서효인의 '소설처럼'

특별한 여행법 -김은지 산문집 '동네 바이브'

어릴 때는 친구가 사는 옆 동네에 가는 것만으로도 대단한 여행을 떠나는 기분이었다. 혹시 길을 잃을까 걱정하면서도 우리 동네와 다른 느낌에 생경해하고, 비슷한 모습에는 반가워했었다. 지금은 당연히 그렇지 않다. 여행이나 휴가라는 특별한 목적을 지니지 않은 채 방문하는 타지에서 나는 이제 최대한 건조하다. 지도 앱을 켜 그곳에 도착할 최적의 방법을 찾아 빠르게 이동한다. 그곳에서 볼일을 신속하고 효율적으로 마치고 집으로 어서 돌아가야 한다. 그 과정에서 되돌아볼 만한 건 얼마 없다. 지나쳐 간 사람의 표정이나 말투, 기차역 벤치에서 얼핏 들렸던 옆자리의 대화, 계절에 맞게 피어난 꽃들의 이름, 하늘과 구름의 모양…. 이런 것들은 여행지에서나 신경 쓸 것이지 평소에는 일정에 방해가 되지 않으면 다행이다.

가령 근래에 한 북토크나 책 관련 행사가 특히 그렇다. 모두 이토록 건조하고 신속하게 치렀다. 시간에 딱 맞게 기차표를 예약하고, 기차에 앉아서는 다른 업무를 하거나 눈을 좀 붙이고, 역에 도착해서는 택시를 잡아타고 시간에 알맞게 도착해 현장 분위기를 조금 익히고, 언제나 그렇듯 행사에 돌입한다. 물론 책을 읽고 작가를 만나러 와준 분들에게 고마운 마음이야 감출 길 없지만, 그래서 행사 내내 열정을 다하지만, 그 시간의 앞뒤 행로는 그저 그렇다. 눈과 귀에 들어오는 것이 전혀 없고, 피부와 코끝에 스치는 것도 별로 없다. 바쁘디 바쁜 현대인에게 여유 부릴 시간이 어디 있는가. 괜히 한눈 팔다 시간만 낭비할 뿐이다.

이러한 태도로 걸을 때 걷는 동네의 '바이브'를 파악하기란 어려운 일이다. 바이브(vive)란 분위기나 낌새, 느낌을 뜻하는데 그런 것들은 이정표에 드러나는 것도 아니고, 검색한다고 제대로 나오는 것도 아니다. 개인의 감각으로 존재할 뿐이니, 여유가 없는 사람에게 바이브라는 게 인식될 리 없다. 여행지에서는 그곳의 바이브를 느끼려 하고, 그 바이브에 몸을 맡기려 최선의 노력을 다한다. 그러나 여행은 1년에 몇 안 되는 이벤트일 뿐이다. 그 외 대부분의 시간을 우리는 느낌과 낌새를 받아들이기 거부하고 인색하게 군다. 그런 우리에게 인생은 여행이 아니다. 인생은 업무나 과업에 가깝다. 인생이 여행이라면 지금보다는 더 즐거울 텐데 말이다.

김은지 시인의 첫 산문집 '동네 바이브'는 인생이 여행이 되게끔 하는 태도를 보여주는 책이다. 책은 제목 그대로 동네의 분위기와 낌새를 전달하려 애쓴다. 시인은 날마다 여행하는 듯 설레하고 즐거워하는데 그 여행지라는 데가 자신이 지금 사는 곳이거나, 예전에 살았던 동네다. 혹은 북토크에 초대받아 간 지역이거나, 취재 때문에 방문한 고장이다. 망원, 송파, 노원, 화성, 울산, 양평, 순천, 제주…. '전국 노래 자랑'이나 '6시 내 고향'에서나 볼 법한 구수하고 친숙한 동선이다. 시인은 그곳을 여행한다. 말하자면 국내 여행인데 시인의 여행은 좀 특별한 구석이 있다. 그 특별함이 바이브를 발견하고, 전달한다. 그리고 자신만의 바이브를 만들어낸다.

망원동에서는 성산대교를 따라 움직이는 철새를 발견한다. 노원에서는 동네서점에 가는 근사한 길을 네이버나 구글보다 훨씬 정답게 알려준다. 제부도에서는 허술한 친구들의 든든한 우정을, 순천에서는 순천만을 즐기는 시인만의 느긋함을 보여준다. 그곳을 시인은 그저 거주하거나 일 때문에 들른 것이지만, 그 여정과 동행을 천천히 헤아려 어느덧 같은 곳을 세상 어디보다 근사한 여행지로 만든다. 시인이 소개하는 국내 곳곳의 익숙한 지명은 이 책에서 주말 홈쇼핑에서 홍보하는 유럽의 도시보다, 여행 유튜브에서 소개하는 오지 마을보다 더 가고 싶은 곳이 된다. 시인의 전하는 바이브를 나도 느껴보고 싶어진다. 무엇이든 시로 쓸 수 있다는 시인의 다정한 패기에 동참하고 싶어진다. 어릴 때처럼, 어딜 가더라도 마냥 설렐 수 있을 것만 같은 것이다. 당장 내일 오후 광화문 외근에서부터 시작해볼 참이다. 그 동네의 바이브를 헤아려보고 싶다.

〈시인〉

의료칼럼

무릎연골연화증

이 용 준
에이치플러스 양지병원
정형외과 전문의

무릎 관절은 나이가 들수록 퇴행성 변화가 생기고, 한번 손상된 연골은 다시 재생되지 않기 때문에 젊을 때부터 관리하는 게 중요하다. 무릎 질환은 일반적으로 중장년층 이후에 많이 발생하는 것으로 알려져 있다. 하지만 무릎연골연화증은 최근 활동량이 많은 젊은 연령대에서도 흔히 발생하고 있어 특히 주의해야 한다.

건강보험심사평가원 자료에 따르면 지난 2022년 무릎연골연화증 환자 수는 8만8482명이다. 더욱이 이 질환은 무릎 질환임에도 중장년층이나 노년층에 국한되지 않고 20~30대가 전체 환자의 약 34%(3만6797명)나 차지한다는 점이 눈에 띈다.

'연골연화증'이란 단단해야 할 무릎 연골이 말랑말랑하게 변하면서 연골 기능이 저하되는 질환이다. 주로 슬개골에 많이 발생하는데, 연골에 단순히 부종이 생기는 상태부터 조직 전체에 균열과 손상이 나타나는 경우도 있다. 무릎연골연화증은 무릎이나 넓적다리 관절에 구조적으로 이상이 있거나 비만, 무리한 다이어트, 운동 부족, 과격한 스포츠 활동 등 다양한 원인으로 인해 발생한다. 여성의 경우는 굽이 높은 하이힐을 장시간 착용할 경우에 생기기도 한다.

주로 한 자세로 오랜 시간 앉아 있다가 일어날 때 무릎 앞쪽이 시큰거리거나 시린 듯한 통증이 지속적으로 느껴지고 무릎을 굽힐 때마다 경직되는 현상이 나타나면 무릎연골연화증을 의심해 봐야 한다. 무릎 관절에서 '딱' 소리가 자주 나거나 계단을 오르내릴 때 통증이 심해지는 경우도 마찬가지다.

위와 같은 증상들이 발생하면 신체 검사와 MRI 등 검사로 진단하고, 방사선 촬영을 통해 관절면의 불규칙한 정도나 퇴행성 변화 등을 확인해 진행 상태를 알 수 있다. 가벼운 연골연화증이라면 충분히 휴식을 취하고 적당한 운동으로 무릎 주변 근육을 단련해 약해진 관절의 부담을 줄이는 방식으로 조기에 관리하면 어느 정도 회복이 가능하다.

무릎연골연화증의 치료는 어떻게 해야 할까? 만약 통증이 심하다면 체외충격파 치료, 진통소염제와 같은 약물치료, 관절 주사치료, 물리치료 등을 진행한다. 다만, 이같은 보존적 치료에도 증상이 개선되지 않는다면 수술을 고려해봐야 한다.

무릎 연골은 한번 손상되면 결코 돌이킬 수 없는 만큼 무엇보다 예방이 중요하다. 오히려 무리한 운동은 무릎 연골에 손상을 줄 수 있다. 따라서 무리한 등산이나 계단 오르내리기, 무거운 물건 들기 등 무릎에 과도한 압박이 가는 운동은 되도록 피하는 것이 좋다. 쪼그려 앉는 자세, 양반다리나 무릎을 구부리고 장시간 앉아 있는 자세 등의 생활습관도 교정이 필요하다.

여성의 경우 무릎에 부담을 많이 주는 하이힐보다는 쿠션이 뛰어난 로퍼나 운동화 등을 신는 것이 좋다. 또 무리한 다이어트 역시 무릎연골연화증 발병에 영향을 미치므로 자제하는 것이 바람직하다.

무릎연골연화증을 예방하기 위해선 적정한 체중을 유지해 무릎에 부담을 줄이는 게 무엇보다 중요하다. 등산 등 과격한 운동 보다는 무릎 주변 근육을 강화할 수 있는 수영, 실내사이클 등을 일상 속에서 꾸준히 실천하는 게 좋다. 무릎연골연화증은 적기에 치료하지 않고 방치하면 퇴행성 관절염 등 중증 무릎 질환으로 이환될 수 있다. 무엇보다 무릎에 통증이 있거나 불편한 증상이 느껴지면 일단 신속히 병원을 방문, 원인을 찾아 치료받는 것이 바람직하다.

기 고

미래로 이어지는 사회적 탯줄

박 혜 지
초록우산 어린이재단
광주가정위탁지원센터 과장

'사실상 부모(De facto parent)'라는 개념이 있다. 아동의 법적 부모는 아니지만 주거공간을 함께하며 안정된 보살핌을 제공함으로써 그 아동과 유의미한 관계를 맺은 자를 일컫는 용어이다. 친생부모가 자녀에 대해 갖는 천부적이고 독점적인 권리를 아동의 복리 차원에서 접근한 개념으로 미국의 많은 주들은 사실상 부모 개념을 적극 활용하고 있다.

사실상 부모의 존재는 아동보호체계에 진입한 아이들에게 안정적 유년기를 조성해 주고 공존의 감정인 애착을 터득할 수 있게 한다는 점에서 매우 중요하다. 사실상 부모를 대표하는 아동복지 프로그램이 바로 가정위탁이며 많은 위탁부모들이 '가슴으로 낳은' 보호아동과 새로운 부모-자녀의 관계를 맺고 있다.

최근 정부는 '가정형 보호'의 확대를 위해 노력하고 있다. 보호아동에 관한 많은 연구에서는 대규모 시설에서 성장한 아동들보다 가정과 유사한 환경에서 자란 아이들이 발달적 측면에서 보다 긍정적인 결과가 있었음을 보고하면서 가정형 보호의 중요성을 강조하였다.

보건복지부 자료에 따르면 2022년 기준 보호대상 아동으로 보호조치된 1881명의 아동 중 913명(48.5%)의 아동이 시설보호(아동양육시설, 일시보호시설, 장애아동시설, 공동생활가정)로, 968명(51.5%)의 아동이 입양 또는 가정위탁으로 배치된 것으로 나타났다. 가정위탁 제도는 입양과 함께 대표적 가정형 보호체계로서 본래의 가정(원가정)에서 안정된 생활환경 조성이 어려운 다수의 보호아동들에게 따뜻한 가정환경을 제공하고자 한다.

저마다의 굴곡진 사연을 지닌 채 위탁가정에서 지내고 있는 아이들이 있다. 생후 한 달 무렵 모텔에 방치되어 위탁가정으로 오게 된 아이나 베이비박스에 유기된 후 일시보호소를 거쳐 위탁가정에 정착하게 된 아동 등. 그들은 여느 아이들과 똑같이 사랑스럽고 때로 철부지이다. 위탁부모와 아동의 관계 역시도 일반적인 부모-자녀의 그것과 별반 다르지 않다. 새로이 구축된 가족의 역동 속에서 때로 양육의 힘듦을 겪는 위탁부모들도 있다. 그러나 시간과 공간을 향유한 부모와 자녀 관계에서 애착이 발아하고 비로소 그것이 만개한 장면들을 나는 수없이 목격한다. 그래서 위탁부모와 보호아동 사이에는 '사회적 탯줄'이 연결되어 있다고 믿는다.

보호아동의 원가정이 자녀를 양육할 여건과 의지가 있다면 아동은 원가정으로 돌아가게 된다. 그러나 다수의 아동들은 위탁가정에서 장기간 생활하며 유년기의 대부분을 보내고 있다. 그러므로 가정위탁 제도권에 유입된 아동 사례는 단기적 관점과 중장기적 관점으로 나누어 사례관리가 들어가게 된다. 원가정으로의 복귀가 불가하거나 가능성이 낮은 사례에 대해서는 위탁가정에서 안정적으로 지내는 것에 초점을 두고 여러 사회적 지원을 하고 있다.

특히 위탁부모가 양육의 힘듦을 오롯이 홀로 감내하지 않고 지지체계가 그것을 나눌 수 있도록 부모교육과 상담에 중점을 둔다. 또한 아동 치료 및 심리정서 개입과 학습증진을 위한 경제적 지원에도 힘을 보태고 있다.

5월 22일은 가정위탁의 날이었다. 인구감소로 인해 전체적인 아동의 수는 줄어들고 있지만 가정의 불안정성을 야기하는 여러 사회적 위기들은 증가하고 있다. 예컨대 부모 이혼 및 가출로 인한 가정 해체, 아동 학대, 빈곤과 실직 등이 그것이다. 따라서 사회적 탯줄의 연결이 필요한 아동의 수는 현재와 비슷한 수준을 유지할 것으로 예측된다. 중요한 것은 아동을 사랑하는 마음을 가진 위탁부모가 많이 확보되는 것이다. 대부분 위탁가정으로 연결되는 아동들은 영유아기이며, 이 시기는 주양육자와의 애착이 매우 중요한 시기이다.

따라서 보호아동이 발생하였을 때 안정된 보호처로 시의적절하게 이동하는 것은 아동의 인생 전반에 영향을 미칠 수 있는 중대한 사안이다. 보호아동과 사회적 탯줄을 연결하는 것은 그 아이의 미래로 이어진다는 것을 아이를 사랑하는 선한 어른들에게 알리고 싶다. 그리고 지금 바로 가정위탁 보호사업에 동참해 주실 것을 부탁드린다.

社 說

'군공항 이전' 광주시 노력, 화답으로 돌아오길

무안군의 반대로 답보상태에 놓인 광주 군공항 이전을 위해 광주시가 무안 주민들을 상대로 설득에 나섰다. 강기정 광주시장이 무안군 전체 4만2000여 세대에 '약속의 편지'를 보낸 데 이어 광주시 간부 공무원들이 무안 읍면 장터를 돌며 직접 주민들을 만나 군공항 이전의 당위성을 설명하기로 한 것이다.

강 시장은 21일과 22일 발송한 '약속의 편지 1'에 무안공항으로 광주 군공항을 이전해야만 하는 이유와 함께 소음 피해 대책 등을 담아 군민들의 양해를 구했다. 우선 무안공항은 항공과 이용객 수용시설 전국 5위이며 KTX가 정차하는 유일한 국제공항이 될 예정인데도 만년 적자공항으로 묵혀두기에는 아깝다는 점을 들었다. 달빛철도가 개통되고 대구·경북 통합신공항과 부산 가덕도공항, 전북 새만금공항이 개항하면 광주·전남의 항공 수요가 타격을 입어 무안공항이 서남권 관문공항의 기회를 잃게 될 것으로 우려했다.

주민들이 가장 걱정하는 소음 문제는 소음 영향권이 무안군 전체의 4.2%에 불과하고 군공항 부지 자체를 광주때보다 1.4배 늘린데다 110만평의 소음완충지역을 둔 점을 강조했다. 주민들은 민간공항 이전만 원하지만 민간·군 공항은 '동전의 양면'과 같아 동시 이전만 가능하다는 점을 들어 마음을 열어줄 것을 읍소했다. 강 시장은 앞으로도 약속의 편지를 더 보내 무안 주민들을 설득하겠다는 강한 의지를 보이고 있다. 동시에 광주시 간부 공무원들은 24일 무안읍 오일장을 시작으로 9개 읍면을 돌며 주민들에게 다가갈 계획이다.

광주·전남의 상생 발전을 위해서는 광주 민간·군 공항을 동시 이전해야 하고, 최적의 대상지가 민간공항이 있는 무안이라는데 이의를 제기할 사람은 없다. 광주시가 무안 주민들을 상대로 설득작업에 나선 것도 이런 차원이며 그런 만큼 앞으로도 참을성을 갖고 주민들 마음을 얻어야 한다. 광주시의 노력에 언젠가는 무안 주민들이 화답하지 않겠는가.

일상 속 파고든 스미싱 더욱더 주의 기울여야

최근 각종 과태료 고지를 사칭한 스미싱 문자가 광주·전남 지역민에게 무더기 발송되고 있어 주의가 요구된다. 신종 스미싱 수법으로 금전적 피해는 물론 민감한 개인정보까지 유출되는 사례가 잇따르고 있기 때문이다.

광주·전남경찰청에 접수된 전화금융사기 피해 건수는 2020년 4860건, 2021년 8457건, 2022년 7729건, 2023년 7580건으로 코로나19를 거치며 크게 늘었다. 피해 금액도 2020년 228억 원, 2021년 330억 원, 2022년 239억 원, 2023년 200억 원으로 매년 200억 원 이상이었다. 특히 스미싱 범죄가 급증하고 있는데 광주경찰청에 접수된 스미싱 피해는 2019년 9건, 2020년 25건, 2021년 32건, 2022년 22건, 2023년 55건으로 5년 사이 8배 가까이 증가했다.

문제는 이러한 스미싱 범죄가 일상에까지 파고들고 있다는 점이다. "쓰레기 분류 잘못, 과태료 확인하라"고 속여 개인정보 등을 빼내는 등 일상생활과 밀접한 민원처리까지 범죄에 이용하고 있다. '070' 등의 번호가 아닌 010으로 시작되는 번호로 발송된 이 스미싱 문자들은 URL을 통해 정부24와 흡사한 홈페이지로 연결된다는 공통점이 있는데 해당 문자를 통해 들어간 사이트에 휴대전화 번호 등을 입력하면 개인정보가 순식간에 유출되는 등 부작용이 우려되고 있다.

날로 진화하는 스미싱 범죄를 예방하는 최선은 모든 문자에 주의와 관심을 두고 대처하는 것이다. 지자체의 모든 과태료 안내는 등기우편으로 공문(과태료 고지서)을 보내는 방식으로 이뤄진다는 것을 명심하고 문자 내용이 의심되면 반드시 확인 절차를 거치는 등 주의를 기울여야 한다.

한국인터넷진흥원(KISA)이 운영하는 '스미싱 확인 서비스'를 이용하는 것도 좋은 방법이다. 세심한 주의로 피해를 예방하는 것이 최선책이다.

無 等 鼓

선진국의 길

중국과 유럽에는 우리나라가 갖지 못했던 봉건제(封建制)라는 정치 체제가 존재했었다. 중국의 고대 왕조인 주나라는 왕실의 혈족이나 인척, 공이 큰 신하를 제후에 봉하고 일정한 영역을 다스리게 했다. 유럽은 중세시대 왕과 영주가 충성을 바치고 통치권을 인정받는 계약관계가 광범위하게 맺어지기 시작했다. 의무를 다한 영주는 자유롭게 거취를 결정할 수 있었고, 혼인이나 상속을 통해 봉토를 넓혀가는 것도 가능했다.

우리나라는 국토가 작은 것도 원인이겠으나 역사적으로 중앙, 즉 수도(首都)에 자리한 왕과 관료들이 모든 것을 결정해왔다. 조선시대까지는 관리를 파견하는 정도였으나 일제강점기에 중앙집권은 더 심해졌다. 식민 통치는 조선총독부를 정점으로 지방의 모든 것을 파악하고, 처리하며, 장악하는 시스템이었기 때문이다. 해방 이후 이러한 시스템을 개선하지 못했고, 경제 발전을 목표로 한 효율·집약을 우선하는 사고는 수도와 중앙을 더 비대하게 만들었다.

일부 선각자들은 지방자치·분권이야말로 국가 발전의 토대라는 것을 이미 알고 있었다. 제헌헌법에 지방자치를 담아 1949년 7월 4일 지방자치법을 공포하기도 했다. 그러나 혼란을 이유로 시행되지 못했고 1961년 5·16 군사정변은 그 씨앗마저 완전히 밟아버렸다. 1987년 6월 항쟁의 성과로 개정 헌법에 지방자치가 다시 포함됐고, 1990년 10월 고 김대중 대통령이 단식 투쟁을 한 뒤에야 비로소 지방자치제는 시행될 수 있었던 것이다.

선진국은 연방제, 또는 그에 준하는 지방자치·분권을 실시하고 있다. 그것이 국가의 성장·발전, 민주주의의 토대가 되기 때문이다. 여전히 중앙집권, 관료 시스템, 서울 중심주의에 매몰되어 있는 우리의 현실과는 거리가 멀다. 문재인 정부에 이어 윤석열 정부도 이를 강조하고 있지만 실제로 바뀐 것은 거의 없다. 서울과 중앙의 시각에서 그 위상과 권력을 그대로 가지고 있기 때문이다.

각 지방이 나서 남아있는 지혜, 역량, 자원을 쏟아부어 중앙집권과 수도권 중심주의를 타파할 수 있는 개헌과 관련 법률의 개정에 나서야 한다. 그것이 선진국으로 갈 수 있는 유일한 길이다.

/윤현석 정치부 부국장 chadol@

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 광주가 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〉		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	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
전남본부	220-0680				〈FAX 02-773-9335〉

※구독료 월정 15,000원 1부 800원
본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다

독자투고·기고 환영합니다
독자투고·기고를 기다립니다. 주변의 작은 이야기들, 생활의 경험, 불편 사항 등을 보내주십시오. 원고를 보내실 때는 이름, 주소, 전화번호를 함께 적어 주십시오.
우) 61482 광주광역시 동구 금남로 224 광주일보 오피니언 담당자 전화 062 220 0621 / 팩스 062 222 4918 / e메일 opinion@kwangju.co.kr