

이소영의 '우리지역 우리식물'



초여름 생각나는 완도 모감주나무 군락

봄이 가고 여름이 왔다. 계절이란 뚜렷이 나뉘질 만 한 게 아니지만, 식물 곁에 있다 보면 나만의 계절 구별법이 생기기 마련이다.

어인 '모감주'에서 '모감주' 그리고 현재의 모감주나무가 되었다는 것이다.

만질수록 윤기가 나기 때문에 옛사람들은 이 씨앗으로 염주를 만들었다.

이맘때면 도심의 도로 정체도 딱 반갑다. 며칠 전 긴 강이 끝나고 지친 몸과 마음으로 집으로 돌아가는 길, 짝 막힌 도로 한가운데서 한숨을 쉬며 무심코 차창 밖 옆을 돌아보니 가지에 노란 꽃을 한가득 피운 모감주나무가 보였다.

도로에서 무심코 모감주나무 꽃을 만나는 이맘때가 되면 나는 완도의 모감주나무 군락을 떠올린다. 바닷가를 따라 약 1km가량 470여 주의 나무가 살고 있던 완도 대문리 군락.

이 씨앗에는 한 가지 쓰임이 더 있다. 천연 비누다. 몇 년 전 친구가 인도 물품을 판매하는 상점에서 샀다며 내게 천연 비누를 주었다.

우리는 일상에서 모감주나무를 자주 만날 수 있다. 이들은 추위에 강하고 꽃을 피우는 기간이 길어 증식되어 관광수로서 도시에 심어지기 때문이다.

모감주나무의 영어 이름은 골든 레인 트리이다. 황금비 나무. 노란 꽃이 저 땅에 떨어진 모습이 마치 황금비가 내린 것과 같아 붙여진 이름이다.

무환자나무 열매에는 사포닌이라 하는 천연 계면활성제 성분이 들어 있어 이들 씨앗을 물에 비비면 거품이 나온다.

6월 초 노란 꽃을 풍성히 피울 때 우리는 비로소 이들의 존재를 깨닫는다. 물론 이맘때 꽃을 피우는 능소화나 자귀나무만큼 존재감이 강한 것 같진 않다.

모감주나무의 영어 이름은 골든 레인 트리이다. 황금비 나무. 노란 꽃이 저 땅에 떨어진 모습이 마치 황금비가 내린 것과 같아 붙여진 이름이다.

계다가 우리가 쓰는 세제에 들어 있는 합성 계면활성제는 거품이 빨리 나고 극적인 효과를 주는 만큼 자연 분해 속도가 느려서 우리 피부에 자극적이지만, 모감주나무와 무환자나무에 든 사포닌은 피부에 닿아도 안전해서 앞으로 더욱 각광을 받을 것으로 예상된다.

모감주나무는 무환자나무과의 한 종류로, 수고 20미터 내외로 자라는 낙엽수다. 이들은 친척뻘의 무환자나무와 닮은 점이 많다.

꽃이 진 후 맺는 열매는 파리 모양으로 가을이 지나며 갈색으로 익는다. 열매집질이 종이처럼 얇아서 쉽게 부서지며 씨앗이 돌출된다.

모감주의 '모감'은 한자로 닳아 없어진다는 의미이다. 모든 것이 빨리 지나가는 세상, 닳기 전에 버리기에 닳아 없어지는 현상을 잘 경험하지 못하는 시대에 모감주나무 이름이 유독 소중하게 느껴진다.

<식물세밀화기>

의료칼럼

몸 속 시한폭탄 대사증후군



김동규 한국건강관리협회 원장

노병이 생긴다. 높은 인슐린에 의해 체내에 염분과 수분이 축적되어 고혈압이 생기기도 한다.

를 수치가 높거나 고지혈증 약을 복용중인 경우, 고중성 지질혈증을 치료하기 위해 약물을 투여중인 경우 등 주의해야 한다.

만성적인 대사장애로 인해 고혈당, 혈압 상승, 혈중 지질이상, 비만(특히 복부비만), 심뇌혈관질환 등 여러 가지 질환이 한 개인에게서 한꺼번에 나타나는 것을 대사증후군이라고 한다.

대사증후군은 합병증이 발생하기 전에는 증상이 없다. 현재 국내에서는 NCEP(미국 국가 콜레스테롤 교육 프로그램) 진단 기준 중복부비만 기준만 한국인에 맞춰 사용하는 경우가 많다.

운동은 체중 감소는 물론 복부비만 예방에도 도움이 되며 인슐린 저항성의 개선에 매우 중요하다. 규칙적인 운동은 심뇌혈관질환도 예방한다.

대사증후군은 유전적-환경적인 요인 등 여러 가지 위험인자가 연관되는 것으로 알려져 있지만 인슐린 저항성(insulin resistance)이 가장 중요한 인자다.

음식 섭취는 저열량, 저지방, 저탄수화물 등 건강한 식사를 하는 것이 중요하다. 저열량 식사는 체중 감소에 효과적이고 체내 지방 감소, 인슐린 저항성 개선에 도움이 된다.

흡연은 동맥경화와 혈전 생성을 촉진해 심뇌혈관질환의 위험을 높이며 인슐린 저항성의 증가와도 관련이 있다.

인슐린은 체중에서 분비되는 호르몬으로 주로 간, 근육, 지방조직에서 당이 세포에 흡수되도록 해 혈당을 낮추는 작용을 한다.

하루 에너지 필요량보다 500kcal 정도 적게 섭취하면 일주일에 0.5-1.0kg 정도의 체중 감량을 기대할 수 있다.

대사증후군 개선을 위해서는 생활 습관부터 개선해야 한다. 항상 체중 변화를 체크해 이상 체중을 유지하고 허리둘레는 남성 90cm이하, 여성 85cm이하로 관리하는 것이 좋다.

기고

음악으로 전하는 이웃사랑



김효중 사랑실은노래봉사단 단장

던 곳이라 감회가 새로웠다. 공연 전에는 냉장고, LED-TV, 과일 등 위문품을 전달하고 함께 식사를 나누는 자리에서는 돼지고기 수십상자와 쌀도 기부했다.

정도의 높은 수준을 통해 그들이 힐링하고 아픔을 치유할 수 있으면 좋겠다고 이야기했고, 그 마음으로 열과 성의를 다해 행사를 준비했다.

지난 5월 2일 광주 봉선동 귀일민들레집에서 '소외된 이웃에게 사랑'을 공연이 열렸다.

지난 1993년 결성된 '사랑실은 노래봉사단'은 각 방송국 가요제 및 노래자랑에서 입상한 공무원, 회사원, 주부 등 90여명이 모여 만든 단체다.

이날 출연진은 50여명에 달했다. 가수, 방송 코러스단, 안무단, 밸리댄스, 고고장구, 손가락장단, 색소폰 연주단 등 장르도 다양했고 '웃으며 삽시다', '무조건', '이별의 부산 정거장' 등 흥겨운 노래에 참석자들은 즐거워했다.

매번 후원금과 특집 공연 준비를 하는 것은 쉬운 일이 아니다. 이번에도 귀일민들레집 등지에 살고 있는 장애우들에게 희망과 기쁨을 전달하고 싶다는 마음으로 행사를 준비했다.

경기가 요즘 워낙 어렵다 보니 행사를 준비하는 데도 힘이 들고 때론 벅차기도 하다.

이날 출연진은 50여명에 달했다. 가수, 방송 코러스단, 안무단, 밸리댄스, 고고장구, 손가락장단, 색소폰 연주단 등 장르도 다양했고 '웃으며 삽시다', '무조건', '이별의 부산 정거장' 등 흥겨운 노래에 참석자들은 즐거워했다.

이번 공연에 함께 한 후원인 60여명 중 일부는 복지시설 한 곳에서 진행되는 행사를 마치 방송국에서 프로그램 녹화할 정도의 규모로 진행할 필요가 있는냐고 의문을 제기하기도 했다.

사랑실은 노래봉사단이 지금까지 지속적으로 활동을 펼칠 수 있었던 데는 함께 무대에 서 온 동료들이 큰 힘이 됐다.

독자투고·기고 독자투고·기고를 기다립니다. 주변의 작은 이야기들, 생활의 경험, 불편 사항 등을 보내주세요. 원고를 보내실 때는 이름, 주소, 전화번호를 함께 적어 주십시오. 061482 광주광역시 동구 금남로 224 광주일보 오피니언 담당자 전화 062 220 0621 / 팩스 062 222 4918 / 이메일 opinion@kwangju.co.kr

社說

공공건축물 원스톱 관리시스템 마련해야

광주시내에 있는 공공건축물들이 각종 잡음에 시달리고 있다. 공공건축물은 광주시와 각 구청이 예산을 들여 시민 누구나 이용할 수 있도록 짓는 건축물로 시민들의 생활과 밀접한 관련이 있다.

시작공원에 조성하기로 한 상설공연장은 설계 당선작에 대한 행정심판에서 우여곡절 끝에 각하 결정을 받았지만 이번에는 장애인들의 접근성을 위해 공공시설에 의무적으로 적용하는 BF(배리어 프리) 장애물 없는 생활 환경 인증을 받지 못해 착공이 연기됐다.

1182억 원을 들여 2027년까지 새로 짓기로 한 광주비엔날레 전시관 사업은 설계 공모 심사위원 구성 과정에서 지역인사 참여 여부를 놓고 뒷말이 무성하다.

광주시가 공공건축물의 이런 문제를 해결하기 위해 최근 건축물 기획부터 설계·공사 등에 대한 부서간 협업을 강화하는 대책을 내놓은 것은 뒤늦은 결정이지만 잘한 일이다.

고물가·맛벌이 증가... 서민가계 주름 펴 주길

최근 생활에 필수적인 의식주 물가의 상승으로 인해 서민들의 가계 부담이 커지고 있다.

지역별 고용조사 맛벌이 가구 및 1인 가구 취업 현황'에서도 서민들의 경제적 고충을 살펴볼 수 있다.

한국은행은 그제 공개한 '우리나라 물가수준 특징과 시사점' 보고서에서 "식료품·의류 등 필수 소비재의 가격 수준이 높아 생활비 부담이 크다"고 진단했다.

요즘 서민들은 '물가 오르는데 내 월급만 그대로'라는 자조 섞인 탄탄을 한다. 더욱이 1인 취업가구 중 임금근로자의 11.1%는 100만 원을 밑도는 월급을 받고 있는 실정이다.

Advertisement for Kwangju Ilbo (光州日報) featuring a 'No Equal Drum' (無等鼓) metaphor and a 'Gul-gul-gul' (거울과 리더) section. It includes contact information for the newspaper and a list of subscription rates.