

시론

‘진인사대천명’- 치매 예방 이야기- II



김영식 남부대 교수·웃음명사전문가

진인사대천명(盡人事而待天命)이라는 말은 ‘사람이 할 일을 다 하고 천명을 기다린다’라는 말로 우리가 잘 알고 있는 삼국지 이야기에서 유래했다고 전해진다. 적벽대전에서 유비와 손권의 연합군에게 대패한 조조는 겨우 1천 명의 군사를 이끌고 패주했다. 제갈량은 조조가 퇴각하는 요소요소에 군사들을 매복시켰는데, 그중 화용도(華容道)에 매복했던 관우는 과거에 조조에게 입은 은혜가 있어 차마 조조를 죽이지 못하고 길을 내줘 달아나게 했다. 제갈량이 관우를 참수하려고 했으나, 유비의 간청에 못 이겨 관우를 살려 주면서 다음과 같은 말을 했다. “천문을 보니 조조는 아직 죽을 운명이 아니었습니다. 그래서 지난해 조조에게 은혜를 입었던 관우에게 그 은혜를 갚으라고 화용도로 보냈던 것입니다. 저는 사람으로서 할 수 있는 방법을 모두 쓰고 하늘의 명을 기다렸던 것입니다(盡人事而待天命)”라고 말했다.

매는 30%는 뇌혈관계 질환이고, 60%는 알츠하이머로 인한 질환이기 때문에 뇌 속의 아밀로이드가 쌓이는 것을 예방하고 검사만 잘 해도 건강한 노년의 삶을 살 수 있다. 행복하고 건강한 삶은 인간관계 즉 긍정적인 사람들과 어울리는 인간관계가 중요하다. 나이가 들어가면서 자연스럽게 자신에게 부정적인 에너지를 주는 사람들과의 관계를 정리하는 분들의 이야기에 공감 가는 대목이다. 그러면 ‘진인사대천명’으로 치매 예방 수칙들을 쉽게 정리해 보자. 첫째, 진(盡)은 진땀 나게 운동해서 뇌세포를 활성화 시키고 뇌의 혈액순환을 촉진하자. 둘째, 인(人)은 인정사정없이 담배를 끊어라. 흡연은 신경세포퇴화, 인지기능 손상의 주범이다. 셋째, 사(事)는 사회활동과 긍정적인 사고다. 항상 뇌를 즐겁게 하고 뇌 손상에 저항력을 높이자. 넷째, 대(待)는 대뇌활동을 적극적으로 하자. 독서, 외우기, 퍼즐 맞추기 등을 통해 뇌세포를 단련하자. 다섯째, 천(天)은 천박하게 술 마시지 말라. 다량의 알코올은 뇌를 손상 시킨다. 기분 좋은 정도로만 절제하는 습관을 들이자. 여섯째, 명(命)은 명을 연장시키는 식사를 하자. 고른 영양 섭취와 과일과 과식을 피해서 뇌를 피로하게 만들지 말자. 젊었을 때 명인 명창님들의 국악 공연을 보면서 80세가 넘으신 명창께서 4시간이 넘는 시간 동안 판소리를 하시면서 사설 한 군

데 틀림이 없이 멋지게 무대를 소화해 내시는 모습을 보면서 의아해했다. 하지만 그 어르신께서 하신 말씀 중에 매일 소리를 연습하며 무대에 오라 서기 위해 운동도 열심히 하고, 고기도 자주 섭취해 뱃시를 기르고, 제자들과 즐거운 시간을 많이 갖는다는 말씀이 되새겨진다. 그런 삶이 바로 ‘진인사대천명’의 치매 예방이 되는 것이다. 치매는 장, 구강, 뇌 건강이 핵심이라고 한다. 젊은 나이에 변비나 설사를 달고 살고, 60세도 되기 전에 구강건강이 무너지는 주변 사람들을 보면 안타깝기 그지없다. 그런 사람들은 대부분 과음, 흡연, 운동 부족 등이 주원인이고, 그들의 노년 생활이 치매와 가까워지는 안타까움을 금할 수 없다. 20대 초반의 젊은 시절을 어떻게 보내느냐에 따라 치매 증상이 나타나는 유형이 다르다고 한다. 우리 청소년들이 정서적, 육체적으로 건강한 삶을 살 수 있도록 사회적 환경을 만드는 것이 우리 모두의 몫이고 미래 대한민국의 모습이다. 마약, 알코올이 난무한 작금의 대한민국 사회를 보면 20-30년 후의 대한민국이 현재 미국의 마약 천국인 필라델피아의 모습이 안되리라고 그 누가 보장 할 수 있을까? 학교 현장에서 ‘웃음 교육’이 필요한 이유가 여기에 있다. 사람이 ‘자신의 몸과 마음 관리를 잘하고 하늘의 명에 따라 떠나는 것’을 깨닫는 이한 가지 공부보다 더 어떤 공부보다 중요한 것이다. 건강 100세 시대를 넘어서 치매 없이 아름답고 건강하게 사는 삶을 기대해 본다.

社說

광주공항 무안 이전 민주당 당론 채택 아직 늦지 않아

올해 말을 민·군 통합공항 무안 이전의 골든 타임으로 보고 행정력을 집중하는 광주시가 더불어민주당에 당론으로 채택해 추진할 것을 공식 요청했다. 지역 국회의원 간담회 자리에서 강기정 시장이 요청했고 의원들도 긍정적이어서 일단 가능성을 키우고 있다. 아울러 이날 만남에서 광주시, 전남도, 무안군의 협의를 이끌기 위해 당 차원의 군공항 특별위원회를 구성하자는 의견도 제시됐다. 제1야당이 적극적으로 나서준다면 막힌 물꼬가 트일 수도 있다. 민주당의 텃밭이면서도 최대 현안이 손놓고 있다는 비판이 적지 않았던 만큼 나름의 역할을 해야 할 것이다. 윤석열 대통령도 지난 주 광주에서 민생토론회를 갖고 “국방부로 하여금 전남과 적극적으로 협의를 하고, 잘 협의가 돼서 빠른 시일 내에 송정비행장(광주군공항)을 다른 용도로 활용할 수 있도록 열심히 노력하겠다”고 밝혀 정부의 움직임이 주목된다. 물론 한상원 광주상공회의소 회장의 건의에 따른 답변이긴 하지만 이번에 직접 챙기지 않을까 기대가 나온다.

당초에 공항 간담회가 전남도 뿐 아니라 전남 권 국회의원도 함께 하는 형식에서 광주와 전남의 지역 여론을 충분히 수렴한 뒤 추진하는 것으로 조정됐다. 지자체 간 갈등이 좀체 풀리지 않는 모습이다. 단 한 걸음도 다가서지 못하고 원점에서 맴돌고 있다. 여기에 국가 안보와 관련된 핵심 시설인데도 국방부는 무관심한 실정이다. 정치권도 올해 4월 총선을 치르느라 등한시했을 것이다. 국방부를 비롯한 정부가, 민주당을 중심으로 국회가 움직여야 한다. 최근 대구경북통합공항, 새만금공항 등 경쟁 공항들의 조성 사업 일정이 가시화됐다. 내년 예산에도 대폭 반영했다. 이대로 서남권 관문이라는 무안공항의 지위가 흔들려선 안 된다. 광주 공항의 무안 이전 논의가 올해를 넘기면 사실상 어렵다. 아직 늦지 않았다. 민주당은 당론으로 채택해야 한다. 그리고 정부와 협력해 돌파구를 찾는 등 전방위 노력을 펼칠길 바란다. 광주시도 의미있는 진전을 위해 무안군민 소통을 강화하는 등 진정성 있는 행보를 계속해야 한다. 전력을 다해야 한다.

창립 30주년 비엔날레 亞문화도시 위상 강화 계기로

올해 30주년을 맞는 광주비엔날레가 88일 간의 일정에 들어갔다. ‘판소리, 모두의 울림’을 주제로 보듯 판소리를 은유로 동시대 공간과 소리를 탐색하는 자리가 될 전망이다. 니콜라 푸리 오 예술감독은 “모두의 공간을 의미하는 ‘판’과 ‘사운드’가 합쳐진 게 판소리다. 이는 곧 목소리 내지 못하는 사람들을 위한 소리라고 할 수 있다”며 “지역적이면서도 보편적인 특징을 지닌다”고 강조했다. 본전시는 북구 용봉동 광주비엔날레 전시관과 남구 양림동 소리숲 등 8개 공간에서 열리고 있다. 30개국에서 72명의 작가가 300여 작품을 선보였다. 같은 기간 국립아시아문화전당·광주 시립미술관 등에서는 31개 국가·도시 등이 참여하는 파빌리온 전시가 진행된다. 광주시는 관람객들이 색다른 모습을 즐길 수 있도록 가을축제 통합브랜드인 ‘G-페스타’를 비롯해 체류형 예술여행상품, 미식관광 ‘양림스푼윙크’ 등 다양한 프로그램을 연계 운영한다. G-페스타는 시즌1은 ‘예술, 시즌2는 ‘맛’을 콘셉트로 예시며, 프리지페스티벌, 추억의 충장축제, 김치축

제, 서창역사축제 등으로 구성, 9-10월 광주를 들쭉여객이 만든다. 아시아문화중심도시 전역을 물들이는 최고 문화예술의 향연이다. 지구촌 3대 비엔날레의 위상으로 전 세계인의 사랑을 받으며 어느덧 창설 30주년이 됐다. 5·18정신에서 태동한 비엔날레가 미술계의 새로운 담론을 주도하고 있다. 지난 4월 이탈리아 베니스에서 개막한 아카비브 특별전 ‘마당-우리가 되는 곳’은 광주비엔날레 연대기를 소개하며 소장품과 의미를 확장한 색선으로 호응을 이끌어냈다. 선선한 가을, 축제가 더욱 풍성해졌다. 광주시는 복합쇼핑몰 3종 세트와 영산강 100리길 Y프로젝트 등 관광기반 구축과 함께 계절별 명확한 콘셉트를 기반으로 한 축제 개최, 통합 연계로 도시어울림구 3천만시대를 구체화하고 있다. 열린 공간에서 발생하는 세상 모든 소리의 근원을 담아내는 비엔날레다. 마음 속 깊은 울림에 취한 관람객들이 광주만의 매력을 충분히 만끽하고 돌아가 다시 찾아올 수 있도록 마케팅에 더 심혈을 기울여야 할 것이다.

기고

‘전남형 만원주택’ 첫 걸음 내디딘 1년



곽준섭 전남도 주거복지센터장

2023년 9월6일 김영록 전남지사는 청년층의 주거 문제 해결을 위해 ‘전남형 만원주택’이라는 과격적인 주거정책을 발표했다. 이 정책은 지역소멸과 저출생 문제에 대응하는 새로운 패러다임을 제시하며 전국적인 주거정책의 방향성을 제시한 것으로 평가 받고 있다. 전남도의 ‘만원주택’ 발표 이후, 다른 지방자치단체들도 청년과 신혼부부를 위한 맞춤형 주거정책을 속속 내놓고 있다. 인천광역시 하루 임대료가 1천원인 ‘천원주택’, 서울특별시 시세보다 절반 이상 저렴한 ‘반값 전세’, 태백시의 월 임대료가 1만인 ‘만원주택’ 등이 그 예다. 전남도의 ‘만원주택’ 모델이 전국적인 정책으로 확산되고 있는 것이다. 주거문제와 출산율 저하는 불가분의 관계다. 통계청에 따르면 지난해 대한민국의 합계 출산율은 0.72명으로 출생통계 작성 이후 최저치를 기록했다. 인구 1천명당 출생아 수는 45명으로 전년 대비 0.4명 감소했다. 이러한 심각한 출산율 저하는 경제적 요인과 깊은 연관이 있다. 자기 몸 좀 건사하는 것도 힘든 청년에게 결혼하고 아이까지 키우라고 하는 것은 어불성설이다. 주거 비용이 큰 부담으로 작용해 결혼과 출산을 미루거나 포기하는 경향이 두드러지고 있는 가운데, 주거 안정 없이는 출산율 회복이 어렵다는 점은 명백하다.

전남형 만원주택은 이 문제를 정확히 짚어 낸 정책이다. 전남도는 주거비 부담을 획기적으로 줄여 청년들이 결혼과 출산을 계획할 수 있는 환경을 제공하는 것을 목표로 삼았다. 주택 문제는 단순히 주거 공간 제공을 넘어, 가정을 꾸리고 자녀를 양육할 수 있는 기반을 마련하는 데 필수적인 요소다. 주거 문제를 해결하지 않고는 지역소멸과 인구 감소 문제를 논할 수 없다는 인식이 전남도의 정책 근간을 이루고 있다. 인구 정책의 본질을 꿰뚫는 김영록 전남지사의 혜안이 돋보인다. 전남형 만원주택은 기존의 공공임대주택과는 달리 넓은 면적의 아파트를 신축해 청년층과 신혼부부가 주거뿐 아니라 양육과 여가 생활에도 불편함이 없도록 설계했다. 주택 공급의 양적 확대 뿐만 아니라 주거의 질적 개선을 중시한 것이다. 청년층은 60㎡(24평형) 규모의 주택에서 최장 6년, 신혼부부는 84㎡(34평형) 공간에서 최장 10년의 거주 기간을 보장한다. 상징적인 금액인 월 1만원의 임대료로 제공되는 만원주택은 단순히 저렴한 임대료를 내세우는 것이 아니라, 청년들이 지역에 정착해 안정적인 삶의 기반을 마련할 수 있도록 돕고 있다. 2023년 12월 한국행정연구원 발표된 ‘인구감소 시대의 국민이 바라보는 지방소멸과 대응정책’ 보고서에 따르면, 국민들은 지방소멸 문제를 국가적 차원의 위기로 인식하고 있다(9점 만점에 7.39점). 지방소멸 대응을 위한 최우선 과제로는 주택 등 정주여건 개선(7.21점)을 꼽았다. 2순위는 복지, 문화 등 사회적 서비스 확대(7.13점), 3순위는 지역 특화 산업 육성(6.92점)이라고 답했다. 이는 국민들이 지역소멸 대응정책에서 가장 중요하게 여기는 것이 주거환경이라는 점을 보여준다.

합계출산율을 보더라도 집값이 비싼 서울은 0.55명에도 불과하다. 집값이 서울보다 상대적으로 저렴한 전남은 0.97명으로 전국 평균 0.72명보다도 높다. 이는 주거 안정이 출산율 상승의 필수 요소를 다시 한번 확인시켜준다. 전남형 만원주택과 같은 혁신적인 정책이 전국적으로 더 확산될 필요성이 여기에 있다. 지난 1년 동안 전남도와 전남도의회는 만원주택 사업을 정착시키기 위해 꾸준한 노력을 펼쳐왔다. ‘전남도 만원주택 지원 조례’를 제정해 사업의 지속성을 위한 법적 근거를 마련했으며, 만원주택의 관리·운영을 위한 전담조직인 ‘전남도 주거복지센터’ 개소를 앞두고 있다. ‘전남도 청년 주거안정 및 한옥 기금 설치 운영 조례’ 제정을 통해 600여원의 기금을 조성 중으로 고층·보상·진도·신안 등 4개소의 만원주택 사업 후보지를 선정해 2025년 첫 입주 주택 목표로 전남개발공사와 협력하고 있다. ‘구우일모’(九牛一毛)는 많은 것 중에서 극히 작은 하나를 뜻한다. 전남형 만원주택이 지역소멸과 저출생 문제 해결에 있어 작은 시작일 수는 있지만, 이 작은 시작이 전국적인 주거 정책 변화의 도화선이 될 수 있다. 이러한 정책이 전국적으로 확산된다면, 청년 세대가 안정적인 주거를 바탕으로 결혼과 출산을 다시 계획할 수 있는 환경이 조성될 것이다. 전남형 만원주택은 주거 문제와 지역소멸 문제를 해결하기 위한 혁신적인 정책으로 첫 해부터 가시적인 성과를 거뒀다. 전남도의 만원주택은 지역소멸에 대한 새로운 해법을 제시한 선도적인 사례로 앞으로 더 확장될 필요가 있다. ‘우공이산’(愚公移山)의 지혜처럼, 작은 시작이 결국 큰 변화를 이끌어낼 것이다.

독자투고

미래의 주인공을 지키는 어린이 교통안전



누가 보더라도 사회로부터 어린이가 보호받는 안전한 세상이라면 어른들도 안전함을 느낄 수 있다. 하지만 안타깝게도 매년 광주·전남뿐만 아니라 전국 각지에서 어린이 관련 교통사고가 발생하고 있다. 어른들의 부주의와 이기심이 불러오는 안전불감증에서 비롯됐다고 해도 과언이 아니다. 이러한 어린이 교통사고를 줄이기 위해 우리 사회는 교통 안전을 보호하는 취지로 매

년 상·하반기 연 2회에 걸쳐 통학버스 점검을 실시하고 있다. 올해 하반기 점검은 지난 1일부터 30일까지(1개월간) 경찰·지자체·교육청·도로교통안전공단 등 관계부처가 합동으로 실시한다. 하지만 어린이 교통 안전을 위해 부족한 부분은 없는지 개선할 부분은 없는지 확인하는 것도 또한 중요하다. 경찰에서는 어린이보호구역 내 교통사고 취약지역 위주로 노란색 횡단보도 설치와 어

린이보호구역 시작·종점 표시 등 신규 교통안전시설을 단계적으로 설치해 운전자의 시인성을 높이는 방법들을 단계적으로 추진하고 있다. 우리 미래의 주인공인 어린이들이 보호받는 안전한 교통문화 조성을 위해 사회의 관심과 세심한 배려가 필요하다. 나부터 시작한다는 마음으로 도로교통법을 준수하는 어른들의 노력을 기대해 본다. <김정원·정홍철·서 교통관리계>

그래픽 뉴스

‘빚수렁’ 20대 신용유의자 6만6천명...3년새 25% 급증

금융권 대출을 제때 갚지 못해 신용유의자(옛 신용불량자)가 된 20대가 가파르게 늘고 있다. 1천만원 이하의 소액대출에서 연체가 발생하는 경우가 대부분이라 청년 생활고가 심화하고 있다는 분석이 나온다. 9월 더불어민주당 이강일 의원이 금융감독원으로부터 제출받은 ‘최근 3년간 업권별 신용유의자 현황 자료’에 따르면 지난 7월 말 기준 한국신용정보원에 신용유의자로 등록된 20대는 6만5천887명(중복인원 제외)으로 집계됐다. 2021년 말(5만2천580명) 대비 25.3% 급증한 수치다. 같은 기간 전체 신용유의자가 54만8천700명에서 59만2천567명으로 8%가량 늘어난 것을 감안하면 20대 증가세가 더 확연히 드러난다. 수입만~수백만원 수준의 대출을 갚지 못한 소액 연체자 비중이 큰 것도 특징으로 나타났다. 신용평가회사(CB)에 단기연체 정보 등록된 20대는 지난 7월 말 기준 7만3천379명(카드대금 연체 제외)으로 집계됐는데, 이 중 연체 금액이 1천만원 이하인 경우가 6만4천624명(88.1%)이었다. 20대 연체자 10명 중 9명은 소액 채무자라는 의미다. <연합뉴스>



\* 외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다

광주매일신문 1991년 11월 1일 창간 http://www.kjdaily.com
회장 馬亨列 사장·발행·편집인 李庚秀 논설실장 金鍾民 편집국장 朴恩成
(우)061636 광주광역시 남구 천변로338번길 16 대표전화 (062)650-2000 구독신청·배달안내 (062)650-2022
편집부 650-2090 지역특집부 650-2060 광고문의 650-2099
정치부 650-2030 사진부 650-2080 마케팅본부 650-2070
경제부 650-2050 논설실 650-2006 경영지원국 650-2011
사회부 650-2040 TV본부 650-2009 사업본부 650-2007
문체부 650-2065 서울지사(02) 786-9488 업무국 650-2020
\*본지는 신문윤리규정 및 실천요강을 준수합니다. \*2002년 4월 30일 등록, 등록번호 광주10(가)10 / \*구독료 월 15,000원 1부 8,000원