

이소영의 '우리지역 우리식물'



식물을 안다는 것은 - 목포의 왕자귀나무

식물 조사 때마다 나는 늘 루페(확대경)를 챙긴다. 루페를 끈으로 연결해 목에 걸고 다니다가 식물을 만나면 햇빛에 비취 관찰한다. 렌즈 속 식물은 실제보다 20배 확대된다. 할미꽃 줄기는 긴 수염과 같은 털이 열정적으로 난 모습으로 보인다. 붉게만 보이는 산사나무 열매 표면도 검은색·붉은색·노란색·갈색의 다채로운 색으로 보인다. 루페와 현미경을 통해 식물을 관찰하다 보면 내가 평소 눈으로 보는 식물의 모습은 밤하늘의 별처럼 작디작고 희미한 것임을 깨닫는다. 그렇게 식물을 그리게 된 이후로 무언가를 안다는 말을 자신 있게 꺼내지 어려워졌다.

앞이란 무엇일까? 어느 노래를 안다는 것은 가사와 음을 알고 따라 부를 수 있다는 것일 테고, 사람을 안다는 것은 그의 프로필을 알거나 대화를 충분히 해 보았다는 이야기일 것이다. 그러나 우리는 식물만큼은 그 이름을 아는 것만으로 충분하다고 여긴다. 더 많은 정보를 알 필요가 없는 존재라는 생각이 잠재하기 때문일 것이다. 꽃병에 꽂힌 식물이 장미이고, 들판에 핀 꽃이 튤립이란 사실을 아는 순간, 더 이상 자세히 들여다보기를 멈춘다. 이들의 고향이 어디인지 누가 육성했는지에 관한 것들은 아름다운 꽃을 감상하는 데에 그다지 도움이 되지 않기 때문이다.

그러나 식물에게도 각자의 이야기가 있다. 고향이라

할 수 있는 원산지가 있으며 지금 살고 있는 자생지와 분포 정보도 있다. 원산지 정보는 식물을 재배하는 데에도 도움이 된다. 우리가 식물 재배를 어려워하는 것은 그 대상을 더 자세히 알려고 하지 않기 때문이기도 하다. 식물에는 우리 몸을 지탱하는 다리처럼 뿌리와 줄기가 있고 또한 잎·꽃·열매·씨앗이 있다. 적어도 이 기관들을 모두 보고서야 식물을 봤다고 혹은 안다고 말할 수 있을 것이다. 4월에 피어 나는 미선나무의 꽃과 한여름의 열매 그리고 가을의 다 익은 짝정자와 한겨울에 붉게 드러나는 겨울눈을 다 보려면, 최소한 일 년 동안 식물 곁에 머물러야 한다. 그러나 한 해 동안 단 한 종의 식물만 제대로 알게 되어도 그 해는 충분히 의미 있었다고 할 수 있다.

사람들은 내게 어떻게 계속 식물 공부만 하느냐며 의아해하지만, 사실 식물을 제대로 알기 위해서는 내 평생의 시간을 다 투자해도 한참 부족하다. 지구상에는 40만여 종, 우리나라에만 4500여 종이 살고 있다. 내 평생 식물에만 몰두해도 이 식물을 모두 알 방도는 없다. 그래서 연구자들은 평생 한두 종의 식물을 선택해 집중적으로 연구한다. 식물 세밀화 역시 마찬가지다. 프랑스의 식물세밀화가 르 무데는 평생 장미와 나리 두 식물을 중심으로 그림을 그렸다.

언젠가 자귀나무속 식물을 그려야 해서 관련 문물을

찾은 적이 있다. 우리나라에는 자귀나무와 왕자귀나무가 자생한다. 그런데 왕자귀나무 관련 논문과 단행본을 보니 모두 우리나라 연구자 한 분의 연구 결과였다. 결국 나는 그의 논문과 책에 적힌 정보를 바탕으로 목포에서 왕자귀나무를 발견할 수 있었다. 왕자귀나무는 목포와 신안을 중심으로 전라남도 지역에 주로 자생한다. 멀리까지 가서 실제로 본 왕자귀나무의 흰 꽃은 더욱 환상적이었다. 평생을 왕자귀나무 연구에 몰두하신 황호림 선생은 저서 '왕자귀나무'에서 "필자가 왕자귀나무의 존재를 알고 난 뒤부터 시간이 흐를수록 일종의 사명감 같은 것이 생겨났다"고 했다. 원하면 언제라도 왕자귀나무를 볼 수 있고, 누구보다 이 나무에 대해 잘 알 수 있는 목포 현지인으로서 연구를 할 수밖에 없었다고 한다.

나 역시 식물을 그리는 일을 시작한 것은 식물이 좋아서였지만 작업을 지속적으로 할 수 있었던 원천은, 내가 살고 있는 지금 이 시공간의 식물을 기록해야 한다는 일종의 사명감이었다. 제주의 식물은 제주에 사는 이가, 우리 집 뒷산의 식물은 이산에서 가까이 사는 이가 가장 오랫동안 관찰하고 잘 기록할 수 있다. 결국 식물을 안다는 것은 그 곁에 오랫동안 함께한 시간의 결실이 아닐까 싶다.

<식물 세밀화가>

의료칼럼

골프·테니스 엘보우



최진봉 동신대 나주한방병원 교수

신종 코로나바이러스 감염증의 확산세로 우리 일상 생활 속 스포츠 레저 활동도 비대면 온라인과 야외 활동으로 바뀌어 가고 있다. 코로나 시대 최근 대세로 떠오른 스포츠는 단연 골프와 테니스다. 최근에는 골프와 테니스를 즐기는 연령대가 중년층에서 2030 세대, MZ세대까지 확대되고 있다.

새롭게 골프나 테니스를 시작하는 초보의 경우 건강 관리에 각별한 주의가 필요하다. 채를 휘두르는 스윙 동작을 반복하다 팔꿈치에 부담이 누적되면 '골프 엘보우' '테니스 엘보우'가 나타나기 때문이다. 테니스와 골프 등의 스포츠 선수들이나 애호가들 사이에서 자주 발생한다는 의미에서 이 같은 병명을 갖게 됐으며 정식의학 명칭은 '외측 상과염' (테니스 엘보우), '내측 상과염' (골프 엘보우)이다.

이러한 증세는 스포츠 선수나 격한 운동을 즐기는 사람만이 아닌 누구에게나 발생할 수 있기 때문에 치료를 미루고 상태를 방치하지 않도록 주의하는 것이 좋다.

특히 팔꿈치를 자주 쓰는 주부, 사무직 직장인들에게도 발생할 수 있으며 초기에는 간헐적인 팔꿈치 통증으로 시작되는 것이 일반적이다. 이에 초기에 대응하지 않게 생각하고 넘기는 경우가 많지만 만성으로 발전할 경우 팔꿈치 근육과 인대에 심각한 손상이 초래되고, 기능에도 지장이 생길 수 있다.

테니스 엘보우는 주로 팔과 팔꿈치를 많이 사용하는 운동선수들에게 흔하다. 원인은 팔꿈치 부위 바깥쪽에 붙어 있는 힘줄에 파열이 생겨 염증이 발생한다. 이 힘줄이 약해져서 손목을 크게 펴는 신근을 약하게 만들어 팔꿈치 바깥쪽부터 손목에 이르는 부위까지 통증이 발생할 수 있다. 테니스·탁구·배드민턴·배구 등의 운동선수들뿐만 아니라, 가위를 자주 사용하거나 원에 작업 등의 반복적인 동작을 취하는 사람들에게 발생할 수 있다.

골프 엘보우는 팔꿈치와 손목을 연결하는 안쪽 부위에 염증이 생기는 것을 말한다. 팔꿈치 안쪽에 튀어나온 뼈 부위에 주로 통증을 느끼는데 골프채를 휘둘렀을 때 잘못된 자세로 팔목을 많이 꺾거나 과한 힘이 가해지면 잘 발생한다. 무거운 물건을 자주 들거나 집안일을 하는 가정주부들에게도 나타날 수 있다.

치료 방법에는 침이나 봉약침, 체외충격파, 도수 등이 있다. 침의 경우 상과염의 원인이 될 수 있는 주요 혈자리인 곡지, 수삼리, 외관, 척택, 후계 등과 아시혈을 치료한다.

봉약침은 꿀벌의 독낭 속에 있는 독을 채취하여 정제한 이후 침구학의 원리에 따라서 경혈이나 질병과 관련이 있는 부위에 주입해 치료한다. 진통과 소염 효과가 뛰어나며 환자들의 면역 기능을 일부 증진시켜 준다.

체외충격파는 통증 부위에 직접적으로 물리적인 자극을 주어서 인대와 힘줄이 재생할 수 있도록 처치를 하는 치료로, 통증이 발생하는 신경을 파괴해 즉각적인 통증을 제거하는 효과가 있다. 환자의 증상과 정도에 따라서 필요한 수준 만큼 충격파의 세기를 올리며 진행하고, 보통 1주일 간격으로 1회~2회씩 실시한다.

도수는 전문 물리치료사의 손과 도구만을 이용해 틀어진 근골격계를 바로잡고 과도하게 긴장하고 뭉친 근육과 근막, 인대 등을 이완해 통증의 근본적인 원인을 해결하는 치료다. 약물과 마취, 절개 등의 개입이 없는 만큼 고령의 환자, 만성 질환자의 경우에도 부담 없이 치료를 받을 수 있다.

엘보우를 막기 위해서는 무엇보다 예방이 중요하다. 팔 근육을 사용했다면 적절한 휴식을 취하고, 손목을 돌리는 등의 과한 움직임을 자제해야 한다. 집안일을 할 경우 무리하게 손목을 사용하지 않아야 하며 과하지 않는 범위 안에서 스트레칭을 꾸준히 해 주는 게 좋다. 팔을 사용하는 운동을 한다면 운동 전 스트레칭을 꼭 하고 운동 후에는 얼음찜질을 해 주는 것이 좋다.

기고

인정한다는 것



이호준 시인

"아저씨는 누군데 주차 단속을 해요?" "저 차도 위반인데 왜 저한테만 그래요?" 30대 초반으로 보이는, 웃도 잘 차려 입은 여성은 주차 위반을 했는데 불구하고 당당하게 눈꼬리를 세우며 항변한다. 그녀의 목소리에서 팽팽히 버티는 힘이 느껴진다. 그녀의 가지 돌진 말이 날카롭다. 그녀는 내가 사는 마을 입구 두 줄 황색 선에 주차를 하고 있었는데 마침 그곳에 있던 내가 주차 위반 사항을 지적한 것이다.

"저 뒤쪽에 몇 미터만 더 가면 흰색 선이 있으니 거기에 주차하세요." "여기 주차하시면 신고당합니다." 내가 사는 마을은 도심 속에 위치해 있지만 70여 세대가 모여 사는 단독 주택 단지다. 시골처럼 조용하고 아담한 마을이다. 마을의 출입구가 한 곳으로 한정되어 있어서 출입구 쪽의 교통이 빈번하다. 입구에 주차된 차량이 있으면 시야가 가려 좌측에서 오는 차를 못

볼 수 있으므로 사고 위험이 있기 때문에 나는 가끔 주차 안내를 한다. 주차 위반은 탐(貪: 욕심)이요, 화를 내는 것은 진(瞋: 어리석음)이다. 탐진치(貪瞋癡)는 불가(佛家)에서도 열반에 이르는 것에 방해가 되므로 이 삼독(三毒)을 멀리하라 가르친다. 비단 불가뿐만 아니라 우리 모두가 경계해야 할 것이다.

이유야 어떻든 그 여성은 자기의 주차 위반 사항을 인정하지 않고, 다른 차의 위반 사실을 지적하여 같이 끌고 들어가려 한 것이다. 누구라도 자기의 잘못을 인정한다면 모든 일은 순리대로 흘러갈 텐데 그렇지 못해 참 많이 아쉽다. 알량한 한 줌의 자존심 때문에 아름다운 하루를 스스로가 짓밟아 버린다. 배려 없는 언행을 연출하는 하찮은 자존심은 우리 모두 내려놓을 줄 알아야 한다.

'접인춘풍(接人春風) 임기추상(臨己秋霜)' 채근담의 문구다. "다른 사람을 대할 때는 봄바람처럼 부드럽게 하고, 자신을 대할 때는 가을 서릿발처럼 엄격하게 대하라"는 의미다. 이와 비슷한 뜻으로 공자는 다음과 같이 말했다. "소인은 늘 남을 탓하고, 군자는 자기의 잘못을 먼저 생각한다." "자기가 하기 싫어하는 것은 남에게도 하게 하지 말라." '명심보감'에도 이런 구절이 있다. "남이 나를 소중

히 여기기를 바란다면 먼저 나 자신이 남을 소중히 여겨라." 성경에도 이런 말씀이 있다. "남에게 대접을 받고자 하는 대로 남을 대접하라."(마태복음 7:12)

'상대를 인정하라'는 말은 협상에 있어서 상대에게 유리한 감정을 이끌어내는 만능 지침이다. 협상을 할 때 서로 인정해 주면 훨씬 더 현명한 합의에 도달할 수 있다. 상대가 당신을 인정하는 여부와 관계없이 당신이 먼저 상대를 인정하고 있다는 것을 알게 되는 것만으로 말이다.

가치 있는 일에 집중하는 사람은 불필요한 행위를 하지 않는다. 쓸데없는 소리를 안 하면 싸움 일이 없다. 항상 자기 목소리에 집중하자. 무가치한 것에 기운 빼며 살기에는 우리의 인생은 너무나 짧다. 자신의 잘못을 먼저 인정한다는 것은 내 삶을 긍정적으로 나아가게 하는 첫걸음과 같다. 인정을 하면 보이지 않는 내면의 힘이 내 삶을 밝게 깨우고 그 밝음이 우리를 성숙하게 만든다.

코로나19에 오미크론 확산까지 겹쳐 국민들은 지칠 대로 지쳐 있다. 여야의 대통령 후보들은 그런 국민들을 위로하기는커녕 서로 자기만 잘났다고 남의 약점만 집고고 있다.

대통령 후보를 포함하여 우리 국민들이 자신과 상대를 있는 그대로 인정하고 배려함으로써 더욱 품위를 높일 수 있다고 생각한다. 이번 선거로 대한민국이 더욱 품격 높은 나라로 도약했으면 하는 바람이다.

社說

대선 후보들 전남 수산인 목소리에 귀 기울여야

전남 수산인총연합회(이하 총연합회)가 그제 전남도의회에서 기자회견을 열고 여야 대선후보들에게 수산 분야 여러 현안을 공약에 반영해 줄 것을 요구했다. 연합회에는 전남 지역 어촌계와 지역단위 수협 및 어업인 단체 등 78개 수산단체가 가입돼 있다. 연합회는 "지금까지 중앙정부의 확대와 적은 예산 배정 및 관심 부족으로 인해 지속적으로 어업 인구가 감소하고, 생산 및 가공시설 노후나 미흡, 편의시설 부족 등으로 타 지역에 비해 수산업 경쟁력이 낮을 뿐만 아니라 어촌의 정주 여건이 매우 열악하다"면서 역대 정부의 전남 수산 소외 정책을 성토하기도 했다.

이들은 특히 부산 중심의 해양수산 공공기관 이전 계획 중단을 강하게 요구했다. "전남은 전체 양식어업 면적의 66% (19만 3000ha), 수산물 생산량의 57% (187만7000t)를 차지하는 등 전국 제일의 수산물 생산기지이므로 수산 관련 공

공기관은 전남 지역으로 오는 게 맞다"는 것이다. 이들은 또 일방적인 해상풍력발전단지 개발을 반대하고 섬 주민 교통 편의를 위한 연안 여객선 공영제 실시, 환태평양 경제동반자협정(CPTPP) 가입에 따른 어업인 피해 대책 수립 등 13개 요구 사항을 공약에 반영해 줄 것을 대선후보들에게 요구했다.

전남 지역 어민들과 수산 관련 단체 회원들은 또 여 제 목포 북항에서 '어업인 생존권 사수 총궐기대회'를 갖고 어선 100여 척을 동원해 인근 해역 5km를 순회하는 해상 퍼레이드를 펼치기도 했다. 이 같은 이들의 행동에는 수산물 생산량 감소와 어가 인구의 감소로 어려움을 겪고 있는 전남 수산인들의 위기감이 반영돼 있다.

여야 대통령 후보들은 이러한 전남 수산·어업인들의 생생한 현상 목소리에 귀를 기울여야 한다. 그리고 이를 공약에 적극 반영해 실제 정책으로 실현될 수 있도록 힘써야 할 것이다.

국민 '법감정' 위배 잦은 감형 사법 신뢰 흔들다

최근 법원이 항소심 재판에서 애매한 이유로 피고인을 잇따라 선처하면서 국민 법 감정과 동떨어진 감형이라는 비판을 받고 있다. 광주지법 형사1부는 엿그

스된 서대석 서구정장이 잘못을 인정하고 반성하고 있다는 이유로 1심에서 받은 징역 6개월 집행유예 2년을 벌금 1000만 원으로 낮추기도 했다.

제 부정청탁 및 금품 등 수수의 금지에 관한 법률 위반 혐의로 기소돼 1심에서 벌금 3000만 원과 추징금 1000만 원을 선고받은 A부장판사에 대해 원심을 파기하고 벌금 2000만 원 추징금 1000만 원을 선고했다. 항소심에서 혐의나 유·무죄 판단은 1심과 달라진 게 없었지만 재판부는 범행을 인정하고 반성하는 태도와 건강 상태 악화 등을 감형 이유로 설명했다.

피해자가 합의를 거부하는데도 법원에 돈을 맡겨 놓는 공탁을 감형 요소에 반영한 사례도 있었다. 친동생을 조카상으로 내려쳐 중상을 입힌 50대 B씨는 징역 2년 6개월을 선고받고 법정 구속됐다가 항소심에서는 징역 2년에 집행유예 3년을 받아 풀려났다. 재판부는 1억 원을 공탁한 점을 피해 회복 노력으로 판단했다.

판단은 1심과 달라진 게 없었지만 재판부는 범행을 인정하고 반성하는 태도와 건강 상태 악화 등을 감형 이유로 설명했다. 광주지법 형사3부도 사기 혐의로 기소돼 1심에서 징역 10개월에 집행유예 2년을 선고받은 허석 순천시장에 대한 항소심에서 벌금 2000만 원으로 감형했다. 편취한 금액을 전액 공탁한 점과 공무원 신분 상실 가능성을 반영했다고 한다. 같은 재판부는 앞서 변호사법 위반 혐의로 기

물론 항소심 재판부는 진지한 반성이나 자백 및 합의 등 감경·가중 요소들을 감안해 형량을 줄이거나 늘릴 수 있다. 하지만 객관적 감형 조건이 변화가 없고 피해자와 합의도 이뤄지지 않았는데 공탁 등을 이유로 감형을 남발하면 자칫 사법부의 공정성을 의심받게 되고 신뢰마저 떨어뜨리게 된다. 법원은 감형 요소 적용에 보다 신중을 기해야 할 것이다.

無等鼓

칭기즈칸은 57세였던 1219년, 원정에 앞서 가족과 권신들을 모은 뒤 후계자를 논의했다. 그에겐 네 명의 아들이 있었다. 제국의 미래가 달린 중대사였기에 칸은 신중하게 모든 아들에게 발언권을 주었다. 호전적이었던 첫째와 둘째는 이 자리에서도 서로 다투지만, 아버지 생각이 온화한 셋째에게 있다는 것을 알고 자리를 양보했다. 결국 장자 상속이 아니라 능력 있는 자에게 미션을 준 셈이다.

권을 쥔 양당이 시합을 걸고 상대방의 잘못과 약점을 찾아 공격하고 있다. 향후 국가를 이끌어 갈 비전은 자취를 감춘지 오래고, '차익'을 선택해야 하는 유권자들의 심경은 착잡하기만 하다. 더욱이 각종 공약은 국가 재정이나 타당성에 대한 면밀한 검토 없이 각 지역의 대규모 프로젝트를 무분별하게 수용, 누가 집권하든 혼란은 불가피할 전망이다.

당 태종은 형제들을 죽이고 제위에 오른지 10년 만에 창업(創業)과 수성(守成) 가운데 무엇이 더 어려운지 신하들에게 물었다. 방현령은 "무질서의 세계에서 군웅들이 싸워 이겨야 하므로 창업이 어렵다"고 주장했다. 이에 위경은 "태평성대에는 나라를 망치는 일이 많으므로 수성이 더 어렵다"고 반박했다.

당 태종은 "창업의 어려움은 이미 지나갔다. 수성의 어려움은 앞으로 그대들과 함께 신중히 해 나갈 것이다"라며 논쟁을 마무리했다. 하지만 수성의 미션이 더 어렵다는 것은 이후 역사에서 증명됐다.

20대 대선 선거일이 다가오면서 기독교

원하는 형제들을 죽이고 제위에 오른지 10년 만에 창업(創業)과 수성(守成) 가운데 무엇이 더 어려운지 신하들에게 물었다. 방현령은 "무질서의 세계에서 군웅들이 싸워 이겨야 하므로 창업이 어렵다"고 주장했다. 이에 위경은 "태평성대에는 나라를 망치는 일이 많으므로 수성이 더 어렵다"고 반박했다.

20대 대선 선거일이 다가오면서 기독교

미션과 능력

Table with 2 columns: 광州日報 and The Kwangju Ilbo. Includes contact info, subscription rates, and address.