월요광장

똑똑한 몸, 멍청한 마음

문요한
건강의학과 전문의

난 고기를 먹을 때면 늘 생마늘과 생양파를 곁들인다. 정확히 기억한다. 1999년도부터였다. 그 이전에는 생으로 먹을 엄두조차 내지 못했다. 그 계기는 이렇다. 그해에 나는 경남 창녕에서 공중보건의 생활을 하게 되었다. 당시에는 결혼 전이었고 동료 예닐곱 명이 관사 생활을 했다. 우리는 일과가 끝나면 저녁 식사를 같이 했다. 대개는 관사 앞에서 불을 피워 고기를 구워 먹었다. 아마 일주일에 3~4일은 고기를 먹었던 것 같다. 그 생활이 반년 정도 지났을까? 내 평생 먹은 고기보다 더 많은 고기를 그해에 먹은 느낌이 들 정도였다. 고기 냄새만 맡아도 질렸다. 신기한 것은 다른 사람들은 여전히 잘 먹었다.

그렇게 매일 육식의 생활이 이어지던 어느 날, 생양파와 생마늘을 먹고 있는 나를 발견했다. 그것도 아주 맛있게 먹고 있었다. 그것은 정말 내가 스스로 선택한 게 아니었다. 왜 나는 무심결에 양파와 마늘을 생으로 먹게 되었을까? 왜 나의 입맛은 바뀌었을까? 나는 그것이 몸의 지혜라는 생각이 들었다. 지나친 육식으로 인한 불균형을 내 몸이 스스로 변화함으로써 도와준 것이었다. 난생 처음으로 '몸'이 똑똑하다는 생각을 했다.

주변을 보면 종종 건강하게 지낸 것 같은 데 갑자기 세상을 떠나는 이들이 있다. 이런 돌연사의 주요 원인은 심근경색증과 같은 심장질환인 경우가 많다. 그런데 돌연사 중에는 사전 증상이 없는 경우도 있지만 절반 이상은 일상에서 가슴이 답답해지거나 흉통과 같은 뚜렷한 증상을 경험한다. 즉, 몸의 이상을 알리는 신호가 여러 차례 있었던 것이다.

그런데도 많은 사람들이 이러한 몸의 신호를 무시한다. '별거 아닐 거야' '이 정도는 버텨야지' '지금은 바쁘니까 나중에 시간 있을 때 병원 가야지' 이렇게 생각하고 우리 마음이 몸의 신호를 왜곡하거나 차단해 버렸던 것이다. 그렇게 보면 순수한 돌연사보다는 몸의 소리에 귀를 기울이면 충분히 예방할 수 있는 유사 돌연사가 꽤 많다고 볼 수 있다. 우리가 몸의 소리를 잘 들어야 할 이유가 여기에 있다.

몸은 계속 우리에게 말을 건다. '편안해' '힘이 나' '피곤해' '좀이 쑤셔' '어깨가 뭉쳐' '졸려' '배고파' '목말라' '소화가 안 돼' '가슴이 답답해' 등 수많은 말을 한다. 그러나 정작 우리는 몸의 소리를 잘 듣지 않는다. 자꾸 무시하고 모른 체한다. 자고 싶다고 해도 안 자려고 애쓰고, 생리가 끊어졌는데도 다이어트를 이어 가고, 배가 부르다고 해도 더 집어넣고, 열이 나는데도 돌아다닌다. 건강을 많이 신경 쓰는 이들도 예외가 아니다. 무릎에 계속 통증이 느껴지는데도 마라톤을 하거나, 억지로 근육통을 참아 가며 고강도 운동을 한다.

그러나 몸의 신호들을 무시하면 처음에는 잠잠해지나 싶다가도 나중에는 점점 빈번해진다. 우리 몸 안에는 우리를 보호하고, 균형을 잡아 주는 지혜가 있기에 경고 신호를 보내 주는 것이다.

이때라도 귀를 기울이면 좋으련만 여전히 무시하고 심지어 혼을 내는 이들도 있다. 어린 시절에 따뜻한 보살핌을 받지 못한 이들일수록 이런 경우가 많다. 이들은 아픈 아이를 혼내는 부모처럼 '그 정도 아픈 것 가지고 엄살 부리지 마' '유난 떨지 마' '왜 이렇게 귀찮게 해'라고 몸을 혼낸다. 그렇게 몸을 무시하고 윽박지르다 보면 몸은 어느 순간 비명을 질러댄다. 몸의 비명! 그것이 병이다. 그렇게 보면 많은 질병은 몸에 대한 마음의 배신 때문이다. 마음은 호시탐탐 우리를 속이려 든다.

타인과의 대화만큼 자기와의 대화도 중요하다. 마음과의 대화만큼 몸과의 대화도 중요하다. 몸은 솔직하다. 마음은 우리 자신을 기만하지만 몸은 거짓말을 하지 않는다. 다만 몸의 말은 언어가 아닌 감각으로 전해지는 것이기 때문에 우리는 이를 통역해야 한다. 몸이 무엇을 원하는지, 무엇을 줄이고 늘려야 할지를 헤아려야 한다. 단지 소식을 하고 운동을 늘리는 획일적인 접근이 아니라 지금 내 몸에 어떤 음식이 필요한지, 자신에게 적합한 운동의 종류와 강도가 어느 정도인지를 파악해야 한다. 그것은 의사나 병원에 맡길 일이 아니다. 일상에서 몸과 친해지고 몸과 이야기를 나누면서 몸의 언어를 배워야 한다. 우리가 배우고자 한다면 몸은 잘 가르쳐준다.

많은 사람들은 지혜가 마음에 있다고 믿는다. 맞다. 하지만 그것은 반쪽의 지혜일 뿐이며, 정작 마음은 지혜만큼이나 어리석음으로 차 있다. 지혜는 몸에도 있다. 그런데도 우리는 몸을 차별한다. 마치 종 취급한다. 하지만 몸은 우리의 마음과 영혼이 머무는 거처이다. 우리가 마지막 숨을 내쉴 때까지 늘 우리 곁을 함께하는 삶의 동반자이다. 그런 동반자를 대하는 우리의 태도는 어떤가? 몸을 무시하는 것은 자신을 무시하는 것이며, 몸을 돌보지 않는 것은 자신을 돌보지 않는 것이다. 몸에 따뜻한 주의를 기울이는 것! 그것이야말로 자기 사랑의 출발점이다.

※ 이 칼럼은 지역신문발전기금 지원을 받았습니다.

법조칼럼

매크로와 인공 지능

이대규
변호사·법률사무소 소통

새로운 기술의 발전은 논쟁을 야기하곤 하는데, 사회적 이슈와 맞물릴 때는 더욱 그렇다. 매크로는 효율적으로 댓글을 달고 추천 수를 늘리는 기술 중 하나이고, 댓글과 추천 수는 인터넷과 SNS의 보편화로 여론에 영향을 미친다. 그런데 매크로를 사용해 댓글을 달고 추천 수를 늘리는 것이 위법한 것인가? 매크로 자체나 매크로의 사용이 위법하지 않다면 매크로를 사용해 댓글을 달고 추천 수를 늘리는 것이 항상 적법한 것일까?

사실 대부분의 사람은 자기가 알게 모르게 매크로를 사용하고 있으며 오히려 그 사용을 권장 받고 있다. 예컨대, 'MS Office Word' 홈페이지는 매크로 만들기와 실행 방법을 소개하고 있다. 한컴의 한글도 편집 과정에서 단순하게 반복해야 하는 키 입력을 차례로 특정 단축키에 기억시키는 기능(키 매크로)과 키보드뿐만 아니라 마우스 동작을 포함한 사용자가 정의하는 동작을 특정 단축키에 기록해 이용할 수 있는 기능(스크립트 매크로)을 소개하고 있다. MS Excel의 능숙한 사용자라면 매크로를 해당 작업에 적절히 사용해 얼마나 빠르고 편리하게 작업을 수행할 수 있는지 체감했을 것이다.

댓글을 다는 매크로는 ①댓글을 달려고 하는 기사가 있는 사이트를 찾아 ②로그인한 후 ③댓글을 달려고 하는 기사를 찾아 ④댓글다는 곳으로 가서 ⑤댓글을 달고 ⑥로그아웃을 하는 일련의 과정을 자동화시킨 것에 불과하다. 추천수를 늘리는 매크로는 위의 ④와 ⑤를 '추천하는 곳에 가서'와 '추천을 하고'로 바꾼 것이다.

요컨대, 매크로는 자동으로 작업을 수행하기 위해 하나의 명령으로 그룹화하는 일련의 명령과 지침으로, 단순하게 반복해야 하는 마우스와 키보드로 입력한 동작을 차례로 기억했다가 간단하게 되풀이해 준다. 단순하게 반복하는 컴퓨터 작업에 있어서의 매크로는 이동하는데 있어서의 자동차나 항공기와 같은 것으로, 자동차나 항공기가 위법하다고 할 수 없는 것만큼이나 매크로 자체를 위법하다고 할 수 없다.

이제 매크로의 사용에 대해 살펴보자. 우선 내가 나의 댓글 작업에 매크로를 쓰는 것은 위법 여부가 문제되지 않는다. 내가 다른 사람의 댓글을 대신 달아 주는 경우는 다른 사람의 위임이 있다면 위법하지 않다. 만약 위임받은 사람이 다수여도 모두에게 각각 위임을 받으면 위법하지 않다. 여기에는 하나의 성명서나 진정서 등의 문서에 여러 사람의 이름을 올리는 경우와 다를 바 없는 법리가 적용되기 때문이다.

매크로를 사용해 추천수를 늘리는 것도 위와 같다. 매크로의 사용 자체를 위법하다고 할 수 없다.(여기서는 댓글의 주체, 목적, 시기나 내용 등에 따른 위법 가능성은 별론으로 한다. 그 위법 가능성은 매크로의 사용 여부와 무관하기 때문이다.)

그럼에도, 매크로의 사용이 문제되는 이유는 그 사용으로 인한 영향 때문이다. 먼저, 포털의 업무를 방해했는지가 문제된다. 여러 사람의 댓글을 달 때 서버의 트래픽을 급격히 증가시키지만 그 정도의 부하에 대해 네이버 등의 포털은 충분히 대비해 둔 것으로 보인다. 매크로의 사용으로 인한 트래픽 증가는, 하드웨어의 급속한 발전에 힘입어 예측가능한 통상적인 경우에 불과하게 되었고, 포털은 인공지능 기능을 사용해 매크로 사용을 얼마든지 통제할 수도 있으므로 업무 방해가 되지 않는다.

다음으로 '정상적인' 여론 형성을 왜곡하는 것을 업무 방해로 보아야 하는지가 문제될 수 있다. 이에 답하는 것은 쉽지 않다. 근거 없는 주장이나 가짜뉴스를 동원해 '왜곡된' 여론을 형성하는 것과 매크로를 사용해 '왜곡된' 여론을 형성하는 것이 본질적으로 서로 다른 것인지 분명하지 않고, 전자가 헌법상 표현의 자유에 의해 보호됨에 비해 후자는 동일한 기본권에 의해 보호될 수 없는 것인지 등이 분명하지 않기 때문이다.

따라서 그에 답하기 위해서는 기술 발전에 따른 '왜곡'의 정도에 따른 허용 기준에 대해 사회적 합의가 우선 돼야 한다. 더 나아가 인공 지능이 더 보편화되고 고도화되기 전에 인공 지능에 대하여도 이미 발생하였거나 장차 발생할 문제들을 찾아 사회적 논의를 거쳐 합의를 해야 할 것이다

기 고

스완 송

김한규
농협 안성교육원 교수

'합창'이란 부제로 더 유명한 베토벤의 '교향곡 제9번'은 그가 작곡한 마지막 교향곡이다. 그의 나이 53세 때인 1824년 5월 7일, 비엔나의 케른트너토르 극장에서 초연되었다. 연주가 끝나자 청중들은 놀라움과 경외감으로 우레와 같은 박수를 보냈지만, 베토벤은 전혀 느끼지 못했다. 그는 이미 30대 초반부터 아무것도 들을 수 없는 청각 장애인이었기 때문이다. 독창자의 안내로 관중석을 뒤돌아보고 나서야 환호하는 청중을 보면서 감사의 머리를 숙였다. 청력을 잃은 상상할 수 없는 장애를 극복하고 오랜 세월에 걸쳐 최고의 역작을 완성해낸 것이다.

최근 김연아 선수는 2014년 후 4년 만에 무대에 올라 환상적인 연기를 선보였다. 아이스 링크에 가득찬 관중들과 팬들을 매료시키며 잊을 수 없는 감동을 선사하였다. '스완 송'(Swan song)은 말 그대로 백조의 노래를 의미한다. 백조는 평생 단 한 번 죽기 직전에 우는데, 그 노래는 정말 아름답다고 한다. 그래서 스완 송은 예술가들의 가장 아름다운 작품이나 운동 선수의 은퇴 경기 등을 비유할 때 사용한다.

우리 인생에서도 스완 송을 부를 기회는 누구에게나 주어진다. 새로운 출발점에서 또는 인생 최고의 절정기에 때로는 백조처럼 인생을 마무리하는 단계에서 마주할 수 있다. 하지만 언제 어떻게 다가올지 모르기 때문에 철저히 준비하는 자세가 필요하다.

'사람은 태어날 때 한 권의 연극 각본을 갖고 태어나며, 그 각본대로 연출하며 일생을 살아간다'는 표현처럼 인생이란 무대에서 주인공은 '나' 자신이다. 작가와 감독도 자신이며 대역을 쓸 수도 없다. 노력하기에 따라 희극이 되기도 하고 비극이 될 수도 있다. 지금까지 인생을 만들어 온 것도 나이고, 앞으로의 인생을 만드는 것도 나 자신이다. 미래는 저절로 오는 게 아니라 준비하며 맞이하는 것이다. 모든 역경을 이겨내며 꿈을 향해 도전할 때 스완 송은 마지막이 아닌 새로운 희망의 노래가 될 것이다. 마치 베토벤의 '합창 교향곡'이나 김연아 선수의 무대처럼….

가정 폭력은 범죄 행위입니다

박상진
영암경찰서장

가정 폭력이란 부모, 배우자, 자녀, 형제자매, 친척, 사실혼 관계에 있는 사람 등 가정 구성원 사이의 신체적, 정신적 또는 재산상 피해를 수반하는 행위를 말한다.

매년 가정 폭력이 발생하는 비율은 높아져 가지만 피해를 입은 사람의 제대로 된 가정 폭력 상담 사례는 찾기가 어려운 것이 지금의 현실이다.

피해자의 대부분은 가정 안에서 일어난 일이라고 생각하고 아무런 도움을 요청하지 않는 경우가 많다.

가장 안전하고 화목해야 할 가정 내에서의 폭력이 발생하는 것은 미성숙한 인격과 여러 가지 정신 질환, 어려서 가정 폭력을 당하거나 목격하며 저절로 습득해 폭력을 가장 효과적인 의사소통 방법으로 생각하기 때문이다.

또 남성의 권위를 지키고 여성을 통제하기 위해 폭력을 행사하는 것이 정당한 방법이라고 생각하고, 스트레스 때문에 폭력을 휘두르기도 한다.

가정 폭력은 아내와 자식을 내 마음대로 할 수 있다는 소유 의식이 마음속에 자리잡고 있기 때문에 근절되지 않고 있다. 가정 폭력은 가출, 가정 파탄을 비롯하여 폭력성을 대물림할 가능성이 크다.

이제 가족 안에서도 서로를 존중하는 게 필요하다. 누구의 소유물이 아니라 하나의 인격체로 아내의 역할, 자녀의 역할, 부모의 역할 등 구성원 간 존중하는 분위기가 근간이 되어야 한다.

가족 구성원 간의 대화 부족 역시 가정 폭력의 원인이 될 수 있다. 평소 대화가 부족한 상황에서 사소한 일로 의견 대립이 일어났을 때 폭력이나 범죄로 표출된다.

가정 폭력의 경우 의사소통이 원활하지 못할 때 사소한 갈등이 폭력으로 이어지고 있다. 가정 폭력으로 인하여 가정이 해체되어 학교 밖 청소년, 아동 학대 등 사회 문제로 직결된다.

가정이 건강해야 아이들도 건강할 수 있는 만큼 남의 집안일에 끼어들면 안 된다는 잘못된 인식과 폭력 문화를 양산하는 문화 규범적 인식을 바로 잡아야 한다. 또 시설만이 아닌 정부 차원의 위기 가정에 대한 부모 교육도 확대되어야 하겠다.

社說

남북 간 '깜짝 회동' 종전선언으로 이어지길

지난 주말 문재인 대통령과 북한 김정은 국무위원장이 판문점 북측 통일각에서 2차 남북정상회담을 가졌다. 아무도 예측하지 못했던 '깜짝 회동'이었다. 두 정상은 격의 없는 소통 방식으로 대립과 갈등을 해소해 나가는 좋은 선례를 남겼다.

문 대통령은 이어 어제 오전 청와대 춘추관에서 남북정상회담 결과를 발표했다. '친구 간 평범한 일상처럼 이뤄진 회담'이었다는 문 대통령의 말처럼, 이제 남북 정상 간 수시 회담 또는 수시 소통을 추진할 수 있게 된 점은 큰 소득이라 하겠다.

이는 한반도 비핵화와 항구적 평화 정착이라는 목표를 실현하기 위해선 남북 정상이 허심탄회한 대화를 통해 상호 이해도를 높여야 한다는 문 대통령의 인식이 반영된 결과로 볼 수 있겠다.

특히 북미 간 치열한 신경전 때문에 북미 정상회담 개최가 안갯속으로 빠져들던 상황에서, 이처럼 수시 소통이 가능하게 된 것은 문 대통령의 북미대화 '중재역'에 더욱 힘을 실어 줄 수 있을 것이라는 전망이다. 게다가 문 대통령과 김 위원장의 만남은 4·27 정상회담 뒤 유례없이 29일 만에 전격적으로 이뤄졌다는 점에서 앞으로 탐색전을 생략하고 곧바로 쟁점 논의에 들어갈 수 있는 토대가 구축됐다는 분석도 나온다.

그러나 무엇보다도 중요한 사실은 내달 12일로 예정됐던 싱가포르 북미 정상회담의 불씨를 되살릴 수 있게 됐다는 점이다.

특히 김 위원장은 이번에 문 대통령이 보는 앞에서 북미정상회담에 대한 기대를 드러냈으며 남북 간 신뢰가 깊다는 점을 다시 과시했다.

또한 이번 남북정상회담을 통해 김 위원장은 비핵화 방식과 관련해 '트럼프 방식'에 동의한다는 의사를 표명했다. 따라서 주춤거리던 북미 관계와 남북 관계의 장애물이 치워진 만큼 싱가포르에서 북미 정상회담에 이어 남·북·미가 함께 하는 종전선언으로 이어질 수 있기를 바란다.

등록 마친 선거 후보자 정보 꼼꼼히 살펴야

6·13 지방선거에 출마하는 후보자들이 일제히 선거관리위원회에 등록을 마치고 표밭 갈이에 시동을 걸었다. 공식 선거 운동 기간은 오는 31일부터이지만 법이 허용하는 한도 안에서 유권자들과 접촉을 넓혀 가고 있는 것이다.

광주시·전남도 선거관리위원회에 따르면 지난 24일과 25일 후보자 등록을 받은 결과 광역단체장과 시·도교육감, 기초단체장, 광역의원, 기초의원 등 423명을 뽑는 광주·전남에서는 966명이 출사표를 던져 2.28대 1의 경쟁률을 기록했다.

이는 전국 평균(2.32대 1)이나 지난 2014년 지방선거 때(2.37대 1)보다는 낮은 수치다. 광주시장 선거에는 네 명, 전남지사는 다섯 명, 시·도 교육감에는 각각 세 명이 등록했다. 기초단체장의 경우 광주는 14명이 등록해 2.8대 1, 전남은 73명이 등록해 3.3대 1의 경쟁률을 보였다. 광주·전남 두 곳의 국회의원 재선거에도 두 명씩 등록했다.

후보자가 제출한 재산과 병역, 전과, 학력, 세금 납부 관련 정보도 공개됐다. 광주·전남에서 전과 기록이 있는 후보자는 419명으로 43%에 달했다. 전과 기록이 10건 이상인 후보자(2명)도 있었다. 또 최근 5년 이내에 1000만 원 이상 세금을 체납한 적이 있는 후보는 13명이었으며 여성을 제외한 남성 후보 중 군 복무를 마치지 않은 군 미필자가 16%에 달했다.

이 같은 후보자 정보는 중앙선관위 선거통계 시스템(http://info.nec.go.kr)과 '선거 정보' 앱에서 선거일까지 실시간으로 확인할 수 있다. 이제 지방선거가 불과 열엿새 앞으로 다가왔다. 중앙선관위는 오늘부터 후보자의 5대 공약을, 6월 4일부터는 선거 공보를 공개할 예정이다. 우리 동네 풀뿌리 민주주의 지도자를 꿈꾸는 후보자들의 정책과 정보를 꼼꼼히 살펴 투표에 대비해야 할 시점이다.

無等鼓

편지

"비할 데 없는 조제핀, 당신이 가진 이상한 힘은 무엇이오? 당신의 한 가지 생각이 내 목숨을 해치고, 내 영혼을 갈가리 찢어 놓고 있소."

1973년 소더비즈 경매에 나온 나폴레옹의 편지 일부분이다. 새 연인 조제핀에게 보낸 연서에는 극심한 감정이 여과 없이 드러나 있다. 유럽을 정복한 천하의 나폴레옹도 한 여인의 강력한 지배하에 놓여 있었던 모양이다. 영국의 작가 사이먼 가필드는 그의 저서 '투 더 레터'에서 '편지 없는 세상은 분명 산소 없는 세상'이라고 규정했다.

우리 선인들도 서찰이나 간찰에 전하고자 하는 생각을 담아 보내곤 했다. 다산 정약용이 유배지 강진에서 자식들에게 보낸 편지는 시대를 초월해 감동을 준다. "우리는 폐족(廢族)이다. 폐족이 글을 읽지 않고 몸을 바르게 행하지 않는다면 어찌 사람 구실을 하랴."

한편으로 편지는 개인의 기록을 넘어 역사적인 가치를 함의한다. 대표적인 사례가 고대 로마의 '플리니우스의 서신'을 꼽을 수 있다. 플리니우스는 폼페이 베수비오산 폭발(서기79)의 현장을 역사가인 타키투스에게 편지로 보냈다.

최근 미 대통령 트럼프가 북한 김정은 위원장에게 보낸 편지가 화제다. 트럼프는 북미회담 취소 결정이 '북한의 강한 적대심과 분노 때문'이라고 밝히면서 "마음을 바꾼다면 주저하지 말고 전화하거나 편지해 달라"고 썼다. 이에 북한은 "아무 때나 어떤 방식으로든 마주 앉아 문제를 풀어 나갈 용의가 있다"고 답했다.

물론 편지와 담화문에는 나름의 전략이 숨어 있겠지만, 편지를 계기로 회담 개최 가능성이 높아진 건 사실이다. 차제에 협상이 이루어져 한반도 비핵화와 평화 협정이라는 결과가 '세계에 보내는 편지' 형식으로 발표됐으면 좋겠다.

SNS나 이메일은 '누르기'로 집약되는 디지털 문화다. 반면 편지에는 '어루만짐'이라는 감성이 깃들어 있다. 봄날이 가고 있다. 친구나 지인, 부모님, 자녀들에게 편지를 써 보고 싶은 계절이다.

/박성천 문화부 부장 skypark@

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 광주가 1(일간) 우) 61482 광주광역시 동구 금남로 224

대표전화 222-8111 / 220-0551〈지사 지국(구독 신청 배달 안내)〉 광고문의 062-227-9600

편집국안내				경영지원국	220-0515	문화사업국	220-0541
〈대표 FAX	222-4918〉	경제부	220-0663		〈FAX 222-8005〉		〈FAX 222-0195〉
편집부	220-0649		〈FAX 222-4938〉	기획관리국	227-9600	업무국	220-0551
정치부	220-0632	문화부	220-0661		〈FAX 227-9500〉		〈FAX 222-0195〉
사회부	220-0642	문화미디어부	220-0664	디자인실	220-0536	서울지사	02-773-9331
사회2부	220-0652	체육부	220-0697				〈FAX 02-773-9335〉
		사진부	220-0693	※구독료 월정 10,000원 1부 500원			

본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다