

서호인의 '소설처럼'



버릇 고치기 프로젝트 -밤코 '배고픈 늑대가 사냥하는 방법'

속담이 대체로 그렇다고 생각하지만, 세 살 버릇 여든 간다는 말은 의심할 수 없는 진리다. 그래서 둘째 손가락에 생긴 거스러미가 못내 신경 쓰이는 것이다. 저거, 앞으로 물어뜯는 것 같은데, 한번 물어뜯으면 계속 물어뜯게 되는데, 삐죽 솟은 거스러미가 불편해서 또 물고, 그걸 물어서 거스러미는 더 생기고... 그래서 마흔이 되어서도 거스러미를 입에 대고 있을 수도 있는데 말이다. 왜 이렇게 잘 아냐고? 나도 알고 싶지 않았다.

부끄럽게도 손톱을 물어뜯는 버릇이 있다. 아홉 살이나 열 살부터였을 것 같다. 초등학교 3학년 때 약질적이었던 폭력 선생이 담임이었는데, 그때 생겼는지도 모른다. 초등학교 다닐 때 여섯 명의 담임선생님이 있었는데, 그 선생의 이름만 기억에 남았다. 손톱도 그 기억의 질감을 닮아 내내 거칠거칠하다. 둘째와 나는 서로의 버릇을 힐난한다. 같은 티브이 프로그램을 보며 아이는 손톱을 뜯는 나를 지적하고 나는 손가락을 무는 아이를 나무란다. 이렇게 우리의 습관은 바로잡힐 수 있을까? 아쉽게도 우리 둘 다 이미 세 살을 넘겼다. 아직 여든은 아니고.

근래 문제가 되는 습관은 다른 데 있다. 바로 스마트폰이다. 현대인이 스마트폰 중독인 것은 어느 정도 자연스러운 현상이 되었지만, 그중에서도 유튜브 쇼츠에 빠져 버린 것은 손톱 뜯는 것보다 더 부끄러운 일이다. 아이 또한 스마트폰을 손에서 잘 못 내려놓고 유튜브로

슈퍼마리오 공략 같은 걸 보는 편인데, 이걸 아직 습관이라 하기에는 부족한 것 같다. 엄마의 준엄한 명령이면 그만하는 척이라도 하나까. 하지만 그 명령을 내리는 나의 아내도 스마트폰을 종일 만지작거리는 건 마찬가지다. 아이보다 어른의 중독이 더 문제인 것이다.

'배고픈 늑대가 사냥하는 방법' (밤코 글/그림)은 이런 우리 가족 모두의 필독서가 될 법하다. 이제 늑대는 인간을 사냥할 때 거주장스럽게 인간으로 변장하지 않아도 된다. 인간들은 모조리 손에 스마트폰을 들고 거리를 걷기 때문에 목 좋은 곳을 골라 누워 입만 벌리고 있으면 인간이 저절로 입안에 들어온다. 와이파이가 신호로 보이는 '인간 유인기'만 있으면 인간은 거기가 늑대의 내장이더라도 제 발로 들어간다. 이 과정은 라이브 광고 영상으로 늑대들에게 송출된다. 도시에는 입을 벌린 늑대와 늑대에 먹힌 피해자가 속출하지만, 사람들은 늑대 출몰을 알리는 재난 문자에도 불구하고 여전히 인간 유인기(와이파이)를 따라 늑대의 이빨 사이를 걷는다.

스마트폰을 보는 사람들의 눈은 눈동자가 없다. 모두 거북목이 되어 조그마한 액정에 시선을 돌 뿐이다. 스마트폰에 중독된 사람들을 쉽게 먹어 버리는 늑대의 신종 사냥법은 우화가 분명하지만, 스마트폰을 보는 사람들은 현실 그 자체다. 이 글을 쓰면서도 몇 번이나 손은 책상 위 스마트폰을 만지작거렸는지 모른다. 그

림책이 현실이었다면 나는 늑대에게 첫 먹잇감이었을 것이다. 아니, 늑대가 없더라도 이걸 문제가 있다. 아이에게 스마트폰 그만하라고 말할 명분도 없을뿐더러, 생각과 사고가 점점 좁아지고 있음을 여실히 느낀다. 짧은 영상처럼 생각하고 거기에 달린 댓글처럼 반응한다. 그렇게 사는 게 늑대 내장에 들어간 것과 무엇이 다르겠는가.

가족끼리 간단한 물을 정했다. 집에 오면 스마트폰을 내려놓기. 거실 테이블에 올려놓고 신호가 오는 문자나 전화에 답만 하고 다시 내려놓기. 검색할 게 있으면 테이블 앞으로 가서 서서 하고 다시 내려놓기. 둘째는 너무 하고 싶을 때 따로 부탁할 테니 30분만 시간을 달라고 한다. 알았다고 하니 그럼 한 시간은 안 되냐고 다시 묻는다. 아니 이런 협상가가 다 아냐... 아내가 나서 안 된다고 말했다. 그리고 규칙이 적용된 하루가 시작되었는데, 손가락이 떨린다. 중요한 연락을 놓칠 것만 같은 불안에 시달린다. 눈알을 굴리며 이 규칙을 깨뜨릴 생각에 골몰한다. 과연 이 버릇도 여든까지 갈는지. 우리는 실패할 것인지, 예측이 어렵다. 아니 쉽다. 그런 생각에 애석한 눈으로 테이블만 쳐다보다 아이와 아내 모두와 눈이 마주쳤다. 그리고 이윽고 우리는 일어나... 집에서 스마트폰 놓기 프로젝트는 성공할 수 있을까? 이런 속담도 있다. 첫술에 배부르랴. 그래, 일단 조금씩 시작해 보기로 한다. <시인>

의료칼럼



박점마 동신대한방병원 한방 소아청소년과 교수

틱 장애

틱은 아이의 신체 일부가 빠르게 움직이거나 이상한 소리를 내는 것을 말하는데, 이런 증상이 반복적으로 나타나는 것을 틱 장애라고 한다. 틱에 대한 정보가 부족하다 보니 아직 우리 사회에는 틱 장애에 대해 잘못된 지식이나 편견이 많은 편이다. 그래서 일부 부모들은 틱에 대해 너무 가볍게 생각하거나 틱과 관련 없는 것까지 틱이라고 오해할 때도 있다. 틱 장애의 '장애'는 신체, 정신적인 결함을 뜻하는 장애(disability)가 아니고, 정상 범위에서 벗어났다는 의미의 장애(disorder)이다.

아이들의 뇌는 아직 미숙하고 계속 성장 발달하는 중이라서 작고 사소한 자극에도 예민하게 받아들여지기 때문에 틱 장애가 많이 발생할 수 있다. 눈을 깜빡이거나 머리를 흔들거나, 어깨를 실룩거리거나, 팔다리를 쭉뻗거나, 다리를 떨거나, 입을 오므렸다가 짹퍼는 등의 행동을 '운동 틱'이라 하고 쿵쿵거리는 소리, 동물 울음소리, '음 음' 목기침 소리 등을 내는 것을 '음성 틱'이라고 한다.

운동 틱은 보통 상부 얼굴 쪽에서 가볍게 나타나는 데, 이것을 내버려 두면 아이는 풀리지 않는 답답함을 해소하기 위해 또 다른 충동을 느끼게 돼 다른 동작을 하거나 소리를 내게 된다. 보통 운동 틱은 증상이 점점 어려워진다고, 음성 틱은 빈도와 강도가 더 심해지기도 한다.

한방에서는 항상 원인이나 체질에 따라서 치료 방법이 달라지는데, 개개인에게 맞는 맞춤 한약을 통해 심신의 불균형을 개선하고, 스트레스나 환경 자극에 대해 스스로 제어하는 힘을 키워 준다.

우선 간기가 원활하게 돌지 못하고 정체된 틱이 발생하면 아이는 지나치게 활동적이고 성격이 급한 편인데 이런 경우는 천마구등음, 억간산 등 한약을 써서 울체된 것을 풀어 주고, 심장과 쓸개 기운이 약해 틱이 발생한 아이는 지나치게 겁이 많고 쉽게 불안해지고 예민한 기질을 가져서 혼자 잠 못 자는 특징이 있는데 은담탕, 귀비탕 등의 한약을 써서 안정시켜 준다.

기쁘고, 화나고, 근심이 많고, 생각이 많고, 슬프고, 두렵고, 놀라는 일곱 가지 감정이 지나쳐 틱이 발생할 때나 탁한 노폐물 같은 담음이 기의 흐름을 막고 몸의 순환 장애를 일으켜 머리를 맑지 않게 할 때에 그 원인에 맞는 치료법을 사용하여 틱 장애를 치료한다.

체내 열에너지가 넘친다든지 너무 허약한지를 고려해야 하는데, 열이 많은 아이는 대개 마르고 목이 건조하며 손발이 따뜻하고 몸이 뜨끈하므로 대정풍주, 육

미지황환 등의 한약을 사용해 전신을 촉촉하게 해주고 과열된 것을 식혀주어 순환을 개선한다.

또한 전신에 분포한 경락에 침, 뜸, 부항, 소아 추나 요법으로 자극해 좋은 기운을 넣어주기도 하고, 영진 기운을 풀어주기도 하면서 장부와 뇌에 이로운 영향을 주게 한다.

부모와 가족들은 아이가 증상을 보일 때 너무 민감하게 반응하지 말고 전문의와 함께 아이를 관찰하고 마음속 깊은 곳의 영진 원인을 찾아서 해소해 주어야 한다. 또 강압적인 태도를 보이지 말아야 한다. 아이들 앞에서 짜증 내지 말고 부모가 행복한 모습을 자주 보여주도록 하고, 사랑한다고 자주 안아주고, 자신감을 가질 수 있게 칭찬도 많이 해주면 좋다. 성취감을 가질 수 있게 규칙적인 운동을 함께 해주는 게 좋고, 맛있는 음식도 함께 맛있게 나누어 먹는 게 좋다. 틱 장애 아이뿐만 아니라 그 아이와 함께 생활하는 다른 아이들을 위해서라도 틱 장애를 충분히 이해하는 학교 선생님의 협조가 필요하다. 친구들이 틱 장애 아이를 따돌리지 않도록 부모들은 미리 선생님께 아이에 대해 설명해 드리고, 선생님은 교실 내에 긍정적인 교지적인 환경을 제공해주어야 한다.

향신료가 많이 들어가는 음식, 카페인 음료, 너무 차가운 음식, 설탕이 많이 들어간 유제품을 피하고, 딸기와 바나나 등 알칼리성 과일, 견과류·아보카도에 들어 있는 식물성 지방, 단백질이 풍부한 두부·고기·등푸른 생선을 먹으면 좋다.

기고



전동호 공학박사도로 및 공학 기술사

지하수에서 해법을 찾자

남도 하늘이 맑았다. 지난해 강수량은 846mm에 그쳤다. 평년의 61%였지만 중부 지역은 반대였다. 반복되는 극지적 기상 상황이다. 모내기가 시작되는 곡우(穀雨)때까지도 해결되지 않으면 한해(旱害)로 연결된다. 상수도 제한 급수와 농업용수 또한 비상이 걸린다. 하천과 저수지 바닥을 파내면서, 바로 할 수 있는 지하수 찾기에 들어간다. 관정 개발이다. 우리는 1960년대 들어 본격 시작했다.

지금까지 전남 25만 7000공 등 전국적으로 172만 공을 뚫었다. 연간 30억㎥를 끌어올리며 전체 물 사용량의 11% 정도를 담당하고 있다. 작정 깊이 40m이하 69%, 직경 100mm 이하 72% 등 1공에서 매일 평균 4.7㎥를 양수한다. 규모별로는 깊이 30m 이내 소형, 100m 이내 중형, 그 이상은 대형으로 구분한다. 굴착천공기, 흙막이 케이싱, 에어서징, 수중 펌프와 전기함 설치 등의 절차를 거친다. 함부도 뚫지는 못한다. 지하수법에 의해 일 100㎥를 기준으로 신고나 허가를 받아야 한다. 그 원천은 빗물이다. 년 14%인 163억㎥가 함양(涵養)된다. 총저층·

화산암·석회암 틈에 발달해 있고 변성암과 화성암은 절리·균열·파쇄대 등의 유무에 따라 많이 다르다. 그 분포가 국가지하수정보센터, 한국지질자원연구원 등의 사이트에 올라 있다. 민간에선 '다우징 로드'로 찾기도 한다. 특별한 곳도 없다. 다공질 화산현무암층으로 이루어진 제주도. 해안 100m 깊이의 빗물 함양이 50여 년 동안 50%를 넘는 것으로 나타났다. 이렇게 지하수는 관측되고 있다. 전남 110개소 등 전국에 700개 측정망이 있다. 2030년까지 290개소가 추가된다.

지하수는 민물의 30.06%를 차지한다. 지표수는 불과 0.39%, 빙원이 69.55%로 절대적이지만 사용 가능성으로 보면 지하수가 99%다. 그런데도 폐공, 가축 매물, 폐광산 등 오염원에 너무 노출되어 있다. 북미와 호주에서도 문제다. 빠르게 퍼 울리면서 지반 침하와 염류 집적이 일어났다. 어디든 전담 인력 관리를 필요로 한다. 내일을 위한 일차라다.

우리나라는 강수량이 많지 않은 편이다. 연간 부존량 1297억㎥는 1인당 세계 평균의 6분의 1, 이용량 또한 26%에 불과하다. 여름철엔 대부분을 흘려보내기도 한다. 그러다 보니 '물 빈곤 지수'(WPI)가 낮고, 1인당 수자원 총량조차 풍부하지 않은 '물 스트레스 국가'로 분류된다. 영국 생태환경수문학센터와 미국 국제행동연구소가 만든 1990년대 기준이다. 국제연합과는 관련이 없다.

어찌 됐든 물 관리를 잘 하라는 뜻이다. 계곡에 댐을 막는 방법도 있지만 비용과 민원, 환경 문제 등으로 쉽지가 않다. 그렇다면 답은 하나다. 지하수에서 찾아야

한다. 먼저 유한 자원을 영원히 쓸 수 있는 조치가 되어야 한다. 아무 데나 뚫고 고갈되면 방치하건 지금 끝날 수도 있기 때문이다. 그러려면 지하수가 흐르는 지하 공간을 알아야 한다.

정부와 지역, 산하 연구기관이 함께해야 한다. 대만 위 지하수맥을 찾아 연결시키면 지하수 지도가 되게 된다. 이를 지역별로 잘 개발하면 전천후 생활 자원으로, 요즘 같은 때는 특히 섬 지역 물 걱정을 덜게 해주었을 것이다. 위치 정보를 넣어서 디지털화하면 무분별한 착정 또한 예방할 수 있다. 지하 시설물 통합정보에 지하수 흐름까지 포함시키는 방법도 있다. 미래 국토 지하 정보망으로 가는 길이다.

지구 표면은 71%가 물이다. 우리 몸도 마찬가지다. 아이는 85%로 더 많고, 노인은 50%까지 줄어든다. 이렇게 물은 만물의 성장과 활동 근원이지만, 전체 물의 97.47%나 되는 바닷물이 더 우르고 있다. 62년간 목포 조위관측소 15.4cm, 전국 해안은 매년 3.01㎜씩 상승했다. 국립해양조사원이 발표한 자연의 항변이다. 그동안 짓고 덮고 데우고 버린 것에 대한 대가는 아닐까?

자연을 덜 해치는 '저영향 개발'로 가라는 소리다. 빗물을 더 침투시키는 일도 그중 하나다. 인공 함양을 위한 지하댐과 저류시설, 식생 수로, 침투 도랑, 도심 녹지 확대 등 다양하다. 작은 공극을 채우며 싱크홀 예방 등 지반 안정을 도울 것이다. 언젠가 지하수면까지 도달하면 대수층을 따라 매일 4cm씩 이동하며 다시 빗을 불 날을 기다릴 거다. 희망이다.

社說

심화되는 광주 교통대란 손 놓고 볼 건가

광주시내 주요 도로의 교통 혼잡이 심화되고 있다. 특히 출근길 혼잡은 가히 교통대란이라고 할 만하다. 도시철도 2호선 공사가 주범이지만 코로나19 종식으로 인한 엔데믹으로 일상이 회복되고 학기 초 개학이 겹쳐 교통량이 증가한 탓이다.

출근길 교통 혼잡이 심한 곳은 지하철공사 현장을 긴 고차로다. 서구 풍금사거리, 유촌동 계수교차로, 백운동 백운광장, 학동 남광주교차로 등이다. 개학과 일상 회복으로 교통량이 증가한 상황에서 지하철공사 현장은 4차로가 1차로로 좁혀진 곳이 많아 교통대란이 빚어지고 있다.

이렇다 보니 평소 20분이면 갈 거리를 한 시간 넘게 걸리는 경우가 다반사다. 남구 진월동에서 금남로로 출근하는 한 시민은 오전 8시-9시 사이 극심한 정체로 인해 매일 한 시간 넘게 출근 전쟁을 벌이고 있다고 불만을 쏟아 냈다. 주요 간선도로인 백운광장을 피해 봉선동과 주월동으로 우회도 해 보았지만 결국 도시철도 2

호선 공사 현장을 지날 수밖에 없어 결과는 마찬가지였다 것이다. 며칠 전에는 출근시간에 가로수 가지치기를 하는 장면을 목격하고 분통을 터뜨리기도 했다.

교통량 증가는 수치로도 확인된다. 올해 1월 시내버스 이용객은 1년 전에 비해 72만 명, 2월 이용객은 전년 대비 135만 명 늘었다. 3월에는 방학 기간 감자했던 시내버스 96대가 원상 복귀해 이용객은 더 늘었을 것이 확실하다.

문제는 지하철공사가 완료되기 전까지는 광주의 교통대란이 개선될 여지가 크지 않다는 데 있다. 그런데도 광주시는 별다른 대책을 내놓지 못하고 있다. 지하철공사를 하는 동안에는 불편을 감수할 수밖에 없다는 식이다. 미래를 위해 현재의 불편을 감수하라고 하는 것은 행정당국의 책임 있는 자세가 아니다. 정확한 교통량을 분석해 최선의 우회 도로를 확보하고 시민들에게 적극적으로 알려 불편을 최소화해야 한다.

정원박람회 성공 개최, 순천을 '생태 수도'로

'2023 순천만 국제정원박람회' 개막이 아흐레 앞으로 다가오면서 막바지 준비가 한창이다. 주요 시설물 배치와 화형 연출 등이 마무리되고 입장권 판매와 숙박시설 예약 열기가 뜨거워지고 있다.

이번 박람회는 오는 4월 1일부터 10월 31일까지 '정원에 삽니다'를 주제로 개최된다. 살아 숨 쉬는 정원을 통해 지구적 과제인 탄소 중립 실현, 정원 속에서 사는 건강한 삶, 미래 도시의 이정표를 제시할 예정이다. 관람객은 32만 명의 외국인을 포함해 800만 명을 유치한다는 목표다.

입장권 판매는 순조롭게 진행되고 있다. 그제까지 누계 판매액은 55억 원으로 목표액(213억 원)의 25.8%를 달성했다. 후원금도 목표액 20억 원의 36.3%인 7억 2500만 원을 모았고, 기부금도 15억 원 넘게 답지해 목표를 훨씬 넘어섰다. 숙박형 체험시설인 '가든 스테이 순천, 월랑계' 예약도 줄을 섰다. 다음 달의 경우 주말은 모두 매진됐고 평일만 남아 예약률

이 54%에 달한다.

박람회장은 여자만 깃벌에서 시작하는 '해양 정원'부터 순천만습지에서 스카이 큐브로 이어지는 '경관 정원', 국가 정원까지 도심 전체를 하나의 거대한 정원으로 설계해 기대를 모으고 있다. 이번 박람회의 생산 유발 효과는 1조 5926억 원, 부가가치는 7156억 원에 이를 것으로 전망되며 2만 5000개의 일자리 창출 효과도 기대된다.

순천시는 10년 전인 지난 2013년 첫 박람회를 통해 정원 조성 붐을 일으키고 생태 도시에 대한 관심을 고조시켰다. 이번에는 시민이 주도하여 기획·실행하는 순천형 정원 도시를 완성하겠다는 포부다. 특히 이번 박람회는 '전남 방문의 해'를 맞아 열리는 첫 국제 행사인 만큼 전남도와 유기적 협력으로 성공 개최를 이끌어야 한다. 순천이 명실상부한 대한민국의 생태 수도로 자리 잡을 수 있도록 도민의 역량을 모아야 할 것이다.

無等鼓

"언젠가는 산티아고 순례길을 걷고 싶어." 겨우 '동네 산책자'인 나는 감히 엄두도 내지 못하는데, 산티아고 순례길 걷기를 '버킷 리스트'로 짚는 이들을 많이 만난다. 인생의 큰 변화와 깨달음을 얻고 싶은 이들도 있지만, 그냥 무심한 마음으로 타박타박 걷고 싶다고 말하는 이들도 있다.

1200년의 역사를 자랑하는 산티아고 순례길을 걷는 전 세계인들 중 한국인 숫자가 7위를 차지한다고 하니 인기가 많기는 많은 모양이다.

겨울을 지나며 걷기 시작하는 사람들이 눈에 띈다. 집 주변을 산책하기도 하고 무등산 무돌길, 지리산 둘레길, 장성 수변길, 곡성 섬진강 둘레길 등 '걷기 좋은 길'을 꾸준히 이어 걷기도 한다. 사람들이 많이 찾는 곳은 제주 '올레길'이다. 2007년 개장한 올레길은 27개 코스로 437km에 이른다.

올레길을 만든 서명숙올레길 이사장은 산티아고 순례길을 걸었다. 세계적인 도 걸기 좋은 길'을 꾸준히 이어 걷기도 한다. 사람들이 많이 찾는 곳은 제주 '올레길'이다. 2007년 개장한 올레길은 27개 코스로 437km에 이른다.

올레길을 만든 서명숙올레길 이사장은 산티아고 순례길을 걸었다. 세계적인 도 걸기 좋은 길'을 꾸준히 이어 걷기도 한다. 사람들이 많이 찾는 곳은 제주 '올레길'이다. 2007년 개장한 올레길은 27개 코스로 437km에 이른다.

도 산티아고길을 걷고 난 후 작가가 되기로 결심한다.

'카미노 데 산티아고'(Camino de Santiago)로 불리는 산티아고 순례길은 스페인 북쪽의 작은 도시 '산티아고 데 콤포스텔라'로 가는 길을 이른다. 전체 순례자의 90% 정도가 걷는 '프랑스길'은 30여 일 동안 약 800km를 걷는 여정이다. 산티아고 길 완주자는 연간 30만 명, 15년 된 제주 올레길 완주자는 6000명 수준이라고 한다.

아나운서이자 여행작가로도 유명한 손미나 역시 이 길을 걸었다. 코로나 끝 무렵인 지난해 봄, 800km를 직접 걸은 그는 진정한 자신

을 만나는 과정, 아름답고 경이로운 자연, 전 세계인들이 전하는 위로로 영감으로 담아냈다. 그 결과물은 여행 다큐멘터리 '열 카미노'로 완성됐고 29일 CGV 개봉을 앞두고 있다.

직접 그 길을 걸을 수 있다면 더 없이 좋겠지만, 일상에 쫓기는 많은 이들에게는 쉬운 일이 아니다. 영상이나마 '길 위에 보 여행가이자 '나는 걷는다'의 저자인 베르나르 올리비에도 이 길 위에 섰다. '순례자' '연금술사' 등을 쓴 파울로 코엘료

산티아고 순례길

光州日報		The Kwangju Ilbo	
회장·발행인 金汝松	논설실장 程厚植	편집총괄국장 崔宰豪	
1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주지 1(일간)		우 61482 광주광역시 동구 금남로 224	
대표전화 222-8111 / 220-0551(지사·지국(구독 신청 배달 안내)) 광고문의 062-227-9600			
편집국내선 <대표 FAX 222-4918>	경영지원국 220-0515	문화사업국 220-0541	
편집부 220-0649	문화부 220-0661	FAX 222-8005) (FAX 222-0195)	
정치부 220-0652	예향부 220-0692	기획관리국 227-9600	
경제부 220-0663	사진부 220-0693	FAX 222-0195) (FAX 222-0195)	
사회부 220-0642	체육부 220-0621	디자인실 220-0536	
전남본부 220-0680		서울지사 02-773-9331 (FAX 02-773-9335)	
*구독료 월정 10,000원 1부 500원			
본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다			