

고규홍의 '나무생각'



모든 건강한 생명에는 거리가 필요하다

나무들 사이에는 거리가 필요하다. 세상의 모든 나무가 그렇다. 어릴 때 나무는 작고 어린 몸을 서로 의지해 거친 바람을 막기 위해서라도 바투 붙어서 자라지만, 일정한 크기로 자란 뒤라면 제각각 자신의 생존 영역이 확보되어야 한다. 무엇보다 가지를 펼칠 공간이 절대적으로 필요하다. 특히 느티나무나 후박나무 또는 팽나무처럼 가지를 넓게 펼치는 나무들에게 일정한 거리는 필수적인 성장 요소다.

이 때문에 다양한 나무가 뻗어서 모여 살아가는 공간인 숲의 나무는 너른 공터에서 홀로 자라는 나무에 비해 평균수명이 짧을 수밖에 없다. 마을 어귀에 홀로 서 있는 정자나무는 5백 년을 훌쩍 넘기며 건강하게 살아가지만, 숲의 나무들은 평균적으로 2백 년에서 3백 년 정도 사는 게 고작이다.

물론 자연의 모든 현상이 그렇듯 상례를 벗어난 경우가 없는 건 아니다. 지난해 말 천연기념물 제558호로 지정된 경북 문경 장수황씨 종택의 마당 한가운데에서 4백 년을 넘게 자란 탕자나무가

그런 경우다.

문경 장수황씨 종택 탕자나무는 우리나라에서 가장 오래 된 탕자나무이며, 흔히 생울타리로 키우는 것과 달리 정원수로 키웠다는 점이 문화재로 지정된 이유다. 이 탕자나무는 무척 크고 아름다운 수형을 가졌다. 나무가 이처럼 잘 자란 데에는 이유가 있다. 누구라도 가까이 다가서서 살펴보면 한 번쯤 놀라게 되는 사실이 바로 그들이 한 그루가 아니라 두 그루라는 것이다. 조금만 거리를 두고 떨어져서 바라보면 영락없는 한 그루로 보이지만, 실은 두 그루가 바짝 붙어서 자란 것이다.

두 그루의 나무가 이토록 가까이 붙어서 자라는 건 식물의 입장에서 매우 힘든 일이다. 한 번쯤 거리가 증가하며 위장관 운동 저하로 소화 불량이나 변비가 생긴다. 여성의 경우 초기에는 월경량이 많아지고, 후기에 이르러 무월경이나 월경량이 줄어들게 된다.

갑상선 기능 저하증은 이상이 있는 부위에 따라 일차성과 중추성으로 나눌 수 있다. 일차성 갑상선 기능 저하증의 경우 전체의 95% 이상을 차지하는데, 갑상선 자체의 문제로 호르몬 생산이 부족해 발생한다. 가장 흔한 원인은 하시모토 갑상선염으로, 이는 자가 면역 반응에 의해 갑상선 세포들이 파괴되는 만성 염증 질환이다. 이외 갑상선 절제술을 받은 경우, 그레이브스병에서 방사성 동위원소 치료를 받은 경우에서 나타날 수 있다.

중추성 갑상선 기능 저하증은 이차성 갑상선 기능 저하증이라고도 하는데, 뇌하수체나 시상하부의 이상으로 발생하는 경우이다.

진단은 축진을 통한 갑상선의 크기와 대칭성, 촉각 등의 파악과 함께 신체 전반적인 갑상선 기능 저하증 소견을 확인한 후 혈중 갑상선 호르몬 농도와 갑상선

일이다. 이같은 결과가 가능할 수 있었던 것은 장수황씨 종택에서 삶을 이어온 후손들이 지난 4백 년에 걸쳐 나무를 애지중지 보살핀 덕임이 분명하다. 사람의 개입이 없었다면 그토록 가까이 붙어서 산다는 건 불가능했을 것이고, 진작에 나무는 생명을 잊지 못했으리라.

모든 나무가 그렇다. 일정한 거리는 필수다. 그래서 숲을 더 아름답고 건강하게 가꾸기 위해서는 나무를 심는 일도 중요하다. 간벌을 통해 나무들 사이로 햇살이 쏟아져 들어오면 나무는 햇살을 움켜쥐기 위해 더 빠르게 성장하며 이전보다 더 울창한 숲을 이룬다. 게다가 생명에게 주어지는 약간의 상처는 오히려 더 큰 생명 육구를 자극하게 되고, 그 자극은 보다 건강하고 울창한 생명의 숲으로 거듭나게 해준다.

‘잠시 멈춤’과 ‘거리 두기’가 이즈음의

화두다. 자연스레 일정한 거리 없이 지나칠 정도로 바투 붙어 살아온 우리의 삶을 돌아보게 되는 때다. 아침이면 움푹달작할 틈도 없는 지하철이나 버스 안에서 모르는 사람들과 온몸을 부대끼며 출근해서, 닭장처럼 작은 칸막이 사이에 다닥다닥 붙어앉아 하루 종일 전화를 붙들고 씨름하다가, 저녁이면 다시 대중교통으로 밀려드는 사람들 틈에 끼어 지친 몸으로 돌아오는 게 도시에서의 사람살이다. 그 안에 생명이 생명답게 살 수 있는 ‘거리’는 존재하지 않는다. 사람을 속주로 하는 미생물이 숙주와 숙주를 쉽게 옮겨다니며 생존 영역을 확장하기에 더없이 좋은 조건이다. 바이러스들이 이처럼 좋은 기회를 놓칠 리 없다.

갑작스러운 ‘거리 두기’는 필경 불편하고 답답한 노릇이다. 그러나 나무가 그렇듯이 잠깐의 불편함은 지나치게 밀집하여 살아가는 우리 삶을 더 건강하고 더 활력 있게 살아가갈 수 있는 아주 중차대한 계기로 삼아야 할 것이다. 어떤 과학자의 이야기대로 “모든 것은 우리에게 달려 있다.”

(나무 칼럼니스트)

의료칼럼

원인 모를 체중 증가



김민성 수원천연한방병원 병원장

심한 피로와 함께 추위에 민감해지고 특별한 이유 없이 몸이 부으면서 체중이 증가한다면 갑상선 기능 저하증을 의심해볼 필요가 있다.

건강보험심사평가원에 따르면 국내 갑상선 기능 저하증으로 인한 진료 인원은 2014년 약 41만 3000명에서 2018년 52만여 명으로 증가했다. 특히 여성은 남성의 5.3배나 됐다. 갑상선 기능 저하증은 초기에는 쉽게 나타나지 않아 병증이 상당히 진행된 다음에 알게 되는 경우가 많은데, 치료 시기를 놓치면 심장병 같은 치명적인 합병증으로 이어질 수 있는 만큼 조기 진료가 중요하다.

갑상선 기능 저하증이란 예년과 대조 조절에 관여하는 갑상선 호르몬 양이 우리 몸에서 필요로 하는 정도보다 부족한 상태를 말한다. 따라서 갑상선 호르몬이

부족해지면 대사 기능의 저하로 추위를 잘 타게 되고, 피부는 건조해지며 쉽게 피로해 의욕이 없어진다. 또한 몸이 붓고, 식욕은 없는 데도 체중이 증가하며 위장관 운동 저하로 소화 불량이나 변비가 생긴다. 여성의 경우 초기에는 월경량이 많아지고, 후기에 이르러 무월경이나 월경량이 줄어들게 된다.

갑상선 기능 저하증은 이상이 있는 부위에 따라 일차성과 중추성으로 나눌 수 있다. 일차성 갑상선 기능 저하증의 경우 전체의 95% 이상을 차지하는데, 갑상선 자체의 문제로 호르몬 생산이 부족해 발생한다. 가장 흔한 원인은 하시모토 갑상선염으로, 이는 자가 면역 반응에 의해 갑상선 세포들이 파괴되는 만성 염증 질환이다. 이외 갑상선 절제술을 받은 경우, 그레이브스병에서 방사성 동위원소 치료를 받은 경우에서 나타날 수 있다.

중추성 갑상선 기능 저하증은 이차성 갑상선 기능 저하증이라고도 하는데, 뇌하수체나 시상하부의 이상으로 발생하는 경우이다.

진단은 축진을 통한 갑상선의 크기와 대칭성, 촉각 등의 파악과 함께 신체 전반적인 갑상선 기능 저하증 소견을 확인한 후 혈중 갑상선 호르몬 농도와 갑상선

자극 호르몬 농도 측정을 통해 이뤄진다. 이때 갑상선 자가 항체가 높은 수치로 나타나면 일반적으로 조직 검사 없이 하시모토 갑상선염으로 진단하며, 진단 중 결절이 발견된다면 갑별 진단을 위해 조직 검사를 하기도 한다.

갑상선 기능 저하증은 갑상선 호르몬을 생산하는 갑상선 조직이 적어져서 생기기 때문에 수술로 갑상선을 제거하면 오히려 악화된다. 따라서 원칙적으로는 수술을 금하며 부족한 갑상선 호르몬을 보충해 정상적인 수치를 유지하는 방법으로 이뤄진다.

약 복용 기간은 발생 원인에 따라 달라지는데, 일시적인 경우 단기간 사용 후 끊어도 되지만 대부분의 경우 갑상선 파괴로 인한 영구적인 갑상선 기능 저하증 이므로 평생 동안 복용해야 한다.

갑상선 기능 저하증의 영양 섭취와 관련해 요오드 결핍이 원인으로 꼽히지만 우리나라에서는 하루 필요량의 약 20배 정도 섭취하고 있어서 추가 섭취는 필요 없다. 오히려 하시모토 갑상선염의 경우 요오드의 지나친 복용은 병을 악화시킬 수 있다. 따라서 이보다는 증상 완화를 위한 생활 관리가 중요하다. 변비 예방을 위한 토마토, 양배추 등의 채소 섭취와

규칙적인 식사가 좋고, 대사 기능 향상을 위한 적당한 운동은 필수다. 더불어 과로를 피하고 스트레스를 받지 않도록 하는 것이 중요하다.

한의학적 치료로는 다양한 방법들이 있다. 먼저 한약 치료는 물론이고 침, 뜸, 심리 등의 치료를 병행해 신체는 물론 심리적 고통에서도 벗어날 수 있도록 도와준다. 특히 한약은 기능 저하로 인한 추위, 부종, 피부 건조증, 피로감 등 제반 증상을 따듯한 약재를 이용한 온·산한 작용으로 완화시켜줘 환자의 삶의 질 개선에 도움을 준다. 다만 한약은 전문가의 상담 후 본인의 체질 및 상황에 맞게 처방받은 후 복용하는 것이 바람직하다.

갑상선 기능 저하증을 단순 피로나 감기 등 다른 질환으로 오인해 방치하는 경우 증상의 지속적인 악화 및 대사 교란을 초래해 고지혈증, 심부전, 폐부종 등으로 이어질 수 있다.

따라서 평소 세심한 관찰이 필요하고, 과거 갑상선 질환을 앓은 병력이 있는 경우 정기 검사를 받는 게 좋다. 또한 갑상선 기능 저하증이 의심되는 경우 건강 식습이나 잘못된 상식에 의존하다 질병을 악화시키지 말고 반드시 병원에서 검진을 받아야 한다.

기고

흔들림 없는 선거 관리, 투표 참여로 견고하게



정수현 광주시선거관리위원회 선거담당관

제21대 국회의원 선거가 한 달여 앞으로 다가왔다. 현재 광주 지역에는 50여 명이 예비 후보자로 등록했다. 주요 선거 일정을 살펴보면 3월 26일~ 27일 양일간 후보 등록을 마친 후보자는 선거일 전 일인 4월 14일까지 선거 운동을 할 수 있다. 3월 16일에는 국의 부재자 신고인(재외 선거인), 3월 29일 거소·선상 투표 신고인, 4월 3일에는 선거인 명부가 각각 확정된다. 재외 투표 기간은 4월 1일~6일, 선상 투표 기간은 4월 7일~10일, 사전 투표 기간은 4월 10일~11일까지이고, 4월 15일은 선거일 투표가 이루어

어지며, 이후 개표를 거쳐 당선인을 결정하게 된다.

국회의원 선거의 빈틈 없는 관리를 위하여 우리 위원회는 작년 말부터 현장 확인·점검을 거쳐 투·개표소 시설을 확보했다. 광주에는 사전 투표소 95개소(동별 1곳), 투표소 369개소(투표구별 1곳), 개표소 5개소(구별 1곳)가 설치·운영된다. 선상 투표와 사전 투표가 원활하게 진행되도록 사전 모의 시험을 진행하고, 사전 투표 장비와 투표지 분류기와 같은 투·개표 장비를 점검하며, 전 직원을 대상으로 선거 과정별 교육을 실시하는 등 관리 역량을 강화하고 있다. 또한 25개 이상 정당이 비례대표 선거에 나올 경우 개표 시에 투표지 분류기를 사용할 수 없어 수작업 모의 개표 실습과 함께 여러 방법을 비교·검토하며 최적의 개표 방안을 마련하고 있다.

또한 선거 관리 과정의 투명성을 담보할 수 있도록 정당에서 추천한 선거 관리 위원이 투표와 개표 절차를 감독하고, 정

당이나 후보자가 추천한 투표·개표 참관인이 투·개표 전 과정을 참관하며, 개표 참관을 희망하는 일반인도 추가로 개표 참관인으로 선정할 예정이다.

투표 취약 계층이 투표에서 소외되지 않게 다방면의 노력을 강구하고 있음은 물론이다. 거동 불편 선거인이 접근하기 용이한 1층 또는 승강기를 갖춘 투표소 확보, 관내 거점 사전 투표소 7개소 운영, 투표 안내도우미 배치, 임시 경사로 설치, 대형 기표대와 투표 가이드북, 특수형 기표 용구, 확대경 배치, 교통 약자 지원센터와 연계한 휠체어 탑승 가능 이동 지원 차량과 활동 보조인 운영, 일일 대중교통 6회 미만 지역에 교통 편의 제공 등이 그것이다.

또한 시각 장애인을 위한 점자형 투표 안내문과 투표 보조 용구, 자동 응답 시스템(ARS) 음성 투표 안내, 청각 장애인을 위한 수화 투표 안내 영상, 수어 통역 가능 투표 사무원 배치, 발달 장애인을 위한 투표 안내 애니메이션 제작, 관

내 노숙인 시설 방문 안내 등 다양한 방법으로 참정권 보장을 위해 노력하고 있다. 다만 코로나19 사태로 각종 교육과 장애인을 위한 모의 체험 등이 축소되고 취소되어 아쉬운 마음이다. 그럼에도 필수적으로 실시해야 하는 교육은 교육장에 손 소독제와 마스크를 비치하고 방역에 신경을 쓰며 진행하고 있다.

코로나19 사태로 온 나라 전체가 깊은 수렁에 빠진 듯 힘들어 하지만 선거관리위원회는 흔들림 없이 선거 관리에 매진하고 있다. 공정하고 중립적인 선거 관리는 우리 위원회를 지탱하는 뿌리이며, 국민의 뜻이 오롯이 선거 결과로 투영될 수 있도록 구성원 모두 최선을 다하고 있다. 이번 국회의원 선거는 정치권의 치열한 대립과 선거법 개정에 따른 복잡한 이해관계 등 갈등이 심화되어 어려운 선거이지만 국민에게 주어질 의무이자 권리를 지켜보겠다는 마음만은 지지하지 않기를 희망한다.

社說

민주당 광산갑 공천 번복 늦었지만 잘했다

민주당이 공직선거법 위반 혐의로 검찰의 수사를 받고 있는 광주 광산갑 이석형 후보의 공천을 무효화했다. 민주당 최고위원회는 어제 이석형 후보에 대한 공천을 취소하고 경선에서 패한 이용빈 후보를 공천자로 다시 결정했다. 재윤경 민주당 선대위 대변인은 이날 최고위 직후 브리핑에서 “이석형 후보자에 대해 공직 후보자로 추천하기에 명백히 부적합한 사유가 발생했다”고 그 배경을 밝혔다.

최고위의 결정은 이석형 후보가 불법 선거 운동 혐의로 검찰 수사와 선관위 조사를 받는 점을 고려한 것으로 보인다. 광산구 선거관리위원회는 지난 16일 “광산갑 경선 하루 전날 지인 네 명과 함께 이 후보 선거 캠프 관계자를 만나 돈을 받았다고 제보한 A씨에 대해 조사를 벌였다.”

이에 앞서 광주시선관위는 지난 10일 이석형 예비 후보와 선거 사무 관계자 등 8명을 선거법 위반 혐의로 검찰에 고발했고, 광주지검은 이 후보의 선거사무소 등

을 압수수색하며 수사에 착수했다. 이들은 지난 2월부터 3월 초까지 자신의 휴대전화와 유선전화를 이용해 다수의 권리당원과 선거구민에게 직접 통화하는 방식으로 지지를 호소한 혐의를 받고 있다. 이석형 후보 측은 이들 혐의에 대해 ‘사실 무근’이라고 해명했지만 시민사회단체가 이 후보에 대한 자격 박탈을 요구하고 나서며 파장이 확산됐다.

민주당이 광산갑 후보 공천을 번복한 것은 늦었지만 다행스러운 일이다. 이석형 후보에 대한 혐의가 사실로 인정될 경우 당선 무효로 인해 또다시 선거를 치러야 하는 상황이 발생할 수 있기 때문이다. 하지만 그 과정에서 보여 준 ‘오라가 락 행보’는 유권자들에게 많은 실망감을 안겨 주었다. 다른 지역에서는 선관위의 검찰 고발이 이뤄진 후보자의 자격을 박탈했지만 동일 사안인 광산갑에서는 재심을 기각하고 그대로 자격을 부여해 논란을 자초했다. 민주당은 애초 천명한 ‘시스템 공천’이 빈말이 되지 않도록 남은 경선 관리를 제대로 해야 할 것이다.

코로나19 일상화 우려 ‘장기전’ 대비해야

지난 1월 20일 ‘신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 첫 확진자가 발생한 지 두 달이 다 돼 간다. 한때 일일 신규 확진자가 909명에 이른 적도 있었으나 어제는 93명에 그쳤다. 그러나 세계보건기구(WHO)가 ‘팬데믹’(세계적 대유행)을 선언할 정도로 전 세계적으로 확산되고 있는 데다 우리나라에서도 교회와 의료기관, 고위험 집단시설 등지에서 날마다 수십 명의 확진자가 나오고 있는 상황이라 낙관하기에는 이른다.

코로나 발생 초기에는 기온이 상승하는 여름철이면 종식될 것으로 내다봤으나 현재로서는 언제까지 지속될지 아무도 알 수 없는 지경에 이르렀다. 게다가 2003년 사스와 2009년 신종 플루, 2015년 메르스처럼 처음 접하는 신종 감염병은 앞으로도 언제 또 발생할지 모른다. 이런 상황에서 코로나19는 일상의 모든 것을 변화시켰다.

이제 우리는 신종 감염병과의 장기전에 대비해야 할 것이다. 우선 중요한 것은 생활 속 방역 수칙을 지키는 시민의식이다. 자발적인 ‘사회적 거리 두기’에 동참하고, 마스크 쓰기과 손 씻기 등 개인 위생 수칙을 준수해야 한다. 이를 통해 새로운 ‘일상’을 준비할 수 있다. 집단 감염이 발생한 구로 콜센터 한 직원은 검사 전 주변 접촉을 피하기 위해 거주지인 아파트 18층 계단을 오르내렸다고 한다.

광주시는 선제적으로 3주간 격리한 뒤 마지막 추가검사를 통해 음성판정을 받아야만 격리 해제하는 코로나19 확진자 해제 기준을 강화해 모범적인 방역 행정을 펼쳤다. 광주시의 이러한 방역 시스템을 참고해 당국은 그제 격리 해제 기준을 강화하도록 했다. 최근 두 달간의 경험을 토대로 방역 당국은 좀 더 체계적이면서 효율적인 대응 매뉴얼을 마련해야 할 것이다.

無等鼓

현대 도시계획에 가장 큰 영향을 미친 사람은 아마도 르 코르뷔지에(Le Corbusier)일 것이다. 그는 거주·여가·노동·교통 등 네 가지 도시 기능을 한곳에 모으는 방안을 내놓아 주목을 받았다. 그가 활동한 1920년대 도시는 밀집에 따른 환경의 악화, 계급·계층 간 분열, 범죄 및 질병 등으로 외곽 개발이 본격화했던 시기였다.

그는 주변 확장이 아니라 수직 상승을 통해 이 문제를 해결해 보고자 했다. 그의 철학을 담은 ‘빛나는 도시’는 1935년 출간됐다. 60층의 고층 건물, 울창한 녹지, 보행자·자전거·승용차·버스 등이 다니는 넓은 전용도로가 중심이다. 주거지역 내에는 옥상 유치원·놀이터·세탁실 등 편의시설을 갖추고, 상업지역과 지하로 연결시켰다. 도시 내에서 사람들이 충분한 공간을 공유하는 방법으로 ‘고층’과 ‘집약’을 선택한 것이다.

그보다 앞서 저명한 도시계획가이자 실천가인 에베네저 하워드(Ebenezer Howard)가 있었다. ‘내일의 전원도시’에서 그는 대도시에서 떨어져 전원과 도시성격을 지닌 자족적인 도시를 건설하는 것이 도시를 개선하는 유일한 방법이라고 주장했다. 인구는 3만~5만 명으로 제한하면서 외곽 녹지, 농업지대, 공업단지, 개방공간 등으로 구성된 도시를 제안했다. 이들은 지금까지도 세계 도시 곳곳에 큰 영향을 미치고 있다. 하워드의 제안은 신도시 개발과 그린벨트 조성의 원형이 됐고, 코르뷔지에의 이론은 도시 내 고층화와 규모화를 이끌었다. 사실 그 전제 조건으로 하워드는 토지 공유제와 자금

자족을, 코르뷔지에는 대규모 공원과 일조 및 경관을 강조했었다. 하워드 도시들은 이들의

이론 중 필요한 부분만 취사선택했다. 광주시가 10년 만에 공동주택 건축심의 기준을 정비, 획일적인 디자인과 고층·고밀의 병용형 아파트를 지양하겠다고 한다. 늦은 감은 있지만 과거 무분별한 고층 아파트 열풍에 대한 반성과 그 대안을 내놨다는 점에서 반가운 일이다. 하워드나 코르뷔지에 그 외 수많은 도시계획가들의 제안을 살펴보고 광주가 ‘빛나는 도시’로 거듭날 수 있도록 계속해서 좋은 방안을 내놓았으면 한다.

이론 중 필요한 부분만 취사선택했다. 광주시가 10년 만에 공동주택 건축심의 기준을 정비, 획일적인 디자인과 고층·고밀의 병용형 아파트를 지양하겠다고 한다. 늦은 감은 있지만 과거 무분별한 고층 아파트 열풍에 대한 반성과 그 대안을 내놨다는 점에서 반가운 일이다. 하워드나 코르뷔지에 그 외 수많은 도시계획가들의 제안을 살펴보고 광주가 ‘빛나는 도시’로 거듭날 수 있도록 계속해서 좋은 방안을 내놓았으면 한다.

이론 중 필요한 부분만 취사선택했다. 광주시가 10년 만에 공동주택 건축심의 기준을 정비, 획일적인 디자인과 고층·고밀의 병용형 아파트를 지양하겠다고 한다. 늦은 감은 있지만 과거 무분별한 고층 아파트 열풍에 대한 반성과 그 대안을 내놨다는 점에서 반가운 일이다. 하워드나 코르뷔지에 그 외 수많은 도시계획가들의 제안을 살펴보고 광주가 ‘빛나는 도시’로 거듭날 수 있도록 계속해서 좋은 방안을 내놓았으면 한다.

‘빛나는 광주’

光州日報		The Kwangju Ilbo	
시장·발행·편집·인쇄인 金汝松 주필 李洪載 편집국장 崔宰豪			
1952년 4월 20일 創刊 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	(대표 FAX 222-4918)	경영지원국	220-0515 문화사업국 220-0541
편집부 220-0649	문화부 220-0661	(FAX 222-8005)	(FAX 222-0195)
정치부 220-0632	예향부 220-0692	기획관리국 227-9600	업무국 220-0551
경제부 220-0663	사진부 220-0694	(FAX 222-0195)	(FAX 222-0195)
사회부 220-0652	체육부 220-0621	디자인실 220-0536	서울지사 02-773-9331
전남본부 220-0642			(FAX 02-773-9335)
*구독료 월정 10,000원 1부 500원			
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다			