

고규홍의 '나무 생각'



남녘의 꽃 소식이 한창이다. 매화는 물론이고 복수초도 이미 눈 속에서 노란 꽃을 피웠다. 봄의 전주곡이다.

모든 색은 빛과 어둠의 경계에서 나온다고 주장하는 괴테다. 그는 자연과학 분야의 저자인 '색채론'에서 긴 겨울을 깊은 땅 속에서 보낸 식물들은 흰색과 노란색을 띤다고 했다. 덧붙여 "노란색은 아주 순수한 상태에서는 언제나 밝음의 성질을 수반하여 명량하고 활발하며, 부드럽게 매혹시키는 속성을 유지한다"고 했다. 또한 자신의 경험을 보태어 "경험상으로 볼 때 노란 색은 전적으로 따뜻하고 안락한 인상을 준다"고 썼다.

괴테의 관찰대로 이른 봄에 피어나는 꽃 가운데에는 흰색과 노란색이 가장 많다. 노루귀·너도바람꽃·매화·목련의 꽃이 흰색이며, 복수초·수선화·개나리·연초화·산수유 꽃이 다 노란색이다.

이즈음 한창 노란 꽃을 피우는 나무 가운데 풍년화라는 나무가 있다. 그리 흔한 나무는 아니지만, 식물원과 수목원을 비롯해 중부 이남의 정원에서는 쉽게 만날 수 있는 나무다. 풍년화는 무엇보다 꽃이 독특해 눈길을 끈다. 낙 장의 가느다란 꽃잎이 뽀뽀뽀뽀 꼬인 리본처럼 톡톡톡 톡 톡 피어나는 꽃은 봄에 피어나는 여느 나무에서처럼 앞보다 먼저 꽃이 피어난다. 꽃송이 하나 하나는 작고 성기지만, 다른 나무들이 꽃봉오리조차 피워 올리지 않은 무채색의 겨울 숲에서 화려한 노란색 꽃을

한해의 풍요를 기원하며 피어나는 꽃

나뭇가지 전체에 한꺼번에 피워 올리기 때문에 단연 이 즈음에 숲의 주인공이 된다.

이 나무에 풍년화라는 특별한 이름이 붙은 건 살림살이를 더 풍요롭게 하고 싶었던 옛 사람들의 소망이 담겼기 때문이다. 풍년화 꽃이 피어나면 농부들은 한 해 농사를 채비해야 한다. 겨우내 묵혀 둔 농기구를 손질하고, 새로 심을 씨앗을 보살피는 건 물론이고, 풍년을 기원하는 마을 잔치를 벌이기까지 한다.

더 평안한 마음으로 한 해의 노동을 시작하기 위해 농부들은 농사의 미래, 즉 노동의 결과를 미리 알고 싶었다. 기왕에 고된 노동을 쏟는 농사일의 결과가 풍년 이기를 바랐다. 이 때문에 농촌마다 풍년을 점치게 하는 나무와 관련한 민간의 믿음이 다양하게 전한다. 이른 봄에 느티나무 잎이 한꺼번에 돌아나거나 모내기철에 이팝나무의 꽃이 활짝 피어나면 풍년이 든다고 생각했다.

이른 봄에 가장 먼저 꽃 피우는 풍년화에도 농부들의 풍년을 기원하는 마음이 담겼다. 결코 평범하지 않은 모습으로 피어나는 풍년화 꽃을 사람들은 상서로운 조짐으로 받아들였다. 아뵤한 모양의 풍년화 꽃이 잎질 감치 예쁘게 피어나면 을 농사에는 풍년이 들 것이라고 믿었다. 아니 그렇게 믿고 싶었을 것이다. 나무를 바라보며 한 해 두 해 시간이 흐르자 사람들은 아예 이 나무를 '풍년화'라 부르게 됐다. 풍년화의 개화를 기다리는

건, 풍년을 기다리는 마음과 다르지 않았다. 기다림 끝에 피어나는 꽃을 보고 농부들은 위안을 받았고, 들녘을 향하는 발걸음은 한결 가벼워 수 있었다. 나무에는 그렇게 사람들의 소망이 스며들었다.

이 나무에 풍년화라는 이름을 먼저 붙인 건 일본의 농부들이었다. 그들은 이 나무를 풍년을 뜻하는 그들의 언어인 '망사꾸'(まんさく, 万作)라고 부른다. 풍년을 기원하는 농부의 소망은 그들이라 해서 다를 바 없다. 풍년화가 우리나라에 처음 들어온 것은 1931년이다. 서양에서는 이 나무를 수매 탐사에 요긴하게 쓴다고 해서 '마법의 개암나무'(Witch Hazel)라고도 부른다.

봄 마중과 함께 지난해의 고통을 씻어 낼 수 있을 듯한 좋은 신호들이 우리 곁에 다가오는 중이다. 그러나 여전히 날마다 발표되는 코로나 감염병 확진자 숫자는 여전히 부동이다. 안심할 단계가 아니다. 봄 마중은 더 신중해야 한다.

남녘에서 재우쳐 건네 오는 풍년화의 화려한 개화 소식을 받아들면서, 옛 사람들의 믿음처럼 올 한 해 살림살이는 지난해의 짐작을 이겨 내고 한없이 풍요로워지기를 간절히 기원한다. 괴테의 말처럼 '따뜻하고 안락한 인생'을 담고 피어나는 풍년화 개화 소식이 더 반가운 겨울의 끝자락, 봄의 들머리다.

〈나무 칼럼니스트〉

의료칼럼

소아 비만



한예지
동신대한방병원 교수

‘코로나19’ 때문에 집에서 지내는 시간이 많아짐에 따라 소아·청소년들의 체중 증가가 새로운 사회적 문제로 조망받고 있다. 지난해 10월 대한소아청소년과 추계 학회에 발표된 연구 내용을 보면 조사 대상 6-12세 초등학교 소아·청소년 188명의 비만 지표인 체질량 지수가 코로나 이후 18.5kg/㎡에서 19.3kg/㎡로, 과체중 아동 비율도 24.5%에서 27.7%로 증가했다. 관찰 기간이 3개월밖에 안 되는 연구였는데도 이런 결과가 나온 것으로 볼 때, 코로나 팬데믹이 이어지는 상황에서 서 비만한 소아·청소년은 더욱 늘어날 가능성이 높다.

소아·청소년 비만 치료의 목적은 신체의 과도한 지방 조직을 적절히 감소시켜 정상적인 성장 발달을 유도하며 아울러 비만으로 초래될 수 있는 질병 발생을 예방하고 감소시키는 것이다. 무조건의 체중 감량보다는 비만과 비만 치료가 성장 발달에 미치는 영향을 고려해 적정 체중 유지를 위한 전략이 필요하다. 소아 비만은 아이의 건강하고 바른 성장과 직결되기 때문에 조기 발견 및 치료가 가장 중요하다.

소아 비만을 예방하기 위해서는 우선 냉장고와 펠트

리(식료품 저장실)에 질서가 필요하다. 냉장고나 펠트에 아이가 손쉽게 꺼내 먹을 수 있는 간식류를 정리하자. 아이가 뽕뽕해질 수 있는 지방과 설탕이 많이 들어간 식재료나 간식을 치우고 건강에 도움이 되는 견과류, 신선한 과일, 채소 등으로 채운다. 대신 이 안에서 아이가 자유롭게 선택해서 먹도록 한다. 아이가 좋아하는 지방과 설탕이 많이 들어간 음식을 완전히 금지해 버리면 아이들은 부모가 보지 않을 때 짧은 시간 내에 과도하게 이런 음식을 섭취하게 되는 경우가 많으므로 아주 가끔은 아이가 이런 음식을 먹을 수 있도록 배치하는 게 좋다.

더불어 아이들이 무리한 시간을 먹는 것으로 때우지 않도록 해야 한다. 심심할 때마다 먹는 것으로 시간을 보내던 아이는 시간이 지나가 아무것도 하지 않을 때 다 뭔가를 먹어야 할 것 같은 생각으로 연결되는 경우가 많다.

TV나 스마트폰, 컴퓨터 사용 시간을 줄이는 것도 필수이다. 오랜 시간 앉아 있게 되므로 운동량이 더 줄어들 수밖에 없다. 아이에게 TV·스마트폰·컴퓨터를 하는 시간과 비슷한 시간 동안 운동을 하게 한 다음, 운동 시간과 비슷한 비율로 기기들을 사용하게 하는 것도 좋은 방법이다.

식사와 관련해서는 밥그릇 등의 크기를 작은 것으로 바꾸거나 전용 식판을 만들어 주는 것도 아주 좋은 방법이다. 그릇의 크기를 줄이거나, 본인이 섭취하는 음식의 양을 확인하게 하는 것만으로도 식사량을 자연스럽게 줄이는 데 도움이 된다.

지방과 설탕 섭취 줄이기는 자녀의 저항이 만만치 않으므로 서서히 진행하는 것이 중요하다. 요즘 즐겨 찾는 인스턴트 식품은 단 한 끼의 식사로도 하루에 필요한 열량을 충족시킬 만큼 지방·설탕 함량이 높다. 이런 음식을 자주 먹으면 체중이 늘어나게 되고, 체중이 증가하면 식욕을 조절하는 ‘렙틴’이라는 호르몬에 이상이 생겨 더욱 식욕을 조절하기 힘들어진다.

지방과 설탕이 많이 든 식품을 먹고 살이 찌는 것은 단순히 음식에 대한 자제력 결핍일 뿐 아니라 생물학적인 현상과도 관련이 깊다. 갑작스럽게 아이의 입맛을 바꾸려고 하면 아이의 저항감이 클 수 있으므로 지방·설탕의 함량을 서서히 줄여가는 것이 좋다.

무엇보다 건강을 위해서는 온 가족이 함께 활동량을 늘리는 것이 좋다. 아이의 방과 후 활동이나 친구들과의 농구·축구 등 각종 체육 활동이 확연히 줄어든 요즘, 아이 혼자 하기보다는 가족 모두가 동참해서 즐거운 시간을 보내는 것이 효과적이다. 사회적 거리 두기 범위 내에서 자녀와 할 수 있는 야외 활동을 찾아 애너지 소비를 늘리는 것이 좋다.

과체중 상태라면 체중이 부하되는 유산소 운동인 빨리 걷기, 계단 오르기, 수영, 줄넘기, 에어로빅 댄스, 배드민턴 등이 좋다. 또 비만 상태라면 체중이 거의 부하되지 않는 보트 속도도 걷기, 수영 및 수중 운동, 자전거 타기, 에어로빅 댄스 등을, 고도 비만 상태일 때는 체중이 전혀 부하되지 않는 느리게 걷기, 누워서 자전거 타기, 스트레칭, 수영 및 수중 운동 등의 유산소 운동을 추천한다.

먹이를 주거나 돌맹이질, 오물 투기, 소리 지르기, 풀레시를 이용한 사진 촬영, 낚시 등은 삼가달라고 당부하고 있다.

광주시청과 남구청, 환경공단 등에서 벌이고 있는 '시민이 즐기는 광주천을 우리 손으로 바꾸자'는 캠페인 꽃말이 여기저기 눈에 띈다. 맑고 깨끗한 광주천 바꾸기와 안전사고 방지를 위한 노력이다.

햇살이 눈부신 날엔 징검다리가에 있는 날찍한 바위 위에 걸터앉아 한 시간가량 일광욕을 즐긴다. 피부를 단련하고 신선대사를 향진시키는 보견적 의미보다 따사롭고 포근해서 마냥 좋기만 하다. 두동실 떠가는 구름 위로 상념도 함께 떠간다. 중학생 시절, 금동다리 옆에 살 때는 광주천에서 빨래를 삶아서 큰 바위 위에 널여 말리고 백옥같이 하얀 빨래를 집에 가져가곤 했다. 아주머니들이 돈 받고 수고해 준 덕분이다. 낮엔 다슬기도 잡고, 밤이면 물장구 치고 목욕도 할 만큼 수질이 맑고 깨끗했다.

광주천 산책로가 언제나 그랬던 것처럼 산뜻하게 단장된 것도 환경미화원들의 휴지 줍기와 보수 작업, 잡초 제거 등 숨은 노력 덕분일 것이다. 광주천 바꾸기에 맑과 정성으로 최선을 다해 주시는 관계자들에게 고개 숙여 고마움을 전한다.

社說

부영골프장 용도변경 이젠 법도 무시하나

부영주택이 한전공대 부지로 제공하고 남은 골프장 부지에 추진하는 대규모 아파트 단지 개발 관련 논란이 계속되고 있다. 이번에는 나주시가 토지 용도변경 절차를 진행하면서 현행법을 위반했다는 주장이 제기됐다.

나주시는 당초 해당 부지에 대한 도시관리계획 변경 및 전략환경영향평가 등에 관한 주민 공청회를 지난 3일 열기로 했다가 무기한 연기하면서 그 이유로 코로나19 확산 우려를 들었다. 하지만 광주·도시 부영골프장 용도지역 변경 반대 시민운동본부'는 그제 성명을 내고 "공청회 무산은 나주시가 환경청이 요구하는 보고서 제출하지 못한 것이 원인이었다"고 밝혔다.

또한 나주시는 공청회 취소 이후에도 환경청과 협의를 완료하지 못한 전략환경영향평가서 요약본만으로 인터넷을 통해 주민 의견을 수렴하는 전자공청회 절차를 계속 진행하고 있다는 게 시민운동본부의 주장이다. 현행법상 공청회가 효력을 가

지려면 환경청과 협의한 초안 보고서 전체를 게시하고 주민들이 볼 수 있도록 해야 하는데도 부실한 요약본만으로 편법 강행하고 있다는 것이다.

이와 관련 영산강유역환경청 관계자들도 "전략환경영향평가 보고서 자체가 나주시로부터 제출되지 않았다"며 "환경청 협의를 거친 초안 보고서가 없는데 무슨 수로 공청회를 열고 주민 의견을 수렴한다는 것인지 의아하다"고 지적했다. 나주시 또한 환경청과 초안 보고서에 대한 협의를 거치지 않은 것은 사실이라고 인정했다.

나주시는 그동안 '과도한 특혜'라는 시민단체와 지역 주민들의 반발에도 부영주택이 추진하는 5300세대의 고층 아파트 단지 조성을 위한 토지 용도변경 절차를 서둘러 왔다. 급기야 위법 행위까지 서슴지 않는 나주시의 모습을 보며 주민들은 "과연 누구를 위한 행정인가"며 되물고 있다. 나주시는 공청회 추진에만 매달리 게 아니라 주민과 기업이 개발 이익을 공유할 수 있도록 적극적인 중재에 나서야 할 것이다.

7월부터 시행되는 자치경찰제 안착하려면

오는 7월1일부터 자치경찰제가 전면 시행된다. 지역 특성에 맞는 주민 밀착형 치안 서비스를 강화하자는 취지에서 도입된 제도다. 자치경찰은 생활안전, 교통 활동안전관리, 수사(학교폭력·가정폭력·아동학대 범죄, 교통사고 관련 범죄) 등의 업무를 수행하게 된다. 광주시와 전남도는 지난해 12월 관련 법률이 통과된 이후 관련 조례 개정과 자치경찰위원회 위원추천위원회 구성 등 본격적인 실무 작업에 돌입했다.

자치경찰의 컨트롤타워 역할은 '자치경찰위원회'에서 맡게 된다. 시장과 도지사 소속 합체의 행정기관이다. 시도 자치경찰위원회는 자치경찰 사무에 관한 주요 정책의 심의·의결, 자치경찰 사무 감사 등의 업무를 수행하게 된다. 자치경찰위 위원(임기 3년)은 시·도지사, 시·도의회와 위원추천위원회(각 2명), 시·도교육감, 국가경찰위원회 등에서 각각 추천한 7명

(위원장 1명, 상임위원 1명, 비상임위원 5명)으로 구성된다. 자치경찰제가 성공적인 첫발을 떼기 위해서는 공정한 자치경찰위원회 구성이 관건이다. 위원장을 비롯한 위원들은 자치경찰 사무 수행을 위해 '전문성'과 '정치적 중립성'을 갖춘 인물을 반드시 선정해야 한다. 흑역 감투 욕식을 내는 부적절한 측근 인사를 추천해 눈살을 찌푸리게 하는 일은 없어야 할 것이다. 앞으로 자치경찰위 위원 구성을 어떻게 하느냐에 따라 자치경찰의 성패가 좌우된다.

자치경찰 출범을 앞두고 사·도민의 기대와 우려가 교차하고 있다. 현장 중심의 대민 맞춤형 치안 서비스를 할 수 있다는 긍정적 측면도 있지만 자치단체에 대한 경찰의 감사·견제 기능이 약화되는 것 아니냐는 우려의 목소리도 있다. 앞으로 자치경찰제가 안착하려면 무엇보다 시·도민의 관심과 참여가 중요하다.

無等鼓

18세기 후반 산업혁명으로 영국에서 방직·방직·면직 관련 기계가 속속 개발된 이후 누구나 저렴하게 의류를 구매할 수 있게 됐다. 산업혁명은 섬유산업으로부터 시작했다. 산업혁명이라는 말은 영국의 경제학자 아돌프 토인비의 사후 1884년 출간된 강의 모음집 '산업혁명사'로 인해 전 세계적으로 통용됐다. 산업혁명에 성공한 순서대로 국력의 차이도 커졌다.

동양에서는 일본이 가장 먼저 산업혁명을 이뤘다. 1870년대 초부터 식산흥업(殖産興業) 정책을 펴

산업혁명이 켜이다. 일본면화주식회사는 당시 산지와 기갑고, 노동력이 풍부하며, 교통 여건이 뛰어난 광주를 선택했다. 이후 1934년 일본 고베의 중원방직이 지금의 임동 인근 5만 평의 부지에 지은 공장이 지금의 전방방직과 일신방직이다. 이들 공장은 종업원 수만 2500여 명에 달할 정도였으며, 광주 전체 생산액의 절반을 담당했다. 여공들의 노동력을 착취하고, 싼 값에 원료를 강탈해 일제의 경제를 뒷받침했던 것이다.

방직공장

해방 이후에도 이들 공장은 우리나라 섬유산업의 핵심 시설이었으나 이 유업체를 설립하는 등 대량생산 체제를 구축했다. 청일전쟁과 러일전쟁을 통해 국력을 키우고 우리나라를 강제병합한 일제가 눈여겨본 것은 전 남이었다. 이미 1904년 목포 고하도에서 미국 육지면을 시험 재배하는 데 성공한 일제는 본토에 있는 섬유업체의 원료를 대거 위해 온난한 기후의 전남을 목화와 누에고치의 생산지로 지목한 것이다.

일제가 양동 광주천변에 최초로 제사공장을 세운 것은 본토보다 40년 정도 늦은 1926년 5월이다. 착취를 위한 강제적인

해방 이후에도 이들 공장은 우리나라 섬유산업의 핵심 시설이었으나 이 유업체를 설립하는 등 대량생산 체제를 구축했다. 청일전쟁과 러일전쟁을 통해 국력을 키우고 우리나라를 강제병합한 일제가 눈여겨본 것은 전 남이었다. 이미 1904년 목포 고하도에서 미국 육지면을 시험 재배하는 데 성공한 일제는 본토에 있는 섬유업체의 원료를 대거 위해 온난한 기후의 전남을 목화와 누에고치의 생산지로 지목한 것이다.

일제가 양동 광주천변에 최초로 제사공장을 세운 것은 본토보다 40년 정도 늦은 1926년 5월이다. 착취를 위한 강제적인

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			
편집국인내	〈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〉
정 치 부 220-0632	예 향 부 220-0692	기 획 관 리 국 227-9600	업 무 국 220-0551
경 제 부 220-0663	사 진 부 220-0694	〈FAX 222-0195〉	〈FAX 222-0195〉
사 회 부 220-0652	체 육 부 220-0621	디 자 인 실 220-0536	서 울 지 사 02-773-9331
전 남 본 부 220-0642			〈FAX 02-773-9335〉
※구독료 월정 10,000원 1부 500원			
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다			