

이정모의 '자연이 전하는 말'



사라지는 것은 종이 아니라 관계다

올해는 병오년, 붉은 말의 해다. 이를 맞아 기후에 대한 지환경부는 1월 '이달의 멸종위기 야생생물'로 멸종위기 야생생물 II급인 '붉은발말똥개'를 선정했다. 말의 해에 맞았던 것이다. 이름만 들으면 잠시 웃음이 나온다. 왜 하필 지금, 이 생물일까?

붉은발말똥개는 크지 않다. 갑각의 폭은 3~4센티미터 남짓. 성인의 손바닥 위에 올려두면 허전할 정도다. 몸은 회갈색이나 푸른빛을 띠고 다리는 이를처럼 신명한 붉은색을 띤다. 걸을 때 갯벌 위를 오가는 모습은 비교적 눈에 띄지만 하루 대부분의 시간은 갯벌 속 물에서 보낸다. 조간대 갯벌에 물을 파고 살며 물이 빠질 때에만 밖으로 나와 활동한다.

우리나라에서는 주로 서해안과 남해안의 갯벌, 특히 전남과 충남 일대의 비교적 넓고 완만한 갯벌에서 발견된다. 한때는 흔한 생물이었지만 간척과 매립, 갯벌 단절이 이어지면서 서식지는 빠르게 줄어들었다.

이름 들어간 '말똥'은 종종 오해를 부른다. 붉은발말똥개가 실제로 말똥을 먹기 때문은 아니다. 이 이름의 유래에 대해서는 갯벌 표면의 퇴적물을 먹고 난 뒤 남기는 등근 배설물의 모양이 말똥처럼 보이기 때문이라는 설이 가장 널리 알려져 있다. 일부에서는 이 게가 말똥과 비슷한 낌새를 낸다는 이야기도 전해지지만 이는 죽은 물고기나 곤충, 떨어진 나뭇잎처럼 유기물이 섞인 흙을 먹는 습성에서 비롯된 추정에 가깝다. 이름은 다소 거칠게 들리지만 그 안에는 이 생물의 생태

적 특징이 그대로 담겨 있다.

붉은발말똥개는 갯벌을 더럽히는 존재가 아니다. 오히려 갯벌을 살아 있게 만드는 생물이다. 이들은 낙엽과 유기물이 섞인 퇴적물을 섭취한 뒤 미생물이 분해하기 쉬운 형태로 다시 배출한다. 하루 동안 자신의 체중에 맞먹는 퇴적물을 처리한다. 생태학에서는 이런 작용을 '생물교란'이라 부른다. 말똥개가 갯벌을 끊임없이 뒤집어 주기 때문에 산소가 퇴적층 깊숙이 스며들고 황화수소 같은 유해 물질이 쌓이지 않는다.

실제로 말똥개류가 사라진 갯벌에서는 퇴적층이 단단히 굳고 저서생물의 종수와 개체수가 급격히 줄어드는 현상이 관찰된다. 겉으로는 여전히 갯벌처럼 보이지만 내부의 기능은 이미 멈춰 있는 셈이다. 붉은발말똥개는 단순한 소비자가 아니라 갯벌의 물리적·화학적 환경을 유지하는 기능적 핵심종에 가깝다.

갯벌은 단순한 진흙 땅이 아니다. 육지에서 흘러온 영양분과 바다의 에너지가 만나는 경계이며 수많은 생물이 관계를 맺는 공간이다. 붉은발말똥개가 유기물을 처리하면 미생물이 늘고, 미생물이 늘면 작은 저서생물이 살아난다. 그 생물들을 먹기 위해 헤시가 찾아오고, 그 헤시는 다시 갯벌로 돌아온다. 붉은발말똥개 한 종을 설명하다 보면 우리는 자연스럽게 갯벌 전체의 작동 방식을 설명하게 된다. 이 생물을 흘로 존재하지 않는다는 관계 속에서만 의미를 가진다.

그래서 붉은발말똥개가 사라진다는 말은 단순히 한

종이 줄어든다는 뜻이 아니다. 그것은 갯벌에서 더 이상 순환이 제대로 작동하지 않는다는 신호다. 멸종은 늘 이렇게 시작된다. 눈에 잘 띠는 종이 아니라 관계를 잇는 작은 존재부터 사라진다. 우리는 그 변화를 뒤늦게 '종의 위기'라고 부르지만, 먼저 무너진 것은 관계다.

인간은 종을 보호하면서 보호구역을 만들고 목록을 작성한다. 그러나 자연에서 중요한 것은 목록보다 연결이다. 갯벌을 메우고 물길을 바꾸고 속도를 높이는 동안 우리는 생물 하나하나보다 그 사이의 관계를 먼저 끊어 왔다. 관계가 끊어지면 어떤 종도 혼자 살아남을 수 없다.

사라지는 것은 붉은발말똥개라는 한 종이 아니다. 우리가 이 땅에서 자연과 맺어 온 관계 그리고 그 관계 속에서 살아갈 수 있었던 방식이다. 생명 다양성이란 많은 종의 나열이 아니라 서로를 떠받치며 작동하는 연결망의 이름이다. 그 연결을 이해하지 못하면 보호도, 사랑도 오래가지 않는다.

자연이 건네는 말은 분명하다. 생물을 지키려면 종을 보기 전에 관계를 보라고. 그리고 그 관계 속에서 인간 역시 예외가 아니라 사실을 잊지 말라고. 붉은발말똥개는 오늘도 아무 말 없이 갯벌을 움직인다. 그 조용한 움직임이 멈추기 전에 우리가 무엇을 잊고 있는지 돌아봐야 할 시간이다.

〈전 국립과천과학관장〉

의료칼럼



김윤하
전남대병원 산부인과 교수

임신 중 두통과 구강관리

임신 중 두통은 임신 기간 언제든지 나타날 수 있지만 15%에서 임신 초기에 나타난다고 한다. 임신을 하면 에스트로겐 등의 호르몬의 급격한 변화로 혈액순환과 혈액량에 변화가 생기기 때문이다.

일반적으로 임신부가 경험하는 가장 흔한 두통으로는 긴장성 두통과 편두통이 있다. 긴장성 두통은 머리 양쪽이 조이는 듯하거나 뒷머리나 뒷목을 짓누르는 듯한 증상을 호소한다. 보통 임신 1·3분기까지 많이 발생하며 목 뒤쪽에 차가운 찜질을 하거나 이마에 두통이 발생할 경우 관자놀이를 마사지 해주면 도움이 된다.

반면 편두통은 한 쪽 부위에 박동성 통증을 호소한다. 그리고 뇌출혈 및 뇌경색의 초기 증상으로 두통이 나타날 수 있다. 그러므로 참을 수 없는 두통이 지속될 경우에는 의사와 상의 후 태아에 영향이 없는 약물을 복용하거나 적절한 검사를 하는 것이 좋다.

임신 기간 중 혈압이 높고 단백뇨가 나오며 갑자기

체중이 늘거나 손이나 얼굴이 붓는 등의 증상이 있다면 임신중독증을 의심할 수 있다. 이는 고위험 임신으로 상급병원에서 산전 진찰을 받거나 입원해 적절한 검사를 받아야 한다. 또한 두통, 시야 흐려짐 또는 오목 가슴 통증이 나타난다면 경련을 동반하는 심각한 임신중독증으로 진행될 수 있으므로 세심한 주의가 필요하다.

임신 초기에는 약물이 태아에 미치는 영향에 대한 걱정으로 약물을 복용하지 않고 많은 임신부들이 두통을 참게 된다. 규칙적인 수면 습관을 유지하거나 눈을 감고 누워서 휴식을 취하는 것, 좋은 자세를 유지하고 목과 어깨 근육을 이완시키거나 침료법 또는 요가 등의 부담이 적은 운동, 그리고 매사에 긍정적인 생각을 갖는 것이 도움이 된다. 그러나 진통제로 완화가 안되는 두통은 다른 합병증이 있는지 반드시 전문가와 상의가 필요하다.

임신부의 구강관리도 중요하다. 많은 예비엄마들이 태아를 위해 구강질환을 참아내지만 임신 중 적절한 치료는 태아에게 해롭지 않다. 오히려 지연된 치료가 합병증을 유발한다. 치주질환은 조산, 저체중아의 위험성을 증가시키며 출산 후 출산 후 대부분 사라진다. 심한 통증, 출혈, 음식 섭취가 불편할 정도로 심하다면 치료가 필요하다.

치아동요는 임신 중 일시적으로 치아를 지지하는 인대와 뼈가 느슨해져서 흔들리게 되는 것으로 합병증이 없다면 관찰과 세심한 관리만으로도 크게 염려하지 않아도 된다. 충치는 클로르헥시딘이나 불소 함유 가글 액 사용, 자일리를 껌 씹기, 하루 2번 이상 불소 치약으로 양치질 하기, 3~4개월마다 칫솔 교체, 매일 치실과 치간 칫솔을 이용해 양치질 하기, 고당 음식인 캔디·쿠키보다 과일·채소로 간식을 대체하고 주스나 물과 대신 물과 우유를 마시는 습관으로 관리한다.

적극적인 치료는 출산 후로 연기하는 게 좋겠지만 임신 초기인 1~3개월은 치태 제거술, 스케일링 등을 할 수 있고 임신 중기는 대부분의 치과 치료가 가능하다.

국소 마취, 복부와 갑상선을 가린 치과 방사선 활동은

안전하며 치과의사에게 임신을 알려 투약, 자세 변경 시 주의를 요하도록 해야 한다.

육아종, 치아 동요, 치아 부식 등이 있다. 잇몸이 붓고 피가 난다면 임신성 치은염을 의심해보는 게 좋다. 임신 중 플라크에 대한 염증 반응이 증가해 발생하는 이 질환은 따뜻한 물 한 컵에 소금 한 티스푼을 섞어 가글하면 도움이 된다.

잇몸이 부분적으로 종양처럼 부풀어 오르는 임신성 육아종은 약 5%의 산모가 경험한다. 과도하게 염증 반응이 일어나면서 발생하고 출산 후 대부분 사라진다. 심한 통증, 출혈, 음식 섭취가 불편할 정도로 심하다면 치료가 필요하다.

치아동요는 임신 중 일시적으로 치아를 지지하는 인대와 뼈가 느슨해져서 흔들리게 되는 것으로 합병증이 없다면 관찰과 세심한 관리만으로도 크게 염려하지 않아도 된다. 충치는 클로르헥시딘이나 불소 함유 가글 액 사용, 자일리를 껌 씹기, 하루 2번 이상 불소 치약으로 양치질 하기, 3~4개월마다 칫솔 교체, 매일 치실과 치간 칫솔을 이용해 양치질 하기, 고당 음식인 캔디·쿠키보다 과일·채소로 간식을 대체하고 주스나 물과 대신 물과 우유를 마시는 습관으로 관리한다.

적극적인 치료는 출산 후로 연기하는 게 좋겠지만 임신 초기인 1~3개월은 치태 제거술, 스케일링 등을 할 수 있고 임신 중기는 대부분의 치과 치료가 가능하다. 국소 마취, 복부와 갑상선을 가린 치과 방사선 활동은 안전하며 치과의사에게 임신을 알려 투약, 자세 변경 시 주의를 요하도록 해야 한다.

기술은 결과를 제시할 수 있지만 그 결과에 의미를 부여하고 감당할 책임까지 대신해 주지는 않는다. 바로 이 지점에서 인간의 사유가 요구된다. 인문학은 언제나 불확실성 속에서 질문하는 법을 가르쳐 왔고 타자의 삶을 상상하며 자신의 판단을 의심하는 훈련을 제공해 왔다.

그렇기에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기이라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고. 그리고 이 시험은, 오랫동안 실용성의 이름 아래 침묵을 강요받아온 인문학에게 오히려 자신의 필연성을 증명할 새로운 기회가 될 것이라고.

그렇기 때문에 나는 말하고 싶다. AI 시대는 인문학의 종말이 아니라 인문학이 다시 시험대에 오르는 시기라고.