

박찬일의 밥 먹고 합시다



건강 과몰입 국민들

아마도 세계에서 건강에 제일 민감한 민족은 한국인이 아닐까 싶다. 유튜브에서 건강 주제 채널은 구독자나 조회수가 최고 수준이다. 방송국의 건강 관련 프로그램은 숫자도 많고 시청률도 높다. 여러 주제를 묶어서 방송하는 이른바 아침 버라이어티 방송에도 건강과 의뢰 주제는 꼭 들어가고 인기도 있다. 방송이나 유튜브로 베팅 스타가 된 의사가 한둘이 아니다. 의료기술이 아니라 매체 출연으로 유명해지는 것이다. 의사나 한의사, 약사 같은 자격시험을 거친 의료 전문가들이 유튜브에서 '뉘시질'을 한다는 비판을 받고 있을 정도다. 그들도 영리행위를 하니까 그럴 수도 있지만 도가 지나친 경우도 많다.

뿐만 아니다. 무슨 음식이 뭐에 좋다는 말이 삼시삼끼이 피진다. 요리사인 나도 잘 모르는 음식을 줄줄이 켤다. 퀴노아, 귀리, 렌틸, 병아리콩(이런 음식을 도대체 어떻게 알았을까) 각은 곡물을 먹는 이들도 부지기수다. 대단하다. 나는 이탈리아식 요리사와 올리브유를 오랫동안 써왔다. 스무 몇 해 전에는 한국에서 올리브유를 거의 구하지 못했다. 있더라도 그다지 품질이 좋지 않았다. 그 정도로 올리브유 시장이 열렸었다. 최근에 몇 병 구해보려고 인터넷 쇼핑몰에 들어가더니 고작 500밀리터짜리 올리브유를 원조인 이탈리아나 프랑스 부자들 못 사먹을 가격이다. "아무게 인스타그램에서 호평 받은 00제품" 등의 광고문구가 많이 붙어 있다. 고

급 올리브유가 건강에 좋다고 하는 광고를 유명 인스타그램자들이 하고 있는 것이었다. 하지만 돈값만큼 하고 있을 것 같지는 않다. 달걀 하나를 부치는 데도 고급 올리브유를 붓는다. 가열된 올리브유는 이미 그 가치를 잃어간다. 그런 요리에 일반 식용유보다 수십 배 비싼 기름이 의미가 있을까.

건강기능식품이나 보조식품, 기타 '건강에 좋다고 소문이 난' 민간 약품과 식품의 인기도 늘 하늘을 찌른다. 외국의 유명한 건강식품 판매 회사는 한국에 지사를 두고 관리하는 경우가 많다. '직구'로 건강기능식품을 사는 한국인이 많은 까닭이다. 이른바 해외 직구액은 연간 6-7조원 수준으로 본다. 놀랄게도 그중 건강기능식품류를 구매한 것이 절반이다. 3조원 이상 쓴다는 뜻이다.

건강에 관심이 많은 건 좋은 일이다. 그렇다고 한국인이 특별히 더 건강하지, 오래 사는지는 잘 모르겠다. 통계적으로 유의미한 결과가 있는 것 같지도 않다. 세계에서 최고 수준의 고급 의료를 가장 싼 값에 혜택받고 있다(의사 단체의 설명)는 한국인이 과연 정말 건강이 좋은 지도 알 수 없다. 국민이 대부분 건강에 '몰빵'하고 있는데도 말이다. 전국민이 의료비와 건강식품, 기타 몸에 좋다는 음식과 약물을 사서 복용하는 바람에 적어도 수십억 원을 쓰고 있는데 그 성과가 있는지도 오리무중이다. (2023년 기준 국내 건강기능식품 시장규모만 6조원이 넘는다. 식약처의 기준을 통과하

고 유의미한 인증을 받아야 '건강기능식품'이라는 용어를 쓸 수 있다. 건강보조식품, 그냥 건강식품, 건강에 좋다는 '카더라' 수준의 식품, 처방 없이 살 수 있는 약품과 처방받아 사는 것을 수십조 원으로 올라가는 건 자명한 예상이다).

이렇게 건강에 좋다는 온갖 비타민류, 식품류가 어마어마하게 팔리고 있는데 의료계, 과학계의 상당수 인사들은 떨떠름한 논평을 하기도 한다. 건강에 좋다는 근거가 없거나 있더라도 유의미한 수준이 아니라는 논문을 근거로 한다. 그래도 효과를 봤다는 사람의 '증언'이 있으니 누구 말을 들어야 할지 모르는 게 국민 소 비자다. 과학이 발달하며 새로운 효과를 입증하는 건강식품류도 많다. 하지만 여전히 많은 전문가들의 건강한 생활 의견은 의외로 단순하다.

"적당한 운동, 적당한 섭생." 인생을 육식 살아보니까 어떤 깨달음이 있다. 우리가 사는 우주에는 정말 신이 있는 게 아닐까 하는 거다. 우리가 대체로 좋아하는 술이며 담배, 짜고 매운 음식, 폭식과 야식, 고탄수화물 식과 구운 고기와 육가공식품, 인스턴트 음식, 탄산음료, 달고 맛있는 과자와 케이크... 왜 이런 건 그렇게 하고 싶는데 몸에 별로 안 좋은가 하는 점이다. 정말로 인간을 시험에 들게 하려는 신의 설계가 아닐까 농담처럼 의심해보는 것이다. 건강식품도 좀처럼 무얼 먹어서 더하지 않고 빠는 게 더 중요하다는 깨달음도 든다. <음식 칼럼니스트>

의료칼럼



박정열 상무365한방병원 한의학박사

신체의 기둥이 무너지는 '허리 통증'

만성적인 허리 통증은 척추와 관련이 있는 경우가 많다. 허리라고 하는 부위는 척추뼈와 추간판 그리고 그 주변을 둘러싸고 있는 근육, 힘줄, 인대, 신경, 혈관들로 구성이 된다. 추간판은 척추뼈와 뼈 사이에 있어서 충격을 흡수하는 역할을 하는데, 섬유연골로 된 섬유륜과 수핵으로 구성이 되고 척추뼈 사이에 가해지는 압력이 증가하게 되면 추간판이 눌려서 수핵이 섬유륜을 밀어내고 심해지면 섬유륜을 뚫고 나오게 된다.

위 척추뼈와 아래 척추뼈는 뒤쪽에 2개의 관절을 형성하게 되는데 이 관절을 후관절이라고 한다. 척추 양측을 지나가는 장요근과 2개의 척추 기립근, 척추 주변의 짧고 짧은 척추주위근으로 척추와 후관절이 고정되어 있다.

나이가 들면서 추간판이 외부로 밀려나고 신경을 압박하는 질병이 척추추간판 탈출증이며 주요한 특성은 허리 자체의 국소적인 통증, 방사통, 연관통이다. 방사통은 허리에서 다리까지 통증이 방사되는데 목척추거나 찌르는 듯한 통증이고 추간판탈출, 좌골신경통, 척추협착 등의 질환으로 신경근이 압박을 받아서 생기는 증상이다. 연관통은 통증의 원인과 다른 위치에서 통증을 느끼게 되는 것을 말한다.

허리 통증의 대부분은 척추와 그 주변의 관절, 근육, 인대, 신경근, 추간판의 질환으로 인해서 발생하며 구체적인 원인을 찾는 것은 매우 어렵다. 원인이 되는 질병으로 인하여 허리 통증을 느낄 수 있기 때문에 허리

자체의 통증인지 아니면 다른 질환으로부터 발생한 통증인지를 감별하는 것이 중요하다. 특징적인 증상을 보이는 질환은 감별진단이 용이하지만 허리통증 증상만이 있는 경우에는 놓치고 넘어가는 경우가 많이 있다.

허리 통증에 대하여 한의학적 침구치료와推拿요법은 통증의 여러 원인이 되는 여러 부위와 조직의 긴장을 풀어주고, 순환을 도와 통증을 완화시켜주는 효과가 크다. 특히 만성적인 허리 통증에 허리 주변 근육에 대한 침치료와 물리치료는 자극이 세지 않으면서도 서서히 긴장된 근육과 조직을 이완시켜 통증을 완화시켜주는 효과 있으며,推拿요법은 침치료보다는 좀더 적극적으로 주변 근육과 조직을 이완시켜 빠른 효과를 볼 수 있다.

아울러 허리 통증의 예방을 위해서는 정기적인 운동을 하는 것이 중요하다. 수영이나 걷기 등의 운동을 통해서 근육을 강화하는 것이 도움이 된다. 또한 복부, 엉덩이, 허리 근육을 강화하기 위한 근력운동이나 스트레칭은 허리 통증을 예방하는데 도움이 된다.

허리는 신체의 기둥으로 허리에 심한 통증이 생기면 일상적인 생활이 매우 불편해진다. 노화되는 과정에서 근육량이 줄어들고 근력 자체도 약해지면서 기둥이 약해져 허리 통증을 자주 또는 장기간 느끼게 되는 일이 많다. 또한 실제 상태를 지명하는 또 하나의 근육은 복근이다. 복부의 근력을 적당한 상태로 유지하는 것이 매우 중요하다.

기고

102년 역사 임업시험장, 산림연구원으로 새 출발

임업시험장으로 정식 발족하면서 화전(火田)으로 인해 훼손된 산림의 빠른 복구를 위해 빨리 자라는 속성수 양묘 연구에 집중해 왔다. 과거에는 전쟁과 가난으로 혈땀을 수박에 묻어둔 숲이던 1973년 '제1차 치산녹화계획'을 시작으로 1982년까지 산지의 완전녹화 목표 하에 온 국민이 각자의 마을과 직장, 기관과 단체를 통해 힘을 모아 나무심기에 주력해 나갔다. 이를 위해 임업시험장은 적지적수 조립정책 실현을 위해 새로운 양묘 연구와 속성수와 장기수 등 도입육종 시험에 온 힘을 쏟아 땀방울과 삼나무, 리기다, 아까시나무, 포플러류 등 발 빠르게 우리나라 풍토와 산림환경에 맞는 수종개발 연구에 주력, 이전 세계 산림강국 대열에 어깨를 나란히 할 수 있게 됐다.

산림연구원은 전라남도 도립 산림분야 전문연구기관으로 일제강점기 광주 임도에서 임업 묘포장으로 개원해 1937년 임업시험장으로 승격됐고 1975년 현재의 나무시 산포면으로 터를 옮겨 현재에 이르고 있다. 이후 기관 명칭도 여러 차례 바뀌었다. 1993년 임업시험장과 치산사업소가 통합되면서 산림환경연구소로 명칭변경됐고 1998년에는 완도수목원이 산림환경연구소로 통·폐합됐으며, 이후 세계적으로 나고야 의정서로 인해 산림자원의 가치가 중요하게 대두되면서 2008년에는 산림자원연구소로 명칭이 변경됐다. 산림바이오자원의 산업화 및 휴양·치유 공간으로서의 숲의 기능이 다양화됨에 따라 산림의 서비스 기능을 포함한 산림 전반에 관한 분야로 연구방향도 세계적인 추세에 걸맞게 변화되고 있어, 이번 연구원 기관명칭 변경은 타 지자체보다 발 빠른 대처로 인식되고 있다.

따라서 미래에는 임업인 소득원 발굴은 물론 대국민 산림서비스 강화, 고부가 산림자원의 식의약 바이오 산업화 연구 확대 등 다양한 미래 임업 수요가 예측되고 있다. 개원 102년이 지나는 동안 2회에 걸친 사무실 이전과 4회에 걸친 기관명칭 변경을 통해 현재는 우리 임업이 과거 양묘중심의 연구에서 벗어나 더욱 과학적이고 다변화된 미래 시대로 가기 위한 변곡점에 서있다. 100년의 역사를 뒤로한 채 미래 100년을 준비하는 중요한 시점에 기관명칭 변경이 말해줄듯 이제 산림은 환경과 자원과 바이오만이 중요시되는 산업이 아닌 탈(脫)탄소중립 시대에 숲과 인간이 공존해 나갈 수 있도록 새로운 개념의 폭넓은 연구를 수행해 나갈 수 있도록 산림연구의 패러다임 전환이 필요하다고 생각된다.

나주로 옮긴 지 50여 년이 흘러 황폐한 공간의 눈과 발이 양묘연구 및 유전자원 식재를 통해 푸르른 숲이 되어 생태적으로 안정화됐고, 메타세쿼이아 가로수 길과 향나무길이 알려지면서 연구원의 숲이 국토녹화 50주년 기념 대한민국 100대 명품 숲으로 지정돼 '숲'과 '치유'를 위해 많은 분들이 찾고 있다.

과거 양묘포지가 어엿한 숲명소가 된 이곳 연구원을 탄소중립과 연계해 목재 진화공간인 목재누리센터 건립으로 누구나 손쉽게 목재를 체험하고 교육시켜 나갈 수 있도록 하고, 잘가꾸진 숲은 명품공원을 계획해 통해 색감있게 주제정원을 추가 조성해 더욱 아름다운 명소가 거듭나도록 경관숲을 만들어야 한다. 이를 통해 현재의 연간 30만 명이 아닌 100만 명이 찾는 산림생태관광 명소로 거듭나도록 산림의 휴양과 치유 세대공감 숲놀이터로 조성해야 한다.



오득실 전남산림연구원 원장

"나무도 사람처럼 마음이 있고/ 숨 쉬고 뜻도 있고 정도 있지요/ 만지고 쓸어주면 춤을 추지만 / 때리고 꺾으면 눈물 흘리죠/ 꽃 피고 잎 퍼져 향기 풍기고/ 가지 절기 뻗어서 그늘 지으면/ 온갖 새 모여들어 노래 부르고/ 사람들도 찾아와 쉬며 놀지요/ 찬서리 눈보라 휘몰아쳐도/ 무서운 고난을 모두 이기고/ 나이에 두르며 크게 자라나/ 집집 기둥들보 되어 주지요/ 나무는 사람 마음 알아주는데/ 사람은 나무 마음 왜 몰라 주오 / 나무와 사람들 서로 도우면/ 금수강산 좋은 나라 빛날 것이요."

노산(鷲山) 이은상 시인의 '나무의 마음'이라는 시를 읽으면 원시 숲과 자연을 볼 때 겸손해지고 숙연해 함은 누구에게나 느껴지는 마음일 것이다. 이처럼 숲은 어린 묘목일 때부터 정성을 다해 가꾸고 여루만졌을 때 비로소 향기도 풍기고 새들에게 동지로서 내어줄 수 있고 마침내 비바람을 견뎌내 어엿한 어른 숲이 되어 사람들의 몸과 마음을 힐링 시켜주는 쉼터가 될 수 있다는 것이다. 아픈 역사도 역사이다. 산림연구원의 첫 개원은 1922년 임업 묘포장(苗圃場)으로 개원해 일제치하 섬유 수탈을 위해 목화 대량증식에 이용당했다. 이후

社說

힘겨운 서민 여름나기 비웃는 '황제 냉방'

연일 기록적인 폭염이 이어지고 있는 가운데 광주의 일부 자치구의회가 '황제 냉방'으로 빈축을 사고 있다. 서민들은 무더위와 고물가, 경기침체 등의 3중고로 힘겨운 여름을 보내고 있는 데 반해 이들 구의회는 공공기관의 냉방기준을 지키지 않은 데다 외출중에도 종일 에어컨을 켜 놓고 있는 것이다.

있그제 광주일보 취재진이 찾은 광주 북구의회는 경우 부재 중인 의원 16명 중 9명의 의원실에서 에어컨이 '나홀로' 가동되고 있었다. 광주 북구청사 3층과 4층에 있는 의원실은 회기 중이 아니어서 대부분 불이 꺼져 있었지만, 실내는 장시간 가동된 에어컨으로 한기마저 들었다. 산업통상자원부가 규정한 공공기관 여름철 냉방 온도는 26-28도다. 하지만 북구의회 의원실의 에어컨 설정 온도는 그나마 가장 높은 것이 24도로, 심지어 17도까지 낮은 의원실도 있었다.

이날 하루만의 문제가 아니었다. 지난 5

일 찾은 광주 북구의회에서는 총 20명의 의원 중 부재 중인 19명의 의원실 에어컨이 가동 중이었다. 의원들이 직접 매일 적정 실내온도에 맞춰 에어컨을 가동해야 하지만 이를 제대로 지키지 않고 있는 것이다.

또한 청사 인테리어 공사로 인해 임시로 별도의 건물을 사용하고 있는 광주 동구의회도 의원이 부재 중인 2개 의원실(4명)에서 에어컨이 가동되고 있었다.

이처럼 공공기관이 적정 냉방기준을 지키지 않은 것은 기후위기 시대에 역행하는 태도다. 요즘처럼 기후위기의 영향으로 매년 폭염일수가 늘어나고 있는 상황에서 공공기관들이 먼저 에어컨 설정온도 높이기 등을 실천해야 한다. 상황이 이런 데도 모범을 보여야 할 구의원들이 과도한 냉방으로 기후 위기시대에 역행하는 무책임한 행위를 보인 것은 개탄스러운 일이 아닐 수 없다. 불경기와 폭염으로 고통받고 있는 서민들의 삶에 공감하는 것이야말로 의정활동의 기본이다.

지역 업체 중국산 저가공세 피해 대책 강구를

중국산 저가 제품의 물량 공세가 이어지면서 지역 제조업체들의 피해도 감지되고 있다. 미국과 유럽의 수출길이 막힌 중국 기업들이 재고물량을 저가로 대거 국내에 수출하면서 지역 제조업체에도 비상이 걸린 것이다. 중요한 것은 예전에는 중국산 가격이 싼 만큼 품질도 떨어졌으나 이제는 품질이 상당 부분 향상돼 경쟁력을 갖춘 데다, 중국 불경기를 감안하면 저가 밀어내기는 앞으로도 장기간 지속될 수 있다는 점에서 지역 업체들의 위기감은 더욱 커지고 있다.

광주 상공회의소가 지역 152개 제조업체를 대상으로 조사한 결과, 응답 기업의 22.4%가 중국 제품의 저가 공세로 '매출·수주' 등에 영향을 받았다고 답했다. 향후 피해가 예상된다는 기업의 비율은 40.1%에 달했다. 대한상공회의소가 전국 제조기업 2228곳을 대상으로 한 같은 조사에서는 27.6%가 피해를 받았다고 응답했으며, 향후 피해를 우려하는 기업의 비율은

42.1%로 집계돼 지역과 유사했다. 특히 피해면에서는 내수기업(24.7%)보다 수출기업(37.6%)의 영향이 컸다.

우리 제조업체들이 우려하는 것은 중국산 제품이 부품 위주 수출에서 완제품 중심으로 수출하는 비율이 급격히 늘어난 데다, 일부 제품은 기술력이 국산과 비스무척이나 심지어 우월한 경우도 있다는 점이다. 결국 중국산의 공세는 국내 내수 시장 잠식은 기본이고, 근본적으로 우리 제조업체들의 수출 감소를 가져올 수 있다는 점에서 대책 마련이 시급한 실정이다.

중국산 저가 제품 물량 공세를 극복하기 위해서는 지금이라도 정부와 지자체가 최대한 국내 산업 보호조치를 강구해야 하고, 기업들의 신규 시장 개척과 무역 금융지원도 확대해야 할 것이다. 무엇보다 앞으로 5년, 아니 더 나아가 미래 우리 제조업체들의 생존을 위해서는 연구개발(R&D) 지원을 대폭 확대해야 할 것이다.

無等鼓

'빛깔 있는 책들', '범우문고', '시공디스커버리 총서' 등 학창 시절 한 두 권 사서 모았던 문고본을 보자 반가운 마음이 들었다. 소설, 에세이뿐 아니라 폭넓은 주제를 다룬 다양한 스펙트럼과 함께 부담 없는 가격은 문고본의 장점이었다. 워낙 다채로운 아이템이 등장하는 터라 출간(또는 출간 예정) 목록을 살펴보는 것도 문고본이 주는 재미 중 하나였다. 동구 인문학당에서 열리고 있는 '한국 문고본' (9월29일까지)전은 1950년대 후반부터 현재까지의 문고본 역사를 한 눈에 볼 수 있는 흥미로운 기획이 있는 흥미로운 기획이다.

추억의 문고본

문고본의 대명사는 1867년 시작해 1만 종 넘게 발행된 독일 '레클람 문고'다. 일본 최초의 문고본인 '이와나미 문고'는 5000종 넘게 발간됐다. 국내에서는 1970년대부터 신구문고, 을유문고 등 다양한 문고본이 출현하면서 전성기를 열었다. 그 중에서도 압권은 '삼중당 문고'. 1975년 1권 '성용 이순신'부터 100권 '이반제니소비치의 하루까지' 막강 라인업을 자랑했다. 이듬해 시작된 범우문고는 피천득의 '인연' 등을 펴냈는

데 특히 법정 스님의 '무소유'는 스님의 열반 전까지 330만 부 이상 팔린 것으로 알려져 있다. 양말, 당근마켓 등 한가지 주제를 집중적으로 다루는 '아무튼' 시리즈를 비롯, 요즘 출간되는 책도 눈길을 끈다.

놀랍게도 전시된 3500여 권은 모두 인문학당지기 조대영씨의 소장품이다. 수천 편의 영화비디오 테이프를 소장, '원초적 비디옌 본색'전을 열기도 했던 그는 '빠진 번호'를 체크하며 지금도 헌책방 등

에서 책을 수집한다. 아마도 전시에 다녀온 사람들은 "150원 했던 삼중당 문고/수입시간

에 선생님 물레, 두터운 교과서 사이에 끼워 읽었던 삼중당 문고"라 노래했던 장정일의 시 '삼중당 문고'를 찾아보며 그 시절을 떠올릴 것 같다. 더불어 책꽂이에서 '나의 문고본'도 한번씩 찾아보지 않을까. 마침 전시가 열리는 인문학당은 1950년대 지어진 주택을 개조한 공간이다. 오래된 옛집에서, 오래된 책을 만나는 풍경이 어쩐지 한 편의 소박한 그림처럼 보였다.

/김미은 여론매체부장 mekim@

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