

월요광장



문요한
정신건강의학과 전문의

66.6% 채식주의자

고, 트립이 많이 났다. 때로는 소화되지 않은 음식물이 올라올 때도 있었다. 식도와 위를 연결하는 괄약근이 너무 약해져 버린 것이다. 나뭇 운동을 하고 체중을 뺐는데도 증상은 나아지지 않았다. 그렇다고 약을 먹고 싶지는 않았다.

결국 50년 된 식습관을 바꾸기로 했다. 처음에는 밥과 면류 그리고 육류를 끊고 야채와 과일만 먹었다. 증상은 많이 나아졌다. 그러나 고육이었다. 먹는 것이 없어졌고, 사람들과 어울리는 것도 힘들었다. 무엇보다 힘이 없어졌다. 평생 그렇게 살 자신이 없었다. 그렇다고 채식을 그만둘 수는 없었다. 나는 여러 시도 끝에 약 2년 전부터 아침과 점심 두 끼는 야채와 과일을 먹고, 저녁은 특별히 가리는 것 없이 자유롭게 먹는 것으로 바꾸었다. '유연한 채식'을 선택한 것이다. 굳이 이야기하자면 '3분의 2의 채식주의자'로 살아가고 있다. 덕분에 위식도 역류도 사라졌고, 몸도 가벼워졌으며, 미각이 살아나서 무엇을 먹어도 맛있다고 한다.

'불일치 질환'(mismatch disorder)이라는 말이 있다. 이는 몸과 환경이 서로 맞지 않아 생기는 현대인의 질병을 말한다. 진화역학자들은 인간의 유전자와

몸은 여전히 구석기 시대에 맞춰져 있다고 본다. 그럴 수밖에 없는 게 공동 조상까지 올라가면 인간은 약 500만 년 가깝게 수렵 채집 생활을 했고, 최근 1만 년 들어 정착 생활을 하고 있기 때문이다. 그렇기에 우리 유전자에는 500만 년 동안의 인류의 생활사가 저장되어 있는 셈이다.

즉, 우리의 몸은 하루에 10여km 이상을 움직이고, 육류와 과일 그리고 야채류를 섭취하며, 광활한 자연환경에서 생활하며 건강할 수 있다는 것이다. 그러나 정착 우리의 환경은 어떤가! 매일 집과 사무실을 오가며, 과도한 열량을 섭취하고, 하루 종일 앉아서만 지내고 있다. 그렇기에 우리 몸은 탈이 날 수밖에 없다는 것이다. 이러한 불일치 질환은 대개 비전염성 만성 질환이다. 대표적으로 비만, 근시, 2형 당뇨병, 디스크, 위식도 역류, 평발, 고혈압 등을 들 수 있다. 정신 질환도 예외가 아니다. 우울증, 불안증, 주의력 결핍증, 식이장애 등 많은 정신 질환들 역시 야생 사회에서는 관찰되지 않는 불일치 질환에 해당한다.

만약 '관물편'에 나오는 야생 거위가 계속 인간의 음식에 길들여졌다면 그 운명은 어떻게 되었을까? 보나마나 뺨하

다. 자신이 어디에서 왔는지도 잊은 채 피동피동 살이 찌다가 결국 어느 잔칫날 잡아먹히는 신세가 되었을 것이다. 자신의 목이 떨어지는 날, 그때 가서 후회한들 무슨 소용이 있었는가! 참 지혜로운 거위가 아닐 수 없다. 그렇다면 우리는 야생 거위에 비해 어떤가? 혹은 나는 것도 잊어버리고 기우뚱거리며 아무 음식이나 먹는 인간거위가 된 것은 아닌지!

'불일치 질환'의 치유는 간단하다. 약을 먹을 게 아니라 몸에 맞는 환경으로 바뀌어야 한다. 그럼, 우리 모두 귀농을 하거나 구석기 시대의 생활 방식으로 돌아가야 하는가? 그럴 수는 없다. 다만 '전부 아니면 전부'(all or nothing)라는 이분법에서 벗어날 필요가 있다. 우리가 사는 곳을 좀 더 생태적 환경으로 바뀌어 나가고, 우리의 생활 방식과 식습관을 조금씩 변화시켜 가는 것이다. 효율성의 신화에서 벗어나 운전하는 시간 대신 걷는 시간을 늘리고, 먹는 음식의 양과 식단을 변화와 주고, 자연과 접촉하는 시간을 늘려 가는 것이다. 자신의 상황에 따라 유연하게 말이다.

※ 이 칼럼은 지역신문발전기금 지원을 받았습니다.

기고



김관우
광주승일고등학교 2학년

그들의 삶을 느끼고 되 돌아보다

매우 뜻 깊고 감동적이었다.

미쓰비시 군수공장 지하 터널이나 소야마담 등 강제 징용 피해자들이 걸었던 길을 따라가 보는 활동 또한 기억에 깊이 남았다. 보는 것만으로도 위압감을 느낄 정도로 큰 규모의 공사에 동원되어 열악하고 위험한 환경 속에서 일하는 것이 얼마나 힘들고 고통스러웠을까? 나로서는 감히 상상조차 할 수 없었다.

특히 미쓰비시전기 지하 터널의 벽에 새겨져 있던 '金', '山'과 같은 흔적을 보며, 힘든 노동 속에서 가족과 고향을 그리워하는 마음이 고스란히 전해져 너무나도 안타까웠다. 수풀에 가려진 현장에서 체감한 강제 징용 피해자들이 남긴 민중의 열과 한, 그것은 책과 통계 자료를 통해서만 느낄 수 없는 귀중한 감동이었다. 이번 한일 청소년평화교류단 활동에서 가장 기억에 남는 것을 고르라고 한다면, 한 치의 망설임도 없이 '사람들'이라고 대답할 수 있다.

여러 사람들을 만나고 그들과 이야기를 나누며, 상상도 하지 못했던 감동과 부끄러움을 동시에 느꼈다. 30여 년간 강제 징

용 피해자들을 위해 발 벗고 나서 활동하는 분들의 이야기는 감탄을 금할 수 없었다. 자신을 위해서 하는 일조차도 금세 싫증을 내고 포기해버리는 사람들이 많은 오늘날, 잘못된 일을 바로잡겠다는 마음 하나로 피해국인 우리 국민조차 외면하는 힘든 일을 아무 내색도 하지 않고 이어가는 모습은 행동하는 양심, 그 자체였다.

특히 도야마에 위치한 후지코시 회사 앞에서 근로 정신대 피해자들에 대한 사죄와 배상을 촉구하기 위해 '문진 행동', 즉 시위를 진행하는 '호쿠리쿠연락회' 회원들을 잊을 수 없다. 그 분들은 1000명이 넘는 어린 근로 정신대 소녀들을 데려가 강제 노동을 시키고도 아직 사죄조차 하지 않은 자국의 전범 기업 후지코시의 양심을 꾸짖어주는 귀중한 활동을 꾸준히 하고 있었다. 도야마는 후지코시라는 기업의 절대적 영향을 받는 지방 도시다. 그런 곳에서 고통의 회원들이 우익 세력의 조종과 모욕에도 굴하지 않고 회사 정문 앞을 지키며 당당히 사죄와 배상을 외쳤는데, 그 초연하고 끈기 있는 모습은 큰 울림을 주었다. 우리는 참관 형식

으로 문진 행동을 지켜봤는데, 앞으로 살아가면서 절대 잊지 못할 경험이다.

내가 몰랐던 옛날부터 이런 활동을 해온 군선 의지와 행동을 하는 분들이 말할 수 없이 존경스럽고 고맙다. 한국과 일본의 역사적, 정치적 문제가 완전히 해결되지는 않았지만 직접 행동하며 문제를 옳은 방향으로 이끌어 나가는 분들이 있다는 사실이 한편으로 다행이었다. 모두 강한 신념과 의지를 지니고 있으면서도 친절하고 따뜻한 분들이었다. 지금도 이분들은 내 기억 속에 확실히 남아있고, 닳고 닳은 나의 우상이다.

7박 8일의 한일 청소년평화교류단 활동을 통해 오로지 양심에 따라 활동하는 분들을 보면서, 한일 간 역사 문제는 우리 모두가 한 마음으로 진실을 인정하고, 진정한 평화를 바랄 때, 비로소 아름다운 결말을 맞이할 수 있다는 것을 깨달았다. 짧은 시간이었지만 눈에 보이던 지평선을 한 층 더 높게 확장시키는 시간이었다고, 수많은 사람과 수많은 감정을 나누며 진실된 동지라는 감정을 가질 수 있었던 소중한 교류였다.

기고



안용훈
광주환경공단 이사장

광주천에서 시원한 물놀이를!

던 광주천 물놀이장은 지난 해 가뭄으로 주암댐 저수율이 낮아져 올해 운영이 일시 중단됐다. 그러나 최근 길어진 폭염으로 인해 지친 시민들을 위해 물놀이장을 다시 운영할 수 있는 방안을 모색하게 됐다. 한국수자원공사(K-water)와 지속적으 협의한 결과 지난 2016년에 적용된 톤당 116.85원의 낮은 단가로 주암원수를 구입해 이달 7일부터 광주천에 방류함으로써 시민들을 위한 '광주천 물놀이장'을 개장하게 됐다.

개장 초부터 많은 시민과 어린이들이 찾고 있는 광주천 물놀이장은 자연 친화형 자연석 500㎡ 규모로 조성돼 있으며 길이 60m, 폭 15m 크기 주변에 돌담을 둘렀다. 수심은 약 20~30cm로 얕아 어린이 물놀이장으로 제격이다.

광주환경공단은 물놀이 위급 사항 대처를 위해 응급 처치 교육을 이수한 안전요원과 시설 관리 요원 등 4명을 배치함은 물론 응급 처치 장비인 자동 심장 제세동기와 각종 응급 약품도 현장에 비치해 만일의 사태에 철저히 대비하고 있다. 또 시민들의 안전을 위해 상부교에서 용산교에 이르는 450개소 구간에 640개의 스피커를 새로 설치해 태풍이나 집중호우

등 갑작스러운 재난 상황에 대비하기 위한 재난 대피 방송 설비도 완비했다.

그러나 역시 가장 중요한 것은 물놀이장을 이용하는 이용객의 철저한 안전 수칙 준수일 것이다. 물놀이 전에 충분한 사전 준비 운동과 구명조끼·튜브 등의 안전 용품을 착용한 뒤 물에 서서히 들어가는 것은 기본 수칙이며 보호자를 포함한 성인의 응급 입수는 금지하고 있다.

이와 더불어 물놀이장 이용 시민들의 편의를 위해 물놀이장 근처에 그늘막 3개소를 새로이 설치하였으며 그늘막 아래 야외 돛자리를 깔고 가정에서 써온 도시락이나 간식을 챙겨 먹을 수 있도록 했다.

무더운 여름철, 멀리 가지 않더라도 가족과 함께 광주천에서 더위도 쫓고 추억도 쌓을 수 있는 물놀이장은 대중교통인 지하철과 버스로도 쉽게 접근할 수 있다. 소태역에서 걸어서 5분 거리, 시내버스로는 지원 2동 주민센터 정류장을 경유하는 버스로 오면 된다.

이색적인 볼거리를 위해 광주천의 분수 시설도 정비했다. 광주공원 인근의 음약분수와 광주천 좌안 남광교 상류 지점(방림동 LH아파트 인근)의 무지개 분수 시설이 바로 그것이다. 매일 오전 11

시~오후 6시까지 다양한 모양으로 가동, 분출되는 분수는 광주천변 이용 시민과 광주를 찾는 관광객들이 잠시 발을 담고도 볼거리와 추억을 만드는 공간으로 자리매김하고 있다.

광주천에 주암 원수를 방류한다는 것은 시민들의 접근성이 좋은 도심 한가운데 친환경적인 물놀이장이 생긴다는 측면뿐만 아니라 도심 하천의 친환경적 가치와 더불어 영산강 녹조 제거에 일조한다는 점에서 매우 중요하다. 특히, 광주환경공단은 우수 취수 펌프에서 4만 톤, 여과 송수 펌프에서 4만 톤, 주암호 송수 3만 7000톤의 유지 용수를 확보해 하루 평균 총 11만 7000톤의 물을 광주천에 공급하고 있다.

무등산 용두굴 일대에서 발원해 광주의 중심부를 흘러 치평동 일대에서 영산강과 합류하는 광주천, 도심 이곳저곳을 거쳐 광주를 감싸는 광주천은 우리 삶과 함께 무던히도 잘 흘러왔다. 올 여름 광주천이 주는 기쁨을 누리면서 우리 삶의 일부를 나누는 것은 어떨까. 무더위가 완전히 가시기 전에 광주천에서 추억의 먹도 같이보고 물장구도 쳐보며 가족과 함께하는 시간을 가져보면서 말이다.

社說

오늘 이산가족 만나지만 정례화 절실하다

남과 북의 이산가족이 오늘 금강산에서 만난다. 남북 정상이 4·27 판문점 선언을 통해 이산가족·친척 상봉 진행을 합의한 데 따른 후속 조치다. 오늘부터 열리는 이산 가족 상봉 행사에는 남한에서 89명, 북한에서 83명이 참여한다.

이산가족 상봉은 1985년 고향방문단으로 시작한 뒤 2000년부터 금물살을 탔다. 2015년까지 모두 20차례 진행됐으며 대부분 남북 화해 무드였던 김대중·노무현 정부에서 치러졌다. 이번 남북 이산가족 상봉 행사는 2015년 10월 이후 2년 10개월 만이다. 68년의 한을 풀고 혈육을 만나게 된다는 점에서 그 의미가 남다르다 하겠다.

그러나 아쉬움이 없지 않다. 이번 합의처럼 100명 정도 선발해서 지정 장소에서 만나게 하는 소극적 방식으로 실형민의 한을 풀기에는 역부족이기 때문이다. 특히 5만 7000명의 실형민들이 대부분 고령이라는 점을 생각하지 않을 수 없

다. 1980년대 약 13만 명이던 실형 인구는 절반 이하로 줄었고, 나머지 80·90대가 60% 이상이다.

이번 이산가족 상봉의 1차 추첨 경쟁률은 568.9 대 1에 달했다고 한다. 거의 로또 당첨 수준이다. 이번처럼 해마다 80여 명씩 5만 7000명이 모두 상봉하자면 630년이 더 소요된다. 그마저도 해마다 이산가족 상봉 행사를 개최한다는 전제 조건이 있어야 가능한 숫자다.

따라서 더 늦기 전에 이산가족 상봉 인원을 대폭 늘리고 상봉 행사를 정례화해야 한다. 실형민 전원에 대한 생사 확인을 서두르고 생사가 확인된 가족들은 우선 교환이나 전화·화상 통화 등으로 우선 연락이 가능하도록 해야 한다. 이후 상설 면회소 등 여러 장소를 활용해 직접 상봉으로 확대해 가야 한다. 정부는 70여 년간 남북으로 갈려 생이별을 당해 온 당사자들의 고통을 더 이상 외면해서는 안 된다.

폭염에 극히 취약한 광주 도시계획 재검토를

광주가 전국 특별·광역시 가운데 폭염에 가장 취약한 도시로 조사됐다. 무엇보다 자동차와 아파트가 급증하면서 이로 인한 열기와 바람길 차단으로 다른 도시에 비해 폭염에 노출되는 정도가 커지고 있다는 평가다.

환경부가 최근 밝힌 전국 시·군·구별 '폭염 취약성 지수'에 따르면 광주는 다섯 개 자치구 가운데 무등산이 있는 동구를 제외한 네 개 구가 최고 등급(0.465~0.620)을 기록했다.

폭염 취약성 지수는 기온 노출(평균 온도)과 민감도, 적응 능력(사회 인프라) 등을 상대적으로 평가해 지수화한 것으로, 수치가 높을수록 폭염에 취약하다는 의미다.

광주에서는 북구가 0.58로 가장 높았고, 광산구 0.55, 서구 0.51, 남구 0.49, 동구 0.41 등의 순이었다.

반면 대응 능력은 0.03(남구)에서 0.07(동구) 수준으로 낮았다. 특히 광주와 전남은 폭염 발생 가능성을 판단하는

기후 노출 지수가 0.44로 대구와 인천 0.22, 서울·대전 0.25, 부산·울산 0.37 등에 비해 크게 높았다.

전문가들은 이처럼 광주가 폭염에 취약해진 원인을 아파트와 자동차의 급증에서 찾고 있다. 주행하는 자동차의 열기와 아파트의 복사열이 도시를 뜨겁게 달구는 원인이 되고 있다는 것이다.

지난 6월 현재 광주의 자동차 등록 대수는 65만 672대로 지난 2010년에 비해 26.7%(13만 8247대)가 늘었고, 사용 중이거나 시공 중인 아파트는 42만 6507세대로, 같은 기간 18.0%(6만 5124세대)가 늘었다.

도심은 물론 외곽에 이르러까지 무분별하게 진행되는 고층 아파트 건립은 녹지와 저층 주거지를 줄이고 바람길을 차단한다.

해가 갈수록 심해지는 재난 수준의 폭염에 대비하려면 주택·교통·녹지 정책 등 도시 계획 전반을 재검토해 대응력을 높여야 할 것이다.

無等鼓

한국 기독교 지도자 가운데 한경직(1902~2000) 목사가 있다. 청년 정신을 실천하고 빈민 구제에도 앞장섰던 존경받는 목회자였다. 1992년 '종교계의 노벨상'이라 불리는 템플턴상을 수상했을 때, 그는 이런 말을 했다.

"일제 시대 동료 가운데에는 신사 참배를 거절하다 죽어 간 사람이 있었는데는 신사 참배를 한 죄인입니다. 하나님아 나는 저의 허물과 과실이 많습니다. 그러나 이런 사람을 지도자로 칭찬하고 상을 줄 때마다 마음 둘 바를 모르겠습니 다. 세상의 상을 많이 받으면 하늘의 상이 없을 텐데 걱정입니다."

세습(世襲)

때문에 교회 헌법이 규정하고 있는 '은퇴하는 목사'가 아니므로 그 아들을 담임 목사로 청빙하더라도 교회 헌법에 위반되지 않는다"며 교회 측 손을 들어주었다. 권면이자 견강부회(牽强附會) 아닌가. 기독교 법률가회는 "공의만을 따르라는 하나님 명령을 저버리고 한국 교회의 치욕으로 남을 판결을 했다"고 비판했다. 교회 세습을 반대해 왔던 김동호 목사는 '조폭들이나 하는 억지'라고 꼬집었다.

다시 환경적 목사 얘기를 하자면, 그가 은퇴 후 어느 세미나에서 강연을 했던 모양이다. 누군가 목회 성공 비결을 물었더니 "내가

성공한 목회자인지 시골에서 몇십 명 안 되는 성도를 돌보느라 애쓰 목회자가 성공한 목회자인지 하나님 앞에 가 봐야 알겠다"고 했다던다.

한국 교회는 북한의 3대 세습을 비난할 자격이 없다. 많은 교회들이 세습을 단행했고, 또 변칙과 꼼수로 세습을 시도 중이다. 더 늦기 전에 '좁은 문으로 들어가라'는 말씀의 본질을 회복해야 한다. 그것은 '세습(世襲)에 역류하는 삶이 아닐지.

/박성진 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創刊 1980년 11월 29일 등록번호 광주기 1(일간)		우) 61482 광주광역시 동구 금남로 224	
대표전화 222-8111 / 220-0551(지사 지역(구독 신청 배달 안내)) 광고문의 062-227-9600			
편집국내선	대표 FAX	222-4918	경 영 지 원 국
220-0649	222-0661		220-0515
문 화 부	220-0661		문 화 사 업 국
220-0632	220-0652		220-0195
문 화 부	220-0692		(FAX 222-8005)
220-0663	220-0692		(FAX 222-0195)
예 향 부	220-0692		(FAX 222-0195)
220-0664	220-0693		(FAX 222-0195)
사 진 부	220-0693		(FAX 222-0195)
220-0642	220-0697		(FAX 02-773-9331)
체 육 부	220-0697		(FAX 02-773-9335)
※구독료 월정 10,000원 1부 500원			
본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다			