

이소영의 '우리지역 우리식물'



송곡리를 지켜주는 팽나무

어릴 적 도심에 살던 나는 농촌 할아버지댁에 가는 것을 유난히 좋아했다. 할아버지댁은 우리 집에서 차로 한 시간 정도 거리, 경기도 남양주시에 있었다. 할아버지댁 마을에 다다르면 차창밖으로 구멍가게와 거대한 나무가 보였는데, 이 풍경을 통해 나는 할아버지댁에 도착했음을 알아채곤 했다.

당시에는 그 나무의 이름을 몰랐으나 마을에서 만난 아주머니께서 내게 그것이 느티나무란 사실을 알려주셨다.

흐릿한 나의 기억으로, 그 느티나무는 수고 20미터가 훨씬 넘었고, 나무 아래에선 늘 마을 사람들이 바둑을 두거나 이야기를 나누고 있었다.

시간이 흘러 더는 그 마을에 갈 일이 없게 되었고, 나무에 대한 나의 기억은 희미해져갔다. 할아버지댁 마을은 해체되고, 그곳에 신도시가 들어섰기 때문이다. 느티나무도, 구멍가게도, 할아버지댁 앞에 있던 사슴농장도 모두 흔적도 없이 사라졌다. 마을이 있던 자리에는 6차선 도로가 생기고 아파트가 빼곡히 지어졌다. 어릴 적 할아버지댁 마을 풍경은 내 기억 속에만 남았으나, 가끔은 그 기억이 모두 실재가 아닌 꿈처럼 느껴질 때도 있다.

학부에서 수목학 수업 중 하루는 정자목에 대해서 배웠다. 교수님은 여러 정자목 사진들을 보여주시며 이들은 마을 어귀에 심어진 나무, 마을을 지키는 수호신

과 같은 존재라 일러주었다. 정자목에 대한 설명을 들던 내 머릿속에는 할아버지댁 마을을 지키던 그 느티나무가 떠올랐다. 나중이 알게 된 또 하나의 사실은 실제로 느티나무는 우리나라에서 가장 많은 정자목 수종이란다.

지난 가을 신안에서의 식물 조사 여정을 마치고 목포로 향하던 중 양대도 송곡리의 도로 옆에 잠시 차를 세웠다. 그곳에 도로 위를 가리는 거대한 나무 한 그루가 있었기 때문이다. 차에서 내려 나무에 다가가니 수고 15미터는 훌쩍 넘어 보였다. 고개를 들어 나무를 올라다보았을 때 짙은 녹색의 잎을 통해 이 나무가 팽나무임을 알 수 있었다. 마침 주위엔 팻말도 하나 있었다. 이 나무는 수령 200년으로 2009년 보호수로 지정되었다.

팽나무는 느티나무와 더불어 우리나라에 가장 많은 정자목 수종 중 하나다. 수령이 아름답고 우람한 편인데다 산간과 풍요의 상징이기에 남부지역의 마을 어귀에서는 팽나무를 자주 볼 수 있다. 다만 천년을 넘게 사는 느티나무와 달리 팽나무의 수령은 수백 년 정도다.

조금은 독특한 이들 이름은 열매가 팽죽의 재료로 이용되어 팽나무라 불려졌다는 설과 '이삭이 피다, 꽃이 피다'라는 '팽'의 어원에서 비롯되었다는 설이 있다.

팽나무는 가을이 시작될 즈음 둥근 열매가 열린다. 열매는 연두색에서부터 노란색, 주황색, 붉은색으로 익어가는 데 나는 특히 주황빛 열매가 정복색 앞에 대비

되는 순간을 좋아한다. 팽나무처럼 고운 주황빛을 띠는 열매도 잘 없다. 속명은 셀티스(Celtis) 또한 그리스어로 '열매가 맛있는 나무'라는 뜻을 담고 있다.

송곡리의 팽나무는 너무 울창한 나머지 2차선 도로 공중어까지 가지가 뻗어 있었다. 회갈색의 거친 수피도 눈에 띄었다. 수피를 만져보니 의외로 부드럽렀다. 팽나무 아래에는 열매가 붉게 익어가는 팽팡나무도 보였다.

해가 질새라 다시 차에 타 섬을 빠져나왔다. 어느새 뒤에선 주황빛 노을이 나를 따라오고 있었다. 천사대교를 지나 차를 세우고 다시 다리 위에 걸쳐 있는 해가 질 때까지 가만히 서서 그 풍경을 바라보았다. 신안은 언제나 내게 이처럼 귀한 풍경을 선물해준다. 그래서 나는 자꾸만 이곳을 찾는 것 같다.

송곡리에는 내가 만난 보호수 팽나무 외에도 수령 200여 년이 넘는 팽나무 개체들이 남아 있다. 법적 보호를 받지 않는 이 나무들이 지금까지 남아 있는 것은 누군가 이들이 사는 땅을 지켜주었기 때문일 것이다.

수백 년 된 오래된 나무를 볼 때마다 생각한다. 내 어릴 적 기억 속 느티나무도 진작에 보호수로 지정되었다면 혹은 마을이 신도시로 개발되지 않았다면 송곡리 팽나무처럼 오랜 시간을 간직한 모습으로 지금까지 남아 있었을까? 만약 그렇다면 나는 지금처럼 그 나무를 오래도록 떠올리고 그리워하지 않았을 지도 모를 일이다. <식물 세밀화기>

의료칼럼

무릎관절 재활치료



최지민 상무365한방병원 원장

평균 수명이 늘고 고령화 사회로 접어들면서 연골이 닳아져 통증, 부종, 움직임 제한을 호소하는 퇴행성 관절염 환자가 매년 증가하고 있다. 이에 따라 통증 경감과 관절의 운동성 복원을 위한 슬관절 전치환술의 건수도 증가하는 추세이다.

슬(무릎)관절 전치환술은 관절염이 심한 관절의 연골과 위아래 뼈를 제거한 후 플라스틱과 금속으로 이루어진 인공관절로 대체하는 수술이다. 퇴행성 관절염 환자들 중 통증과 기능 제한이 심한 경우나 보존적 치료에도 효과가 없는 경우 이 수술을 시행한다. 주로 평지 걷기와 같은 간단한 일상생활에도 통증이 매우 심하고, 안정시에도 지속되는 통증을 호소하거나 무릎 변형이 심한 경우, 영상 검사상 관절 간격의 협착이 심하고 골변형이 동반되는 켈그렌 로렌스 분류법 등급(KL grade) 3,4단계에 해당되는 경우 수술이 권장된다.

퇴행성 슬관절염으로 인해 슬관절 전치환술을 받은 환자는 이전의 통증과 기능장애로 인해 이미 근육이 약화되어 있고, 유연성 및 균형감각도 감소되어 있다. 수술 후에는 통증과 붓기가 발생하면서 근력이 더욱 감소하고 통증으로 인해 관절운동 제한이 발생할 수 있다. 따라서 빠른 시일 내에 전문가와 함께 체계적인 재활치료를 통해 통증을 줄이고 관절의 움직임과 근력을 빠르게 회복하는 것이 중요하다.

재활치료는 수술 후 통증, 불안정성, 강직, 부종과 같은 환자의 증상을 파악하고 영상진단 및 혈액검사를 실시해 종합적으로 판단한 후 시기에 맞게 진행한다. 1 주치는 급성기 관리 단계로 감염 및 혈전 등의 합병증 예방을 위한 관리와 부종 감소, 발목 펌프운동, 무릎 신전 운동 등의 가벼운 짐상운동을 통한 구축 예방이 목표이다. 2주-8주차에는 감염 및 기타 합병증이 없는 경우 본격적인 재활치료를 시작한다. 무릎의 운동 범위를 최대화하고 하지 근력을 향상시키고, 워킹을 이용한 체중부하를 시행하면서 통증과 열감 및 붓기를 관리하는 것이 목표이다. 이 기간에는 앉거나 서있는 자세에서 무릎 관절 운동을 시행하며, 보행과 균형감각을 키운다. 9-16주차에는 무릎 운동 범위와 대퇴사두근 근력을 최대화시켜 일상생활 동작 회복을 목표로 한다. 스쿼트, 평지 보행, 경사 보행, 계단 보행 등을 점진적으로 실시하여 수술 이전의 근력과 기능성을 회복하

고, 이를 일상생활에 복귀해서도 지속적으로 유지할 수 있도록 한다.

슬관절 전치환술 후 기력저하가 동반되어 호전이 더디거나 통증이나 기능 회복이 원활하지 못한 경우 한방 치료가 환자들에게 도움이 될 수 있다. 한의학에서는 슬관절 전치환술을 받은 환자를 비증의 범주로 보며, 수술 후의 시기와 환자의 상태에 따라 정밀 진단하여 치료한다. 수술 후 초기에는 어혈을 제거하고 열감을 줄여 통증을 감소시키는 청열사습탕, 대강활탕 등의 한약을 사용한다. 중기 이후나 회복기에는 근육과 뼈를 튼튼히 하고 체력을 보충할 수 있는 기미대보양, 삼기음 등의 한약을 사용하여 치료한다. 침 치료는 수술 부위와 인접한 경혈에 주의하여 대퇴사두근이나 슬괘근 등의 경결점이나 아시혈, 반대측의 양릉천, 음릉천, 혈해 등의 혈자리를 선택하여 실시하고 해당 혈자리에 전침이나 약침을 추가로 시술할 수 있다.

슬관절 전치환술은 퇴행성 관절염으로 고통받는 많은 환자들에게 큰 도움이 되는 치료법이다. 그러나 수술 전의 상태, 연령, 유전적 요인 등에 따라 수술 후의 회복 과정은 개개인마다 차이가 있을 수 있다. 그러므로 수술이 성공적으로 이루어진 이후에도 적절한 재활 치료가 반드시 필요하다. 건강한 일상을 되찾기 위한 여정이 쉽지 않을 수 있지만, 전문가와 함께 꾸준한 치료와 관리를 한다면 빠른 회복을 기대할 수 있다.

기고

'지역음식 급식의 날' 시행했으면...



오성진 농협중앙교육원 교수

나는 급식 세대가 아니다. 어머니가 싸주시는 도시락을 먹고 학교를 다녔다. 고등학교 때에는 점심과 저녁, 하루 두 끼를 도시락으로 먹었다. 식사 시간에 도시락 뚜껑을 열면 각 가정의 다양한 반찬들이 다양한 냄새를 풍기며 배고픈 학생들의 입맛을 다치게 했다. 개중에는 내가 좋아하는 반찬도 있고 손 대기 싫은 반찬도 있었다. 특히 우리 어머니께서는 새끼손가락만한 국물용 멸치를 양념간장에 무쳐 주셨는데 지금도 죄송하지만 젓가락 한번 대지 않았다. 또한 많은 학생들의 반찬통에는 김치가 들어 있었는데 먹어보면 집안별로 각기 다르게 담근 김치였지만 만큼 김치 뷔페나 다름없는 식사시간이었다.

하지만 이제는 급식으로 전환되어 모든 학생들이 같은 시간, 같은 공간에서 같은 밥에 같은 반찬을 먹고 있다. 중학교나 고등학교 홈페이지에 들어가면 학교별로 주간 식단들이 공개되어 있다. 전국의 여러 학교들의 식단을 보게 되면 정말 맛있는 음식들이 많다. 학생들이 좋아할 만한 음식들로 구성된 듯하다. 하지만 A학

교의 식단이나 B학교의 식단, 그리고 다른 학교들의 식단을 봐도 어디서나 먹을 수 있을 음식들로 식단이 구성되어 있다.

목요일 저녁에는 모 방송국에서 '한국인의 밥상'이라는 프로그램을 방영한다. 12월 21일 기준으로 벌써 635회다. 1년에 50번 방영한다고 가정하고 계산해도 벌써 12년이 넘는 장수 프로그램이다. 한 회에 열 가지의 음식이 소개된다면 최소 6000여 가지 이상의 우리 음식이 소개된 셈이다. 중부된 음식들이 있든 초도 보면서 놀라는 점을 요약하면 '이런 음식도 있구나'와 '이렇게도 요리해서 먹을 수 있구나' 이 두 가지로 함축된다.

우리나라에 이렇게나 많은 음식들이 있을 수 있는 것은 지리적 특성 때문일 듯 싶다. 반도라는 특성상 삼면이 바다로 둘러싸여 있는데 서해와 동해, 그리고 남해는 각각의 지형적 특성으로 잡히는 수산물의 종류가 다양하다. 또한 내륙 쪽으로는 국토의 70% 정도가 산지로 되어 있어 지형에 따른 수많은 식물들을 채집할 수 있었으며 봄부터 겨울까지 뚜렷한 사계절로 철마다 나는 식물(食物)들이 달랐다.

하지만 이렇게나 다양한 음식도 누군가가 요리해서 먹어야만 존재할 수 있고, 또 세대에서 세대로 이어져야 내일의 또 다른 세대들이 먹을 수 있을 것이다. 지역의 다양한 음식은 그곳의 자연을 담았고 선조들의 지혜를 담았으며 지역의 가치를 담은 소중한 보물같은 존재이다. 이런 음식을 이전 가정 안에서 세대를 통해 전수

되기는 어려운 상황인 듯하다. 그러기에 학교의 급식이라는 제도는 그 지역의 문화를 계승할 수 있는 좋은 플랫폼이 아닐까 한다.

모든 학교에서 '지역 음식 급식의 날'을 시행하는 걸 상상해 본다. 해당 지역의 음식을 아시는 어르신들을 통해 지역 고유의 음식들을 발굴하여 식단을 짰 다음, 조리하실 수 있는 어르신들을 섭외해서 그분들의 도움으로 음식을 만들고 이를 학생들에게 이야기와 음식으로 말해주는 날이다. 어떤 학생은 이미 가정에서 먹어 봤을 테고 어떤 학생은 이름조차 듣지 못했던 그 음식들을 통해 지역의 문화가, 지역의 음식이 또 한 세대를 이어나가는 날이 바로 '지역 음식 급식의 날'이다.

많은 사람들이 지역 소멸을 우려하고 있다. 지역 소멸은 공간의 소멸만을 초래하지 않는다. 세대의 소멸, 문화의 소멸, 그리고 그 안에 담겨 있는 지역 가치의 소멸도 포함한다.

그래서 세대와 문화, 그리고 가치가 담겨 있는 음식이라도 누군가의 입을 통해 살려 냈으면 좋겠다. 그리고 세대 단절도 다시 일어나났으면 좋겠다. 2022년 기준으로 1인 가구가 전체 가구수의 35%라고 하니 이전 대가족, 소가족, 핵가족을 지나 핵개인의 시대가 도래하고 앞으로는 더 늘어날 것이다. 물리적으로 1인 가구가 더 증가할지는 몰라도 음식으로 연결된 무언가를 우리가 만들어 내고 계속해서 유지시킨다면 1인 가구를 통해서라도 지역가치는 계속해서 계승시켜 낼 수 있을 것이다.

社說

각화동 도매시장 이전, 준비단계부터 꼼꼼히

광주시가 북구 각화동 농산물도매시장 이전을 추진하고 있다. 이전 타당성 조사와 함께 기본계획 수립 용역에 들어간 상황으로 내년 10월에 최종 보고서를 낼 계획이다. 광주시는 내년 4월에 북구 장동 등지에 후보지를 마련하고 2032년 완공을 목표로 하고 있다. 35만㎡ 부지에 공사비 2300억 원을 포함해 총 사업비 3260억 원을 들여 최첨단 IT시장을 도입한 스마트 마켓으로 조성할 예정이다. 농산물 외에도 가공·주방용품을 원스톱 쇼핑하고 문화 휴식공간을 갖춘 복합쇼핑몰 개념을 도입해 조성한다면 북구의 새로운 명물이 될 것으로 기대된다.

광주시는 농수축산식품부의 공영 도매시장 건설과 함께 공모 사업을 통해 추진할 계획인데 기획재정부의 예비타당성 조사 통과에는 문제가 없을 것으로 판단하고 있다. 각화동 농산물도매시장은 1991년 문을 연후 호남 최대 농산물 공영 도매시장 역할을 해왔으나 30년이 넘으면서 물동량 대비 협소한 부지와 시설 노후화

로 꾸준히 개선 필요성이 제기돼 왔다. 전국 17개 공영 도매시장중 유일하게 시설현대화 사업이 이뤄지지 않았고 거래물동량 부하량은 서울 가락동시장에 이어 두 번째로 높은 정도로 한계에 와 있다. 하지만 공사 기간 영업손실 등을 우려한 일부 상인들의 반발로 이전이 번번이 무산됐는데 이번에는 차질없이 이전을 추진해야 한다.

다만 해결해야 할 과제도 많은 만큼 준비 단계부터 꼼꼼하게 체크해야 한다. 우선 상인들의 반대가 없어야 하고 후보지 선정에 신속하고 잡음 없이 끝내야 한다. 각화동 부지 활용도 관련인데 이전 비용 마련을 위한 아파트 중심의 개발 유육을 이겨내는 것이 중요하다. 사업비 조달을 위해서는 고밀도 개발 유육을 이겨내기 힘들겠지만 시민들을 위한 공영 조성 등 공영 개발 방식을 최우선으로 고려하길 바란다. 아직은 시간이 많은 만큼 운영단계부터 공익성과 사업성을 잘 조화시켜 이번에는 이전이 성사되도록 해야 할 것이다.

변화된 가족 형태... 혈연중심 정책 탈피해야

MZ 세대를 중심으로 혈연 인식이 열어지고 생계-주거공유·유대감으로 맺어진 관계를 '가족'으로 보는 경향이 짙어지고 있다. 따라서 이러한 가족 인식 변화를 반영하는 새로운 정책이 필요한 시점이 됐다.

최근 광주여성가족재단이 '광주지역 다양한 가족에 대한 인식'에 대해 설문 조사한 결과에 따르면 MZ 세대 10명 중 7명이 '같이 살면 가족'이라고 답했다. 젊은 세대가 혼인·혈연 관계를 넘어 생계와 주거 공유, 친밀감을 가족의 중요 요소로 인식하고 있다는 것으로 부양이나 돌봄과 같은 상호 구속적 성격보다는 정서적 친밀감을 우선시하는 시대 조류를 반영한 것으로 보인다.

또 '가족 형태를 이유로 정부에서 차별당한 경험이 있는가'라는 질문에 1인 가구는 44.8%, 다문화가구는 100%, 장애 가구는 43.9%가 '있다'라고 답했다. 차별 내용으로는 세금(27.9%)과 건강보험

(20.9%), 일·가정 양립제도(14.4%) 등을 들었는데 이 같은 결과는 다양한 형태의 가족 구성 변화에도 불구하고 정책 전환이 이뤄지지 않고 있음을 의미한다.

이와 관련 혈육 중심 가족만이 아니라 비혼 출산, 동성 부부, 생활 동반자 등 다양한 가족을 법적으로 보장하는 이른바 '생활동반자법' 제정을 요구하는 목소리도 높아지고 있다. 2022년 기준 1인 가구가 전체의 34.5%를 넘었고 가족이 아닌 사람들과 함께 사는 '비친족 가구'도 8년 사이 2배 이상 늘었지만, 이들을 위한 정책은 기존 혈연 중심에서 벗어나지 못한 채 여전히 부실한 상태이기 때문이다.

'새 술은 새 부대에 담아야'라는 말처럼 시대가 변화하면 그에 걸맞게 새로운 정책을 마련해야 한다. 혈연이나 성별과 무관하게 서로 의지하며 함께 살아가는 가구가 늘어난 만큼 가족의 개념을 폭넓게 두고 접근할 필요가 있다.

無等鼓

모든 게 어설퍼던 초년 기자 시절, 좀처럼 실력이 늘지 않아 어깨가 축 처져 있었을 때 처음으로 칭찬 받은 기사가 있었다. 광주의 오래된 가게 초화당 제과점이 문을 닫는다는 소식이었다. 전일빌딩 맞은 편에 자리한 초화당 제과점은 1965년 문을 연 광주의 터줏대감이었다. 취재에 응해준 광주의 어른들은 중·고등학교 시절 교복 입고 미팅하던 장소였으며 재미난 에피소드를 줄줄이 들려줬었다. 정확한 기사 내용은 떠오르지 않지만, 제과점을 들라거렸던 많은 이들이 폐업을 아쉬워했던 기억이 난다.

빵지 순례

자금은 사라진 한미쇼 핑 앞의 영미제과도 나예겐 추억의 장소 중 하나다. 누군가에게는 목포 코롬방 제과나 순천 화월당이 옛 기억을 떠올려주는 역할을 할지도 모르겠다. 며칠 전 화순 도곡에 들렀다 깜짝 놀랐다. 장성 등 광주 인근에 대형 카페가 많다는 사실은 알았지만 도곡엔 '빵집 로드 (road)'라 이름 지어둔 좋은 만큼 대형 빵집이 즐비했다. 동명빵집 분점부터 위첨민 제빵소, 별을 바라 보며 빵을 굽다 등 다양한 빵집이 시선을 잡았다. 전국의 빵순이,

빵들이들이 이름 난 빵집을 찾아다니는 '빵지 순례'가 인기가 높다. 빵순이는 아니지만 나 역시 대전 성심당, 군산 이상당, 대구 삼송빵집 등 전국의 '오래된 빵집'을 찾아갔으니 트랜드가 된 건 분명하다.

광주 대표 빵집 궁전제과가 창업 50년을 맞았다. 유재선 대표가 펴낸 '광주 빵의 자존심 궁전제과 50년' 책자를 보며 새삼 '기록'의 중요성을 떠올렸다. 책을 통해 시대에 나오면 꼭 사먹던 밀크쉐이크

의 첫 등장이나 공룡알빵, 나비파이 등 히트 상품의 탄생 비화를 알 수 있었고 특히 1970~80년대 사진이 인상적이었다. 취재 차 궁전제과 2층을 찾았을 때 전선민 옛 포장지 등을 보니 거짓말처럼 추억들이 떠올랐다.

1953년 창업, 올해로 70년이 된 부산 삼진어묵에 들렀을 때 부러운 게 있었다. 삼진어묵의 역사를 한 눈에 살필 수 있는 작은 박물관이었다. 시간의 흔적을 간직한 오래된 빵집은 오래된 빵집대로, 새로운 감각으로 무장한 젊은 빵집은 젊은 빵집대로 각자의 '맛'을 지켜가며 역사를 차곡차곡 기록해나간다면 좋겠다.

/김미은 여론매체부장 mekim@

Table with 4 columns: 光州日報, The Kwangju Ilbo, 회장·발행인 金汝松, 논설실장 張必洙, 편집총괄국장 崔宰豪, 1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주시 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), 경영지 원 열 국 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, 업무국 220-0551, 경제부 220-0663, 사진부 220-0693, (FAX 222-0195), (FAX 222-0195), 사회부 220-0664, 체육부 220-0697, 디자인실 220-0536, 서울지사 02-773-9331, (FAX 02-773-9335), 전남본부 220-0680, *구독료 월정 15,000원 1부 800원, 본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다