

고규홍의 '나무 생각'



아버이 향한 정을 떠올리게 하는 과일

나무 한 그루만 잘 키우면 자식을 대학 까지 보낼 수 있던 시절이 있었다. 나무를 그래서 '대학 나무'라고까지 불렀다. 지리산 자락에서 잘 자라고 약재도 많이 쓰이는 열매를 맺는 산수유가 그렇고, 제주도의 중요한 자산으로 첫손에 꼽히는 감귤 나무가 그렇다. 모두가 사람에게 요긴한 열매를 맺는 나무다.

값비싼 약재로 쓰이는 산수유 열매와 달리, 귤은 맛이 좋은 뿐 아니라 과일이 흔치 않은 겨울에 구할 수 있는 대표 과일이며 겨울 간식으로 인기가 높다. 거개의 과일이 그렇듯 귤 역시 건강에도 좋은 효과를 가진다. 비타민C가 풍부한 귤은 피부 미용은 물론이고, 감기 예방에도 효과가 크다. 귤에 함유된 식물성 다당류의 하나인 펙틴은 나쁜 유산균을 배출하고, 콜레스테롤 수치를 감소시켜서 고혈압과 당뇨를 예방하는 효과까지 있다고 알려진다. 탄수화물의 중합체인 펙틴은 귤의 하얀 속껍질에 많이 들어 있어서, 꼼꼼히 벗겨 내지 않고 먹는 게 건강에 훨씬 좋다. 귤을 지금처럼 쉽게 구할 수 있는 건

그리 오래 된 일이 아니었다. 귤이 흔치 않던 조선 시대에는 평범한 서민들이 간식으로 귤을 생각하는 건 언감생심이었다. 그때 귤을 간식으로 먹을 수 있었던 건 고작해야 왕실 정도였다. 조정에서는 해마다 제주도에 일정한 양의 귤을 상납하도록 했다고 한다.

나라의 인재를 격려하기 위해 귤을 활용한 기록도 있다. 16세기 후반 조선 명종 때에는 정기적으로 치르는 과거 시험과 별개로 해마다 선달에 성균관과 사학의 유생들을 대상으로 하는 특별 과거 시험을 치렀다. 이때에는 과거도 중요했지만 그보다는 공부에 지친 유생들을 좋은 과일로 격려한다는 의미가 더 컸다. 제주도에 보내는 귤을 과거 응시생에게 나눠 주며 치렀던 이 특별한 과거 시험을 황감제(黃甘製)라고 했다. 황감은 귤의 옛 이름이다.

특별한 지위가 없던 민간에서는 결국 귤을 약재로 쓰는 데에 그칠 수밖에 없었다. 동의보감에는 "껍질은 가슴에 기가 뭉친 것을 치료하며, 음식 맛이 나게 하고 소화를 잘 시키고, 이질을 멈추게 하

래와 침을 식히고 기침을 낮게 하고 구역질을 멎게 한다"고 했고, 속살은 "소갈증을 멎게 하고 음식 맛을 나게 하고 소화 잘 시킨다"고 했다. 과육에서부터 껍질까지 버릴 게 없는 명약이었던 셈이다.

원산지 중국에서도 예전에는 귤이 그리 흔치 않은 귀한 과일이었음을 알아볼 수 있는 고사(古事)가 있다. 세월이 흐르면서 차츰 잊어가는 이야기가 되긴 했지만, 오래도록 아버지와 자식 사이의 정을 떠올릴 때마다 언급하던 고사다.

육적회골(陸績餽橘)이라고도 하고, 회골고사(懷橘故事)라고도 하는 이야기다. 풀어 보면 '육림'(陸績)이라고도 부르는 '육적'(陸績)이 귤을 품었다는 이야기다. 중국의 오나라 때 임금의 참모를 지냈던 육적이 여섯 살 때 겪은 일이다. 어린 육적이 후한말에 장군을 지낸 원술(袁術)의 집을 찾아가던 적이 있었다. 원술은 육적에게 귤을 내주었는데, 육적은 귤을 만지작거리기만 하고 먹지 않았다. 누구나 좋아하던 귤을 먹지 않는 게 수상했지만, 그렇다고 어린 아이

를 재우실 수는 없었다. 그러다가 잠시 원술이 자리를 비웠다가 돌아왔는데 육적이 집으로 돌아가겠다고 했다. 육적이 서둘러 자리에서 일어나 작별 인사를 올리려는 때, 어린 육적의 옷깃 사이에서 여러 개의 귤이 데구르르 떨어졌다. 원술은 육적에게 귤을 먹지 않고 왜 가져가려 하냐고 물었고, 육적은 송구스러워하며 머뭇머뭇 귀한 과일이어서 집에 돌아가 어머니께 드리려 했다고 대답했다. 원나라 때 광저경(郭景徵)이 쓴 '이십사호'(二十四孝)라는 책에 실린 고사다. 이때부터 '육적회골'은 효성을 비유하는 대표적인 고사로 사용되었을 뿐 아니라, 부모에 대한 정 의 상징으로 귤을 떠올리게 자연스러운 순서로 여겨졌다.

제주의 감귤나무에서 맺은 귤이 휴전선을 넘었다. 소나무 아래에서 도담도담 자란 송이버섯이 남으로 내려온 데 대한 보답이다. 생이별의 통환을 풀지 못한 채 살아가는 남과 북의 아버지와 자식들에게 건넨 귤이 '육적회골' 고사와 함께 해원의 감동을 이루는 상징이 되기를 간절히 희망할 일이다. <나무 칼럼니스트>

의료칼럼

겨울철 노인 건강법



선효정 상무 힐링재활요양병원장

고 한다. '겨울에 눈이 많이 오면 보리 풍년이 든다.'는 속담이 있다. 하지만 나이를 먹은 사람에게선 풍년도 풍년도 따스한 겨울을 기대할 뿐이다. 소 일고 양양간 치는 어려서보다 겨울 추위를 먼저 준비하고 즐기는 지혜가 필요할 것이다. 건강하고 행복한 겨울을 보내기 위해 몇 가지 조언을 하고자 한다.

먼저, 낮이 짧아지고 밤이 길어지는 겨울철에는 규칙적인 생활이 중요하다. 취침, 기상, 식사 시간 등 일상생활을 규칙적으로 하는 것이 중요하다. 스트레칭을 자주해 일상생활에서 잘 쓰지 않는 근육과 관절을 풀어 유연하게 하는 것이 필요하다. 또한 일조량이 줄어들어 비타민D가 부족할 수 있기 때문에 출근과 실내에서만 생활하지 말고 오히려 더 많은 야외 활동이 필요하다.

둘째, 실내 온도를 18~20도로 유지하고 실내 습도를 40~60%로 유지한다. 아무리 추운 날에도 실내외의 가장 적당한 온도 차이는 5도를 넘지 않게 관리해야 한다. 또한 난방으로 실내가 건조할 수 있으므로 수시로 환기를 하여 공기를 순환시키고 가습기, 젖은 수건, 화초 등으

로 적정 습도를 유지해야 한다. 하루에 2리터 이상 물을 마셔 충분한 수분을 보충하는 것도 필요하다.

셋째, 추운 날씨로 관절과 근육이 경직되어 있기 때문에 틈틈이 스트레칭을 하는 것이 좋다. 운동도 한꺼번에 많이 하는 것보다 꾸준히 하도록 한다. 절대 무리한 운동은 삼가고 외출 후에는 손 씻기와 양치질을 하는 습관을 생활화해야 한다. 특히 자신의 조건에 맞게 치밀한 계획을 세워 운동을 하고 준비되지 않은 등산이나 산행은 삼가며 반드시 안전 수칙을 지켜야 한다.

넷째, 딱 조이지 않는 내복을 착용하고, 두꺼운 옷보다는 얇은 옷을 겹쳐 입는 것이 좋다. 또한 장갑, 마스크, 모자 등을 착용하며 외출 시에는 반드시 목도기를 하고 세체가 시작되는 이른 겨울에도 피하고 넥타이나 허리띠는 느슨하게 하는 것이 좋다. 특히 겨울에는 땀나기 전에 벗고 추워지기 전에 입는 것이 중요하며 옷은 땀을 흘릴 때마다 갈아입어야 한다.

다섯째, 눈이 내릴 때 빙판길에는 가급적 외출을 자제하는 것이 좋다. 특히 골다공증이 많은 노인들은 빙판길 낙상으로 골절의 위험이 매우 높으므로 각별

히 주의해야 한다. 혹시 외출을 해야 한다면 허리를 굽혀 몸의 중심을 낮추고 보폭을 줄여서 걷는 것이 좋다. 절대 주머니에 손을 넣지 말고 미끄러질지 신발을 신어야 한다. 낙상은 주로 노인들에게 많이 발생하지만 젊은 사람들도 예외가 아님을 잊지 말아야 한다.

마지막으로 따뜻한 곳에 있다가 갑자기 찬 공기에 노출되는 일이 없도록 주의해야 한다. 혈관이 수축돼 혈압이 올라가 심장에 무리가 생기면 협심증, 심근경색 등 심혈관 질환 발생 우려가 매우 높다. 심혈관 질환을 예방하기 위해 음주와 흡연을 줄이고 채소와 생선을 충분히 섭취하며, 하루 30분 이상 유산소 운동을 하는 것이 좋다. 또한 노약자나 만성 질환자는 인플루엔자뿐만 아니라 폐렴구균, 대상포진 예방백신을 접종할 것을 권한다.

'재물을 잃는 것은 조금 잃는 것이요, 친구를 잃는 것은 많이 잃는 것이며, 건강을 잃는 것은 다 잃는 것이다.'라는 속담이 있다. 건강하게 겨울을 보내야만 아름다운 봄을 함께할 수 있다. 올해를 마감하고 새해가 시작되는 이번 겨울에도 건강하고 행복하게 보내길 기원한다.

社說

고속철 전라선 운행 늘려 이용객 불편 해소를

수서발 고속철(SRT) 전라선(서울~전주~여수)은 현재 운행되지 않고 있으며, 코레일 고속철(KTX) 전라선은 KTX만 15회 운행되고 있다. 이처럼 운행 횟수가 적은 탓에 주말 KTX 전라선 이용률은 106%에 이른다. 당연히 이용객들의 불편은 가중될 수밖에 없다. SRT는 아예 운행조차 되지 않고 있다.

정부는 과거 '제3차 국가철도망 구축계획'(2016~2025)에서 수도권과 전국 주요 거점 간을 두 시간대로 연결해 원활한 교류 기반을 구축한다는 비전을 제시한 바 있다. 하지만 정부는 호남의 숙원인 전라선 증편은 철저히 외면했다. 지난 2013년 고속철도 교통량 분산과 경쟁 구도를 통한 이용객의 고속철도 서비스 선택 확대를 위해 SRT 노선 허가와 함께 경부선·호남선 KTX(서울~목포)를 대폭 증편하면서도 전라선은 왕복 8회 증편하는 데 그친 것이다.

이에 따라 현재 편도 기준으로 하루 평균 경부선 고속철은 101회, 호남선은 50회 운행되고 있는데 반해 전라선은 KTX만 15회 운행되고 있다. 이처럼 운행 횟수가 적은 탓에 주말 KTX 전라선 이용률은 106%에 이른다. 당연히 이용객들의 불편은 가중될 수밖에 없다. SRT는 아예 운행조차 되지 않고 있다.

사정이 이러하다 보니 정부가 중점 추진 영·호남 남해안 관광벨트 조기 구축 사업 등 크고 작은 현안이 차질을 빚고 있다. 또한 전라선 주변에 있는 여수 해양공원과 엑스포단지·순천만국가정원·전주한옥마을 등 관광 명소 등을 활용한 관광 마케팅 및 지역 발전에도 결림돌이 되고 있다.

문재인 정부는 노무현 정부가 추진했던 지역 균형 발전 정책의 연장선상에서 전라선 증편을 역점 힘으로 추진해야 한다. 국정에서 지역을 확대하면 결국 국가 경쟁력 약화로 이어진다는 것은 자명한 이치다.

일회용 컵 사용 자제는 선택이 아닌 필수다

정부가 지난 8월부터 시행에 들어간 커피 전문점 등의 매장 내 일회용 플라스틱 컵 사용 금지 정책이 걸고 있다. 일부 매장에서 이를 지키지 않아 일회용 컵 사용이 여전히 많은데 단속조차 제대로 이뤄지지 않고 있기 때문이다.

환경부는 자원재활용법 시행에 따라 지난 8월 2일부터 전국 커피 전문점과 패스트푸드점의 매장 내 일회용 컵 사용을 금지했다. 이를 어길 경우 매장 규모에 따라 최대 200만 원의 과태료를 부과하기로 했다. 하지만 광주일보가 취재한 결과, 정책 시행 100여 일이 지난 현재까지도 일회용 컵 사용이 여전히 많은 것으로 나타났다.

소규모 커피 전문점은 물론이고 세계 최대 커피 프랜차이즈 업체인 스타벅스도 일부 매장에서 머그컵 물방울 부족을 이유로 일회용 플라스틱 컵을 제공한 사례가 확인됐다. 충장로 일대와 관천동 광주중합버스터미널 내 유스퀘어 입점

매장 등에서도 고객들의 요구가 많다는 이유로 일회용 컵 사용 금지를 제대로 지키지 않고 있었다.

이런 상황에서도 단속은 '수박 겉 핥기'에 그치고 있다. 광주 지역 5개 자치구가 지난 8월부터 1487개 업소를 대상으로 일회용 컵 단속에 나섰지만 위반 업소를 적발한 사례는 단 한 건도 없었다. 환경부 지침에 따라 과태료 부과되는 게도 중심의 단속을 펴고 있어서다.

한 번 쓰고 버리는 일회용품은 환경을 파괴하고 자원 낭비를 부르는 주범으로 지목되고 있다. 따라서 이의 사용을 자제하는 것은 선택이 아니라 우리의 미래를 위해 반드시 지켜야 할 필수 규범이라 하겠다. 일회용 컵 사용 금지를 조기에 정착시키려면 이제는 충분한 제도 기간을 거친 만큼 지자체들이 보다 실효성 있는 단속에 나서야 한다. 아울러 사업자들의 적극적인 실천과 시민들의 동참이 필요함은 두말할 나위 없겠다.

無等鼓

기득권이라는 말이 우리나라에서 본격적으로 사용되기 시작한 것은 1987년 소위 6월 항쟁 이후였을 것이다. 국민 대다수가 자신의 권리에 대해 구체적으로 생각하지 못했던 시절, 이 단어는 법적인 의미로만 사용됐었다. 이후 모두에게 공정한 대우에 대한 인식이 자리를 잡으면서 기득권은 곧 적폐로 불리며, 혁신의 대상이 됐다.

사실 기득권은 개인의 재산권에 대해 '법률에 의해 이미 주어진 권리'를 의미한다. 예를 들어 법률로 정해진 권리는 이후 개정이 되더라도 일정 기간 보장해 준다. 그러

는 오랜 기간 정책이나 사업의 특혜를 받은 특정 예술인, 일상에서는 주변의 피해를 아랑곳없이 자신의 이해만 중시하는 '갑' 등을 포괄적으로 지칭한다.

기득권 세력은 필연적으로 '세습 DNA'를 갖는다. 내가 가진 것도 모자라 자녀나 손자까지 대대로 그러한 특권을 유지하거나 확대하기를 바라기 때문이다. 그 과정에서 심각한 피해가 뒤따르고, '가진 자'와 '갖지 못한 자'에 대한 차별이 만연하면서 국가 전반의 경쟁력이 급락하고, 불만 요소가 사회 곳곳에 내재돼 미래는 암울하게 될 수밖에 없다. 그 같은 부작용에도 불구하고 기득권 세력은 자신의 것을 쉽게 내놓을 리 없다.

기득권

'광주형 일자리'에 격렬히 반대하고 있는 현대차 노조가 최근 '귀족 노조라는 비판을 감수하더라도 고용과 기득권을 포기할 수 없다'고 했다. 이는 스스로 귀족임을, 기득권 세력임을 인정했다는 점에서 충격적이다. 그들이 가진 이 특권 의식이 사라지지 않는 한 '광주형 일자리'가 빛을 보기는 어려울 것 같다는 생각이 든다.

/윤현석 정치부 부장 chadol@

기고

광주 여성영화제를 마치고



이세진 9회 광주 여성영화제 프로그래머

개봉 예정이거나 국내 작품 위주로 구성된다. 국내의 대표적인 영화제가 시작되기 전에도 그 전년도 영화제가 끝난 이후 시점인 12월부터 개봉되거나 공개된 작품을 검토하는 일도 포함되니 영화제 프로그래밍 기간은 좀 과장하면 거의 1년 동안 지속된다.

그렇게 일상적으로 작성해 놓은 영화 목록들을 정리하고 일일이 영화를 보면서 확인하는 것으로 본격적인 프로그래밍이 시작된다. 영화의 주제가 겹칠 수도 있고 섬의 과정이 원활하지 않은 경우도 발생하기 때문에 최종 선정 작품 수의 3~4배수의 영화를 보게 되는데 일상적으로 영화를 미리 챙겨보지 않으면 영화제 전체 일정에 영향을 끼치게 된다. 그런 의미에서 프로그래밍의 기본 소양은 영화 보는 것에 대해 거부감이 없어야 한다. 그래야 즐기면서 할 수 있기 때문이다.

7년 전 광주여성영화제와 인연을 맺으면서 3회 때부터 프로그래머로 일했다. 일곱 차례의 영화제를 치르면서 본 영화들이 몇 편이나 될까 생각해본다. 매해 관객들이 만났던 마지막 라인업을 확정하기까지 생각지 못한 우여곡절이 있었지만 검토했던 작품의 숫자만큼 영화를 보면서 행복했던 순간들로 기억하고 싶다.

9회 광주여성영화제는 활동가로 일해

온 이선희 감독의 데뷔작인 '얼굴, 그 맛은 편'을 개막작으로, 광주에서 활동하는 김소영 감독의 '엄마가 60살이 되기 전에'를 폐막작으로 상영했다. 개막작은 상영 후 감독과의 대화를 진행하면서 디지털 성폭력의 실제에 대한 확인은 물론 불법 촬영 근절을 위해 각자가 할 수 있는 일들을 고민하는 자리가 됐다. 광주 여성영화제가 자체 제작한 영화인 '엄마가 60살이 되기 전에'는 폐막작으로 선정돼 처음으로 공개됐는데 모녀 관계와 위치에 대해 되물으며 관객들과 많은 공감대를 형성했다고 평가하고 싶다.

개·폐막작을 포함해 영화제에서 상영된 마흔 두 편의 작품들이 그것을 고른 사람들의 입장에서 많은 의미가 부여되는 것이 당연한 일일 것이다. 그것이 관객들에게 작은 감동과 특별함을 부여할 수 있기를 바라는 것도 역시 매해 기대하게 되는 마음일 것이다. 영화를 보고 나오면서 들려주는 관객들의 칭찬으로 7년 동안 영화제 일을 지속할 수 있었는지도 모른다. 매회 아무 영사 사고 없이 온전히 하게 상영되기를 바라는 긴장감을 유지하면서 말이다. 영화제의 규모와 여건상 기술팀을 따로 두지 못하고 프로그래밍에서 상영본 검수를 진행하고 있기 때문에 영사 사고가 없이 상영되는 것으로도 마음을 내려놓곤 한다.

몇 달을 준비한 4박 5일의 기간은 이미 지나갔고 영화도 관객들에게 선보여졌으며 어떤 식으로든 그들에게 가닿았을 것이다. 그 감독들이 일상을 살아가는 힘이 되고 생각거리가 되기를 작으십시오 기대해본다. 그것들이 모여 9회라는 기간이 되었을 것이며 해마다 다녀간 관객들 뒤에서 스태프들이 열정을 녹여냈을 것이다.

시민단체 내의 영상 창작 동아리에서 시작한 광주여성영화제는 첫수만큼 많은 고민과 다양한 관객들의 이야기를 담아서 내년에도 10회를 맞이할 것이다. 지역에서 이미 독보적인 이름이 된 만큼 어쩌면 더 견고해져야 할 의무도 함께 부여될 것이다. 자체적인 기획에 시민사회단체의 응원과 시민들의 격려가 더해진 공적의 역할을 어떻게 지속할 것인지에 대해 꼼꼼한 진단의 시간이 과제로 남겨졌다.

지역의 축제를 넘어서 타 지역에서도 방문하고 싶은 열정의 힘을 가진 광주여성영화제는 행정 지원과 시민들의 응원, 참여가 여전히 필요하다. 10회 광주여성영화제는 그런 힘이 더해져 더욱 값진 결과물이 될 것이라 믿는다. 그리고 여성영화제가 필요 없을 정도의 '성평등 사회'가 될 때까지 광주여성영화제는 지속될 것이다.

<b>光州日報</b>		<b>The Kwangju Ilbo</b>	
사장·발행·편집·인쇄인 <b>金汝松</b> 주필 <b>李洪載</b> 편집국장 <b>金日煥</b>			
1952년 4월 20일 創刊 1980년 11월 29일 등록번호 광주지 1(일간)		우) 61482 광주광역시 동구 관남로 224	
대표전화 222-8111 / 220-0551(지사 지역) 구독 신청 배달 안내) 광고문의 062-227-9600			
편집국내내	(대표 FAX 222-4918)	경 영 지 원 국 220-0515	문 화 사 업 국 220-0541
편 집 부 220-0649	문 화 부 220-0661	(FAX 222-8005)	(FAX 222-0195)
경 처 부 220-0632	예 문 배 부 220-0652	기 획 관 리 국 227-9600	업 무 국 220-0551
정 처 부 220-0663	예 행 부 220-0692	(FAX 222-0195)	(FAX 222-0195)
사 회 부 220-0664	사 진 부 220-0693	디 자 인 실 220-0536	서 울 지 사 02-773-9331
전 납 본 부 220-0642	체 육 부 220-0697	(FAX 02-773-9335)	
*구독료 월정 10,000원 1부 500원			
<b>본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다</b>			