

이소영의 '우리지역 우리식물'



나무가 전하는 시원함, 내소사 전나무숲길

모두에게 그렇듯 여름은 내게도 고된 계절이다. 온늘도 햇볕이 내리쬐는 정원 한가운데에서 무궁화를 관찰했다. 선명하게도 파란 하늘 아래 핀 무궁화 꽃을 그리...

당시 일하던 광릉숲에 오래된 전나무 군락이 있어 전나무를 그리기 위해 여름 내내 그 숲을 찾았다. 키가 수십미터 되는 나무를 상대하기 위해서는 야보다 큰 전지가위가 필요했다. 노트, 펜, 채집봉투 따위와 함께 들고...

실제로 나무는 증산작용을 통해 주변 기온을 낮추고, 직사광선을 직접 차단하는 효과가 탁월하다. 2017년 산림청에서 연구한 결과에 따르면, 가로수는 평균 2.5도의 온도 저감 효과가 있다고 한다. 내가 그늘 아래서 느낀 시원함이 과학적으로 증명된 셈이다.

그래서인지 내소사를 떠올릴 때면 절에서 나는 향냄새보다는 내소사를 오가던 길목 전나무 숲의 시원한 기운이 연상된다.

전나무는 크리스마스트리의 원형이다. 수형이 유독 아름다워 오래전부터 전나무속 식물들은 피(fir)라는 이름으로 크리스마스트리로서 유통되었다. 매년 도심의 수많은 백화점과 쇼핑몰에서 화려하게 장식한 전나무를 보지만, 눈 쌓인 겨울 내소사의 전나무 풍경을 본 후로는 도시의 트리 장식이 왠지 시시하게 느껴졌다.

내소사 경내 등에 걸린 소원들을 훑다 전나무 숲을 통해 절을 빠져나왔다. 도시에 있다 보면 문명의 편리함, 자극적인 콘텐츠, 대박이라고도 부르는 황재를 쫓꾸는 일에 익숙해지곤 한다. 하지만 사람들이 경내 등에 쓴 소원은 가족의 행복, 무병장수와 같이 아주 원초적이며 소박한 바람이었다. 전나무 숲을 지나오며 생각했다. 나 또한 나무 그늘 아래의 시원함에 만족하는 마음으로 내게 주어진 여름을 나고 싶다고 말이다. <식물세밀화기>

물론 여름마다 늘 피아별 아래에서 식물을 관찰하는 것은 아니다. 거대한 침엽수를 그릴 때는 그다지 더운 날씨를 실감하지 못했다.

식물 이름을 떠올릴 때, 게다가 그 식물이 내가 그린 그린 식물일 때면 그 식물을 관찰하고 그리던 당시의 온도, 냄새 같은 게 식물명과 함께 연상된다. 여름에 그렸던 식물들에게서는 당시의 무덥고 습한 공기, 내리쬐는 햇볕, 그 아래에서 찜뽀내 내 얼굴 같은 게 함께 떠오르지만, 전나무를 떠올릴 때면 뜨거운 공기 속 내 몸이 닿은 열은 시원한 바람, 청량한 냄새, 묘하게 좋았던 기분이 느껴진다.

10여 년 전 우리나라의 구과식물 50여 종을 그렸는데, 내가 그린 나무 중에는 전나무가 있었다. 마침 내가

전나무에게선 청량하고 시원한 향기도 났다. 이 향기의 정체는 피톤치드. 외부 공격으로부터 자신을 지키기 위해 내뿜는 물질이다. 식물에서 나는 냄새는 개체마다 그 강도가 천차만별이다. 나는 도시의 전나무에게서 숲의 것과 같은 청량한 냄새를 맡아본 적이 없다.

광릉에서 맡은 전나무의 상쾌한 향기를 느낄 수 있었던 곳은 부안의 내소사였다. 내소사 일주문에서 사천왕문으로 들어가는 길목에는 700여 그루의 드높은 전나무가 양옆으로 줄지어 서있다. 키가 워낙 큰데다 가지에 달린 바늘잎이 어찌나 많은지 하늘이 잘 보이지 않을 정도다. 그래서인지 전나무가 들어서면 길에는 짙은 그늘이 깔려 있었다. 많은 이들이 여름엔 숲보다는 바다라고 말하지만, 거대한 나무가 뻗어 들어선 숲에 오면 여름이야말로 숲의 청량함을 느끼기에 가장 좋은 계절이란 걸 깨닫게 된다.

의료칼럼

골다공증



이두영 한국건강관리협회 광주전남지부 내분비내과 진료과장

검사를 통해 골다공증을 적극 관리해야 한다. 노년기 골절이 치명적인 이유는 골다공증 때문이다. 나이가 들면 가벼운 낙상에도 골절이 발생하며, 일상 생활조차 어렵게 하는 통증 때문에 병원을 찾았다가 골다공증으로 진단받는 경우도 많다.

골다공증의 원인으로는 나이, 폐경, 유전, 생활습관, 질병, 성별 등 많은 요인이 있지만 가장 중요한 원인은 노화이다. 뼈는 30대까지 최대 골량을 이루고 나이가 들면서 감소한다. 또한 오래된 뼈가 제거되는 골흡수와 새로운 뼈가 생성되는 골형성이 반복되면서 골밀도의 균형을 이루는데, 나이가 들수록 골흡수가 더 많아지면서 이 조화가 깨져 골밀도가 감소한다. 골밀도는 보통 50세 전까지는 균형을 잘 이루지만, 50대가 넘으면 뼈 건강을 지켜주는 기능이 약해지면서 골소실이 이뤄진다.

골다공증이 발생하면 작은 충격에도 골절이 잘 일어난다는 가장 흔한 골절이 척추압박골절이다. 허리(요추)와 등(흉추)의 척추골이 압박을 견디지 못해 짓눌리면서 뼈가 부러지는 것이다. 이 골절이 자주 발생하면 키가 작아지거나 등이 굽고 흉부나 복부에 압력이 가해져 소화불량, 요실금 등의 합병증이 생기게 된다. 또 대퇴골이 골절돼 수술 치료를 할 경우는 거동이 불편해지며 이로 인해 흡연성 폐렴 등의 합병증도 발생할 수 있다. 또 대퇴골절 후 1년 내 10명 중 3~4명은 사망에 이르는 것으로 알려져 있다.

골다공증을 예방하기 위해서는 최대 골량을 높이고,

골소실이 빠르게 진행되지 않도록 하며 골절의 위험을 최대한 줄여야 한다. 20대와 30대까지 최대 골량을 형성하기 위해서는 적절한 영양섭취가 중요하다. 충분한 단백질 섭취, 뼈를 단단하고 조밀하게 만드는 칼슘, 인과 같은 무기질의 적절한 공급, 골세포의 합성, 뼈 기질의 칼슘 부착, 골절 치유에 필요한 비타민 K, C 섭취가 필요하며, 비타민 D의 보충으로 근골격계를 강화해 낙상 위험을 줄이고 골절 예방도 기대할 수 있다. 또 골밀도를 감소시키는 요인인 음주, 흡연 및 카페인을 피해야 한다. 낙상의 위험을 줄이기 위해서는 꾸준한 운동을 통해 골강도를 증가시키는 것이 중요하다. 체중부하운동을 통한 체력단련과 골량 유지를 위한 효과적인 스트레칭에 힘쓰고 몸의 균형감각을 키워야 한다.

골다공증은 일정 수준이 될 때까지 증상이 나타나지 않기 때문에 국가건강검진에서는 골다공증 발생률이 높은 폐경기와 노년의 54세, 66세 여성을 대상으로 골밀도 검사를 받을 수 있도록 한다. 골밀도 검사는 골다공증 골절이 흔히 발생하는 요추와 대퇴골 부위를 촬영해 이 두 부위 중 낮은 골밀도를 기준으로 골다공증을 진단한다.

현재 임상적으로 골다공증 진단에 가장 유용한 기준으로 사용되는 골밀도 검사는 가까운 병원에서 쉽게 검사가 가능하며 비용도 저렴한 편이다. 폐경 이후의 여성, 골소실이 시작되는 50대부터의 남성 및 골다공증 위험요인을 갖고 있는 사람도 골밀도 검사를 통해 골다공증을 예방해 건강한 노년을 맞도록 하자.

기고

전남의 미래, 바이오헬스케어



윤호열 전남바이오진흥원 원장

권에서 유일하게 바이오분야 국가첨단전략산업 특화단지로 선정됨에 따라, 전북-광주-전남-경남(서부)-제주를 아우르는 바이오헬스케어 남부지역 중심지가 될 것이다.

전남 화순에는 첨단 바이오관련 국가-공공기관이 다수 입주해 있고, 산-학-병-연 협력체제와 정주환경 등 인프라 경쟁력도 갖추고 있다. 특히 글로벌 바이오기업 및 국내 앵커기업을 유치하기 위한 지원사업 발굴도 가열차게 진행 중이다. 백신과 면역치료제 분야는 세계적 수준의 바이오 클러스터로 성장하기 위해 순환 중이라고 할 수 있다.

바이오헬스케어에서 전라남도도 발전시켜야 할 다른 한 축은 재생의료와 노화방지 산업이다. 노화는 인류가 극복해야 할 새로운 질병으로 규정되면서, 미래 의학의 핵심으로 떠오르고 있다. 글로벌 재생의료 시장 규모는 2023년 기준 약 400억 달러에 달하며, 연평균 성장률은 17%로 전망된다.

특히 전남은 생명의 땅이라 불리고, 한국의 스위스라 일컬어질 만큼 천혜의 자연환경을 가지고 있다. 이미 잘 갖춰진 치유 시설과 먹거리, 관광 인프라를 연계한다면 세계적인 재생치료·노화방지 분야 중심지로 성장할 수 있다. 그간 전남은 환자의 치료뿐 아니라 치유까지 확대된 블루 바이오를 지향해 왔다. 이를 위해 장흥과 장성의 편백나무 치유 숲, 보성 녹차 치유센터, 완

도 해양 치유센터 등을 운영하고 있다. 지난 2월 첨단 재생바이오법이 개정되면서 전남으로서는 첨단약품 생산-치료-치유-관광으로 완벽하게 연결하는 절호의 기회를 맞게 된 것이다.

바이오헬스케어 산업은 다양한 융복합화를 거치면서 빠르게 진화 발전하고 있다. 전남은 지난 20년 이상 바둑판에 포석하듯 꾸준히 진행해왔고, 비로소 커다란 산업으로 열매 맺을 수 있는 환경이 조성되었다. 바이오 헬스케어는 "사람을 위한, 사람에 의한 비즈니스다" 필자가 늘 힘주어 강조하는 말이다.

의료 산업뿐 아니라, 미래 첨단 바이오헬스케어의 출발은 전남 의대의 신속한 설립이다. 이를 통해 우수한 의료인을 양성하는 것이 가장 최우선해야 할 일이다.

수년 내 화순은 전남대 병원과 협력하여 백신-면역 치료제를 생산하는 세계적인 바이오의약품 클러스터로 성장하고, 전남의 새로운 의대와 대학병원은 재생과 노화방지를 위한 치료와 치유산업을 이끌 것이다. 전남은 세계인들에게 무병장수의 꿈과 환자들에게 건강한 삶을 제공하는 새로운 바이오 헬스케어 산업의 지평을 열게 된다는 의미다.

이를 통해 전남은 바이오 헬스케어 첨단 경제로 빠르게 전환되면서, 청년들에게 좋은 일자리를 제공할 것이다. 우리가 꿈꾸어 온 희망이 가득한 생명의 땅으로 재탄생하게 될 것이다.

社說

무안 통합공항 이전에 힘 모은 지역사회·정치권

무안공항 민간-군 통합공항 문제가 지역 발전을 견인할 중요 사업이라는 공감대의 폭이 넓어지면서 광주-전남지역 국회의원들은 물론 시민사회단체, 경제계 등이 광주 민간-군 공항의 이전에 힘을 모으고 있다. 무안군이 소음 공해를 이유로 군 공항의 이전을 반대하면서 팍 막힌 통합공항 문제가 새로운 전기를 맞을 수 있을 것이라는 기대감이 커지고 있다.

다육이 대구경북통합신공항과 새만금 공항 사업이 진행되면서 광주시가 한층 적극적으로 공항 이전을 위한 노력에 힘쓰고 있다는 점도 긍정적으로 작용하고 있다.

강기정 광주시장과 양부남 민주당 광주시당 위원장, 박군택 국회의원, 박병규 광산구청장, 한상원 광주상공회의소 회장 등 광주지역 정·재계 인사들은 최근 회동을 갖고 공항 이전과 관련해 논의했다. 먼저 공항 이전 광주-전남 협의체를 구성해 전남권 전체로 통합 이전 찬성 분위기를 확산시키고, 향후 전남지역 정·재계 주

요 인사들을 만나 협조를 요청기로 뜻을 모았다. 또한 광주지역 8명의 국회의원들은 공항 이전을 광주-전남의 최대 현안으로 보고 무안군 방문 계획을 잡는 등 공동 대처기로 했으며, 광주시도 무안군민과의 접촉면을 넓힐 수 있는 모든 수단을 강구기로 했다.

광주시와 전남도는 물론 양 지역 국회의원들, 경제계, 시민사회 등 거의 모든 분야에서 무안공항 민간-군 통합 이전을 위해 노력하는 등 그 어느 때보다 무안 통합공항 문제를 해결하려는 노력과 의지가 강하다는 점은 환영할 만하다. 문제 해결을 위해서는 무안군민들의 반대가 소음 공해를 해결할 수 없다는 부정적 사고에서 시작했다는 점을 명심해야 한다.

조만간 발족할 광주-전남협의체는 무안군민들에게 더욱 진정성 있게 다가갈 수 있도록 해 줄 것임을 기대한다. 먼저 공항 이전 광주-전남 협의체를 구성해 전남권 전체로 통합 이전 찬성 분위기를 확산시키고, 향후 전남지역 정·재계 주

산재 다발 여수·대불산단 맞춤형 대책 강구

전남지역 산업재해 사고 '사망만인율'이 전국 17개 광역자치체 가운데 2번째로 높은 것으로 드러났다. 사망만인율은 산재보험 가입 대상자 1만 명 가운데 사고 사망자 비율을 나타내는 수치다. 전남에서 산재사망 사고가 빈번한 곳은 노후 국가산단인 여수·광양·순천 지역으로 최근 2019~2023년 여수 36명, 광양 29명, 순천 19명으로 집계됐다.

이 같은 내용은 이철갑 조선대병원 작업환경의학과 교수가 그제 전남도의회 주최로 열린 '전라남도 중대재해 예방 가능하기'라는 정책 토론회에서 제시한 결과다. 이 교수는 '전남지역 중대재해 현황 및 안전한 전남만들기'라는 발제문에서 전남지역 사고 사망만인율은 0.69%로 강원(0.85%)에 이어 전국 두 번째로 높다고 밝혔다.

눈에 띄는 대목은 최근 5년간 전남 22개 시·군에서 발생한 사고로 총 238명의 노동자가 사망한 점이다. 앞서 언급한 여

수, 광양, 순천에 이어 고흥, 목포·해남(각 13명), 영암·완도·화순·나주(각 12명) 순으로 사망자가 많았다.

이 교수는 "현재 전남 각 지자체에는 '중대재해 대책팀'이 있지만 명칭만 있을 뿐 실질적인 활동은 하지 않고 있다"며 "조례 제정과 함께 중대재해 업무 전담 조직을 신설해야 한다"고 강조했다. 특히 조례에 '사무위탁조항을 넣지 않아야 한다'는 조건을 제시했는데 이는 외부기관 위탁이 아닌 지자체가 적극적으로 나서게 하자는 취지다.

노후 산업단지 특성에 맞는 대책과 체계의 필요성도 요구된다. 여수 국가산단의 지난 1967년 착공 이래 고질적인 노후 문제를 안고 있으며 준공 27년이 된 영암 대불산단은 이주노동자의 안전이 중요한 문제다. 전문가들의 조언대로 안전관리 체계를 시급히 구축하고, 산업안전보건 지원조례 개정 등 지역 특성에 맞는 중대재해지원조례를 제정해야 할 것이다.

無等鼓

"바람이 분다 서러운 마음에 텅 빈 풍경이 불어온다(중략)/사랑은 비극이어야 그대는 내가 아니다/추억은 다르게 적힌다." 가수 이소라가 부른 '바람이 분다'가 언젠가 '시인들이 뽑은 가장 아름다운 노랫말'로 선정됐다. 소식을 접했을 때 고개를 끄덕였다. 노래를 들을 때마다 이소라의 표현력이 늘 감탄을 하곤 했어서이다.

좀 더 연배가 있는 이들도 기억할 '별날은 간다'는 지난 2004년 '시인세계' 설문을 통해 '현역 시인 100명이 가장 좋아하는 대중가요 노랫말 1위'로 뽑혔었다. "연분홍 치마가 봄바람에 휘날리더라"로 시작되는 노래는 1954년 가수 백설희가 처음 취입했고 이후 장사익·한영애·나윤선 등 많은 가수들이 자신만의 목소리로 불렀다.

시인들의 시 역시 가수들의 마음 속으로 들어가 아름다운 '시노래'로 만들어졌다. 지역에서 오랫동안 진행했던 '포엠콘서트'의 한보리가 대표적이고 가수 안지환도 정호승의 시 등을 노래로 만들어왔다.

얼마 전 '유음시인문학상'을 알게 됐다. 노작홍사문학관이 주관하는 상은 문학과 연극, 음악에 모두 관심을 가졌던

홍사용 시인의 자유로운 예술 정신을 기리기 위해 제정된 국내 최초의 창작곡 문학상이다.

두번째를 맞은 올해 수상작은 "아무것도 포기 마요/울지도 마요/드넓은 수평선/잠시 내려놓고 싶었을 뿐/무엇도 없는 내 세상 바다"라 노래하는 강허달림의 '바다라는 녀석'이다. 순천 출신으로 '신촌 블루스' 보컬을 맡기도 했던 강허달림의 목소리는 한번 들으면 잊기 어렵다. BTS 멤버 뷁가 팬들에게 여러 차례 추천해 화제가 되기도 했다.

첫 수상작은 루시드폴의 '한 줄의 노래'였다. 마중기 시인과 주고받은

시인과 가수

팬시 모음집을 엮거나 앨범 '오, 사랑', '국경의 밤' 등에 실린 곡들을 들을 때면 그의 글이 문학작품처럼 느껴지곤 했던 터라 맞춤형 수상자라는 생각이 든다. "음악이 비밀스럽게 문학의 손을 잡는 기적의 순간을 만드는 일이 싱어송라이터들의 소명"이라는 루시드폴의 말처럼, "시와 노래는 원래 한몸이었다"는 심사위원들의 말처럼, 시인과 가수가 정성스레 보낸 선물상자를 우리는 기쁘게 풀어보면 될 일이다. /김미은 여른매체부장 mekim@

光州日報 The Kwangju Ilbo 회장·발행인 金汝松 | 편집인 崔宰豪 논설실장 蔡熙鍾 편집국장 崔權一 제작국장 柳洵堯 1952년 4월 20일 창간 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 (FAX 02-773-9335) 전남본부 220-0680 *구독료 월정 15,000원 1부 800원 본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다