구 마니아도 그것을 다 알고 있긴한 어려운 일이다. 통계와 확률은 한 시즌 전체를 놓고 보서는 어느 정도 정당하게 작용하지만 게임 하나, 장면 하나에서는 그 힘을 잃는다. 신인 투수의 공에 최형우가 삼진을 당하고, 무명 타자에게 양현종이 안타를 맞기도 한다.

결국 확률과 통계에 의거해 야구를 분석하려는 노력은 마찬가지로 인생의 진리를 찾으려 애썼던 옛 현인들의 철학처럼, 대부분 부분적으로만 성공할 수밖에 없다. 야구라는 것도 멀리에서 보면, "인생 뭐 있나, 소풍 왔다 가는 인생..." 하며 안빈낙도할 수 있겠으나, 당장 오늘 저녁에 할 게임만 생각하면 온갖 징크스에, 기도에, 발원을 아끼지 않게 되는 것이다. 그리고 그런 온갖 것들의 매일이 모여서 하나의 시즌을 이룬다. 그 시즌의 막바지, 타이거즈는 1위를 사수할 것인가 자리를 내어 줄 것인가. 확률적으로는... 통계에 의하면... 잘 모르겠다. 인생과 야구에 예측이란 무의미하다. 그저 오늘 우리 모두가 최선을 다했듯이 선수들도 최선을 다하겠지, 서로 최선을 다하고 있을 것이란 믿음 하에, 1위의 편안함, 1위의 불안함 모두 가능할 것이다.

매일매일 하는 야구도 가을이 되고, 찬바람이 불면 문을 닫을 것이다. 선수와 팬, 코칭스태프와 프런트 그들 모두가 보인 한 해 동안의 수고와, 그 열정이 좋은 결실로 매조지되었으면 좋겠다. 그러려면 어떻게 해야겠는가? 오늘 진다면 내일... 그런 건 모르겠고, 기를 모아 본다. 일단, 제발, 진짜, 오늘은 이기길! <시인>

의료칼럼



김 동 구 한국건강관리협회 원장

만성피로증후군을 의심하자

도 별 차도가 없다고 내원했다.

이런 경우 만성피로증후군을 의심해 볼 수 있다. 만성피로증후군의 주증상은 6개월 이상 지속하는 피로감과 집중력 저하·기억력 감퇴·수면장애·근골격계 통증 등을 동반하는데 그 외 체중 감소와 우울·불안, 손발이 저리거나 찬 증상, 어지럼증·호흡곤란·홍통·복통·식욕부진·소화 불량 증상 등도 수반된다. 병원에서 하는 검사는 만성피로를 유발할 수 있는 다른 질환을 배제하기 위해 시행하며 그 외 스트레스평가와 피로도 평가, 자율 신경계 검사, 미량 영양소 검사 등을 개인에 따라 추가로 시행하기도 한다. 원인은 아직까지 명확하지 않다. 주로 우울감이나 극심한 스트레스 등 정신적인 문제를 가장 흔한 원인으로 보고 그 외 바이러스 감염을 포함한 각종 감염증, 신경호르몬계의 이상, 신경전달물질 분비 이상, 미량 영양소 부족, 독성 물질 등이 거론되고 있다.

치료를 원인이 명확히 밝혀져 있지 않기 때문에 특별한 원칙이 없어 증상 호전에 중점을 두고 치료하게 된다. 항우울제나 미량 영양소를 공급하기도 한다. 일단 환자 중에는 특별한 이상이 없는 상태에

서 생활습관을 교정하는 것만으로 호전되는 경우도 있다. 생활습관 교정으로는 첫 번째, 충분한 수면을 취하도록 한다. 적어도 밤 10시에는 잠자리에 들며 숙면을 위해 주위를 깜깜하게 하고 7시간 이상 수면을 취한다. 두 번째로는 스트레스를 해결하도록 노력하며 가벼운 산책이나 취미생활 등으로 스트레스 해소에 도움을 받을 수 있도록 한다. 세 번째로는 충분한 휴식을 취하면서도 활동량을 점진적으로 늘려가는 것이다.

과거에는 만성피로증후군 환자는 운동이 오히려 피로 증상을 악화시킨다고 여겨 운동을 권유하지 않았다. 그러나 최근에는 점진적 유산소 운동이 증상 개선에 도움이 된다는 연구결과들이 나오고 있다. 방법은 처음부터 운동을 하면 약한 운동이라도 피로감을 느낄 수 있으므로 걷기·자전거 타기·수영 등 유산소 운동을 주 5일간 매일 한번에 10분부터 시작해 천천히 5분씩 늘려가며 30분 이상이 되도록 늘려가도록 한다.

도중에 피로감이 생기면 다시 양을 줄이고 하는 식으로 매우 천천히 지속하는 것이 중요하다. 급격적 운동은 비타민D 합성이 활성화될 수 있도록 팔다리를 노출하

며 야외에서 하는 것이 좋다. 일상적으로도 하루 30분 정도 햇빛 노출을 해야 한다.

일을 하다가 운동을 할 때 일상생활에서도 바른 자세를 유지하는 것이 중요하다. 좋지 않은 자세로 장시간 일을 하게 되면 몸이 더 피곤하기 때문이다. 일도 순위를 정해 가장 기운이 남아 있을 때 중요한 일을 하고 덜 중요한 일은 미루도록 해야 한다. 일을 하는 중간에도 휴식을 취하고 업무를 과도하게 몰아서 하지 않도록 한다.

비타민D는 체중관리를 해야 한다. 하루 규칙적인 식사 습관을 갖도록 하며 음식은 정제되지 않은 곡류를 주식으로 한다. 비타민D와 미네랄이 풍부한 다섯 가지 색깔의 채소, 지방이 적은 살코기와 생선류 위주로 골고루 먹고 가공식품, 카페인 등은 음료수 등은 피하는 것이 좋다. 하루 8~10잔의 물을 마셔서 충분한 수분 섭취를 한다.

각종 비타민제와 피로 회복제 등 건강기능식품의 효과에 대한 근거는 거의 없으나 사용해서 좋다는 느낌을 받은 경험 이 있으면서 사용해 볼 수 있으며 당노나 고혈압이 없고 부작용 등 특별한 문제가 없다면 인삼이나 홍삼을 먹는 것도 좋다. 그 외 금연과 절주도 꼭 필요한 부분이다.

기 고



이 범 기 전남문화재연구소 책임연구원

마한, 잊혀진 문화를 되찾기 위해

형성됐던 지역으로 백제 영역에 해당된다. 마한에 대한 언급은 우리에게 익숙한 중국 역사서인 삼국지 동이전에도 나온다. 당시 우리 선조의 생활상을 기록한 문구와 54개 소국(小國)의 명칭이 전해져 내려온다. 전남지역에 마한 소국들의 존재는 있지만 각 소국의 이름과 위치, 또 당시 마한인들이 어떤 식으로 생활했는지에 대해 아직 알려져 있지 않다. 다만 전남은 백제가 고대국가로 형성되면서 본격적인 삼국 체제가 시작됐음에도 마찬가지인 마한이라는 고유한 문화권을 형성하며 명맥을 유지해왔던 지역이다.

관련 학계에서는 마한을 정치세력(국가)으로 보느냐, 아니면 고유한 하나의 문화(문화권)로 보느냐로 의견이 나뉘고 있지만 학계의 관점에서만 접근하지 말고 마한문화는 전남이 중심이라는 인식이 전국적으로 확산할 수 있도록 지역사회의 노력이 필요한 시점이다.

마한문화는 타지역과 일본까지 영향을 미칠 정도로 독특한 문화를 형성하였지만 지금은 잊힌 역사가 됐다. 학계에서 마한과 관련된 학문적인 논쟁을 바탕으로 연구자들이 이론적 토대를 구축하고, 지역민은 마한이라는 문화유산이 발전할

수 있도록 대내외에 널리 알리는 데 적극 나서야 한다.

필자가 공부하고 연구하는 분야는 인문학의 한 분야인 고고학이다. 혹자들은 인문학의 힘은 발전을 위한 비판 정신의 발현에서 나온다고 말한다. 인문학의 가장 큰 매력은 오랜 전통에서 나오며 사고의 유연함에서 찾을 수 있다.

그렇다면, 전남지역의 정체성을 확립하는 데 필요한 정신은 무엇일까? 아직은 마한에 대한 학문적 토대가 부족할 부분이 있지만 전남의 지역 정체성을 확립하고 미래의 성장 동력을 추진하는 원동력으로 삼는 데는 문제가 없다. 지역민들이 자긍심을 갖고 마한을 알리는 데 있어 능동적으로 움직였을 때 마한이라는 정체성을 확립할 수 있다.

마한은 전남 지역 고대 문화의 보고이며, 전남의 역사와 문화자원의 산실이다. 전남의 문화자원을 종합적이며 체계적으로 보전·정비하면서 공감대를 형성하고 지역문화 정체성 확립을 위한 지역사회의 노력이 더해진다면 지역민들의 자긍심도 높아질 것이다. 아울러 지역의 연구자들도 어려움이 따르겠지만 마한과 관련해 학문적 성과를 낼 수 있도록 노력해

야 한다. 다만, 마한이라는 문화 정체성을 갖추기 위해서는 긴 안목을 갖고 추진해야 할 것이다.

최근 전남문화관광재단에서는 마한역사에 대해 체계적이고 전략적으로 대응하기 위해 지난 7월부터 '마한역사 문화 연구 TF팀'(마한 TF팀)을 운영하고 있다. 마한 TF팀은 지역 내 마한 관련 유적에 대해 체계적으로 연구하기 위해 중장기적 관점을 갖고 역량을 집중할 계획이다.

마한 TF팀에서는 마한 역사에 대한 정체성 확립과 지역의 지역 정체성을 찾기 위해 오는 30일 임영진 전남대 교수를 시작으로 관련 분야 학자들의 초청 강연회를 개최하고 그 성과를 반영한 연구는 총을 내린 상반기에 발간할 계획이다. 또한 마한의 학문적 토대 마련과 지역민의 마한 역사에 대한 인식 확산을 위해 지속적으로 사업을 추진할 계획이다.

마한이라는 잊힌 역사의 수수께끼를 풀고 이 땅에서 살아가 후세를 위해 "과거를 잊어버리는 자는 그것을 또다시 반복하게 된다"는 철학자 조지 산타야나의 조언을 가슴에 새겨야 할 것이다.

社 說

정부가 나선 5·18 진상 규명 이번엔 제대로

정부가 5·18 광주민주화운동 진상 규명에 본격적으로 나섰다. 문재인 대통령도 당시 전일빌딩 헬기 기총소사와 공군 전투기의 출격 대기 명령 여부 등에 대해 특별조사를 지시해 37년간 묻혀 있던 '5월의 진실'이 제대로 밝혀질 수 있을지 주목된다.

정부는 5·18 진상 규명을 위해 국방부 등에 지원단을 설치하고 진상조사 위원회를 꾸리는 방안을 추진 중이다. 이낙연 국무총리는 광주일보와 통화에서 "법률에 근거를 둔 진상조사위원회 구성하자는 광주의 의견을 수용할 것"이라며 "그 위원회를 어디에 둘 것인지의 법률도 정하겠다"고 밝혔다. 이 총리는 이날 조 송영무 국방부 장관과도 만나 5·18 진상 규명을 국회의 특별법 처리와 맞물려 추진하기로 의견을 나눈 것으로 확인됐다.

이와 관련 국방부는 최근 광주시를 방문해 5·18 광주민주화운동과 관련한 시민들의 정서와 요구 등을 청취했다. 특히 그동안 비공개됐던 기무사(당시 보안사)의 5·18 관련 자료를 전격 공개

하는 방안도 검토하고 있다고 한다.

정부가 우선적으로 밝혀야 할 5·18 관련 의혹은 무고한 시민들을 향해 발포 명령을 내린 자가 과연 누구인지와 헬기 기총소사 및 공군 전투기의 출격 대기 명령 여부, 행방불명으로 신고된 441명의 시민들이 어디에 있는지 등이다. 해마다 5월이 다가오면 지역사회에 선 이에 대한 진상 규명 요구가 빗발쳤으나 정부와 군의 미온적인 태도로 광주만의 메아리에 그쳤다.

5·18 진상 규명은 문 대통령의 공약이자 국정 과제 중 하나다. 문 대통령이 그동안 여러 차례 강력한 의지를 표명했고 국회에도 특별법이 발의돼 있는 만큼 이번이 5·18 진상 규명을 위한 절호의 기회다.

정부는 마지막 기회가 될 수도 있다는 자제로 필요하면 전두환 등 핵심 책임자들에 대한 재조사도 검토해야 한다. 역사하지 못한 역사는 반복된다. 역사와 사회 정의를 바로 세우기 위해 5·18 진일에 참여했던 인사들의 증언과 고백도 절실하다.

'유야무야' 실망스러운 통신비 인하 정책

지난해 우리나라 가구(2인 이상)의 월 평균 통신비는 14만4000원이었다. 통계청 자료에 따르면 웬만한 4인 가구 통신비는 20만 원이 훌쩍 넘는다고 가정에서 차지하는 비중이 5.6%로 의식주, 교육비, 교통비 다음 순이니 부담이 만만찮다.

저번에 문재인 대통령이 기본료 폐지를 공약으로 내걸었던 것도 이러한 과중한 가계 부담 때문이다. 그러나 기본료 폐지는 장기 과제로 넘어갔다. 대신으로 제시된 선택약정할인(요금 할인) 확대마저 소비자에게 돌아가는 혜택은 미미해 반쪽짜리가 됐다.

선택약정할인은 소비자가 단말기 지원금 대신 요금 할인을 선택할 수 있는 제도다. 정부는 할인율을 20%에서 25%로 확대하기로 했으나 이번 조치는 신규로 요금 할인제를 선택하는 소비자에게만 해당된다. 국민의 기대에 한참 미치지 못하는 결과다.

이번에야말로 정찰 내리러나 하고 기대했던 시민들 입장에서는 여간 실망스러운 게 아니다. 통신비 인하 정책이 '유야무야' '용두사미'가 된 것은 업계의 반대에 부딪힌 정부가 무기력하게 대처했기 때문이다.

사실 지난 대선에서 여야 모두가 통신비 인하를 공약으로 내세운 것도, 가계의 통신비 부담이 커지는 상황에서 통신사들이 막대한 이익을 챙기고 있기 때문이었다. 이통 3사는 지난해 3조6천억 원의 영업 이익을 올렸다. 이는 지난 2015년에 비해 14%나 증가한 수치다. 이통사들은 민간 사업자이지만 지나치게 수익성만 추구해서는 안 된다. 통신 서비스는 전파와 주파수를 기반으로 하는 공공재 성격이 강하다는 점에서 일반 상품과 다르기 때문이다. 정부 또한 시민들의 통신비 부담을 덜어 줄 수 있는 다양한 방안을 강구해야 할 것이다.

無 等 鼓

"부용산 오리 길에/ 잔디만 푸르러 푸르러/ 솔밭 사이사이로/ 회오리바람 타고/ 간다는 한마디 없이/ 너는 가고 말았구나." 지난겨울 벌고 보성여관에서 '부용산'을 들었다. 보성여관으로 취재를 간다 하니 누군가 매니저에게 꼭 '부용산'을 청해 들으라 권한 덕이었다. 부용산이 바로 지적인 곳에서, 노래에 얽힌 슬픈 사연까지 떠올리며 들으면 그 어느 때보다 애달팠다.

82년 역사의 보성여관은 조정래의 소설 '태백산맥'으로 유명해졌다. 토벌대장 임만수와 대원들이 묵었던 '남도여관'이 바로

도래마을 옛집

은 (재)내셔널 트러스트 문화유산기금이 보존하는 '시민문화유산' 2호다. 1호는 서울 최보성여관이다. 여관엔 눈에 띄는 공간이 있다. '태백산맥'과 원고지 그리고 볼펜이 놓인 작은 책상이다. 어둠 속에 불을 밝힌 책상에 앉아 소설의 한 대목을 적어 본다. 시간을 거꾸로 돌린 듯한 보성여관은 힐링의 공간이다. 매달 3000명이 다녀갔던 보성여관은 유시민 등이 출연한 '얼아 두면 쓸데없는 신비한 잡학사전'에 소개되면서 요즘 인기몰이 중이다. 여름날 찾은 나주 도래마을 옛집 역시 또 다른 힐링의 장소였다. 나주시 다도면 풍산 흥씨 집성촌에 자리한 옛집은 안채·문간채·별당채로 이루어진 소

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 創刊 1980년 11월 29일 등록번호 광주71(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)
편 집 부 220-0649	문 화 부 220-0661 (FAX 227-9500)	기획관리국 227-9600	업 무 국 220-0551 (FAX 222-0195)
정 치 부 220-0632	문화미디어부 220-0664	다 지 안 실 220-0536	서 울 지 사 02-773-9331 (FAX 02-773-9335)
사 회 부 220-0642	체 육 부 220-0697	※구독료 월정 10,000원 1부 500원	
사 회 2 부 220-0652	사 진 부 220-0693		

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다

독자투고·기고 환영합니다

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.com.kr