

박찬일의 '밥 먹고 합시다'



젓가락 금지의 기억

대한민국의 대다수 남자들은 군대에 간다. 군인이 되지 않는 사람도 군사훈련을 기본적으로 받는 경우가 많다.

는 간부들이 있었다(쉽게 말해 사병에겐 군대 밥을 사양할 권리가 없다).

필자가 입대하고 가장 놀라웠던 것은 사회에서는 먹지 않는 보리밥도, 한여름에 '양배추김치, 양배추국, 양배추무침'으로만 이루어진 이상한 식사도, 일요일 아침 외에는 절대로 라면을 주지 않는다는 것도 아니었다.

그렇게 필자는 젓가락을 한 번도 못 써보고 30개월을 보내고 전역했다. 심지어 라면이 나온 날도 스프코로 먹어야 했다.

군대에서 먹이는 일을 급양, 보급이라고 하는데 이 부분의 역사도 특별한 비밀이 아니라면 국민이 공유할 만한 독특한 내용이 많다.

군대의 식사는 때로는 폭력적이고 강압적이었으며, 그것은 전투력 유지라는 명분으로 꽤나 융통성이 없는 부분이기도 했다.

의료칼럼

조기 발견이 어려운 대장암



김동규 한국건강관리협회 광주전남지부 원장

강에 취약하다. 통상 섭취 칼로리가 늘면 대장암 위험이 높아진다.

규칙적인 운동은 기본이다. 연구 결과, 규칙적인 운동을 하면 대장암 위험이 30% 낮아지는 것으로 나타났다.

채소, 과일, 백색 고기를 먹는 게 좋다. 하루 200g 이상의 채소와 과일을 먹자.

살을 배부르게 먹는 회식 문화가 한국을 대장암 최고 위험 국가로 만들었다는 말은 과언이 아니다.

칼슘은 대장암 예방에 도움이 된다. 부득이 회식에 가야 한다면 순한 술을 고르고 안주는 멸치·노가리 등 뼈째 먹는 생선을 주문하자.

대장암은 초기증상이 나타나지 않는 경우가 많아 조기 발견이 어려운 게 특징이다.

대장암은 예방과 조기 발견이 중요하다. 따라서 주기적인 검진과 자가 검진 등을 통해 가능한 빨리 초기 증상을 알아차리는 게 가장 좋은 예방법이다.

기고

바다 위 생명벨트 구명조끼



고민관 여수해양경찰서장

바다 안전을 지키는 노력에도 매년 해양 사고는 쉽게 줄어들지 않는 것 같다.

지난해 전국 연안 사고 구인원 754명 중 구명조끼 착용자는 152명으로 20.2%에 불과하며, 미착용자의 경우 생존할 가능성이 낮아져 사망률이 높은 것으로 나타났다.

최근 관내인 고흥 해역에서 60대 갯바위 낚시객이 발을 헛디디면서 바다에 빠져 해양경찰이 구조했으나 결국 숨지고 말았다.

장 기본이 되는 안전 수칙만 준수한다면 순순간의 사고도 충분히 이겨 낼 수 있을 것이다.

구명조끼는계곡, 해수욕장 등 물놀이 시 착용만으로도 가장 안전하게 물놀이를 즐길 수 있으며 뜻하지 않은 사고에도 소중한 생명을 지키고 신속한 구조활동에 도움을 줄 수 있다.

여수해양경찰은 구명조끼 입기 생활화 활동 전개로 연안 사고 예방과 함께 국민 인식 개선을 위해 노력하고 있다.

그러나 이러한 예방 노력보다 중요한 것은 바다에서 는 구명조끼가 도로의 안전벨트와 같다는 국민의 자발적인 인식 개선이다.

社說

오염수 방류 승인한 정부...수산업 살릴 대책도

일본이 오늘부터 후쿠시마 원자력발전소 오염수를 바다에 방류한다.

후쿠시마 오염수 방류는 우리 정부의 사실상 승인으로 시기의 문제였지 언젠가는 닥칠 문제였다.

오염수 방류가 시작되면 전남 어촌경제는 붕괴될 것이란 우려가 현실이 될 가능성이 높다.

역사적인 달빛고속철도 특별법 발의 환영한다

광주의 속원사업인 광주와 대구를 잇는 달빛고속철도 건설을 위한 특별법이 어제 발의됐다.

이번 특별법은 건설사업의 신속한 추진을 위한 예비타당성조사 면제와 고속철도 역사 주변 지역 개발 등을 골자로 하고 있다.

달빛고속철도는 광주송정역을 출발해 서대구역까지 6개 시도 10개 시군구를 경유하는 총연장 198.8km의 영호남 연결 고속철도다.

간대로 대폭 줄어든다.

특별법이 발의되기까지 부침도 많았다. 1999년부터 논의됐지만 이렇다 할 진전이 없었다가 2017년 대통령선거 영호남 상생협력 공약으로 채택되면서 탄력을 받는 듯 했으나 국가철도망 구축 계획에 포함되지 못해 무산될 위기에 처했다.

특별법은 국회 국토교통위원회 심의·의결과 법제사법위원회를 거쳐 이르면 올해 안에 본회의에서 통과될 전망이다.

無等鼓

'사제는 가난하고 소외된 사람들에게 다가가기 어렵다. 저는 그렇게 살지 못해 지금도 반성하며 살고 있습니다.'

광주시 동구 금남로 5·18민주화운동기록관 6층 '윤공희 대주교실' 액자에 담긴 글귀를 한참 동안 들여다봤다.

한 장의 사진이 눈에 띈다. 1984년 5월 4일, 교황 요한 바오로 2세의 금남로 가톨릭센터 앞 카페리드 모습이다.

교황은 광주에 왔던 프란체스코 교황도 마찬가지였다. 교황은 세월호 유족

들을 위로하고 위안부 할머니, 쌍용차 해고 노동자, 용산참사 희생자, 꽃등대 장애인들의 손을 잡았다.

교황의 방문은 차별과 폭력이 만연하고 점점 극단으로 치닫는 우리 사회에 삶의 길을 제시하고 위로를 전하는, 어둠을 비추는 등불이 될 것이다.

교황의 위로

교황은 전 세계 유일의 분단 국가인 한국에서 교황과 지구촌 청년들이 평화를 기원하는 뜻깊은 자리가 될 것으로 예상된다.

지금까지 교황의 방문은 종교의 유무를 떠나 많은 이들을 감동시켰다. 교황의 방문은 차별과 폭력이 만연하고 점점 극단으로 치닫는 우리 사회에 삶의 길을 제시하고 위로를 전하는, 어둠을 비추는 등불이 될 것이다.

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