

시론



김영식 남부대 교수·웃음 명상전문가

바야흐로 천고마비(天高馬肥)의 계절 가을이 왔다. 60여 일의 가장기간의 여름 날씨가 환수간 쌀쌀한 날씨로 변화더니 완연한 가을이다. 어느덧 거리에는 낙엽은 떨어지고, 떨어지는 낙엽처럼 쓸쓸함이 묻어가는 어느 중년 남성의 발걸음이 가로등에 비추는 장의 LP 레코드판 사진 같다. 급격한 초고령사회의 진입은 우리 사회의 시스템에 많은 변화를 가져오고 있다. 인구예측을 보면 2014년 대비 2022년까지 인구는 882만 명이 늘어나지만, 2030년에는 429만 명이 줄 것으로 예측된다. 생산 가능 인구는 320만 명이 줄어들 것이며, 이로 인건비 상승과 구인난이 발생할 수 있다. 2030년에 대한민국은 초고령사회로 진입, 65세 이상 인구 비율이 25.5%에 달할 전망이다. 65세 이상 인구는 2020년 대비 300만 명 늘어날 것으로 예상되고, 생산 가능 인구는 2020년부터 2030년까지 369만 명 줄어들 것으로 통계청이 예측하고 있다. 하루에 한 두 번은 길을 잃고 방황하는 치매 어르신은 찾는 안전문자가 상시로 발송되고 있는 현실은 급증하는 마약 투약자들이 거리를 활보하는 것 만큼이나 우리 사회가 뇌 건강에 관심을 기울여야 한다는 신호라고 볼 수 있다. 웃음도 뇌의 호르몬 분비와 매우

장청즉뇌청(腸淸即腦淸)

-치매 예방 세 번째 이야기

밀접한 관계가 있고, 장 건강 또한 뇌 건강과 깊은 관련이 있다. 장은 '제2의 뇌'라고도 불릴 정도로 신경계의 작용과 장의 건강은 떼어놓을 수 없는 관련이 있기 때문에 다시 한번 짚고 넘어가야 할 것 같다. <동의보감>에 '장청즉뇌청(腸淸即腦淸)'이라는 말이 있다. 장이 깨끗해야 뇌가 맑아진다는 의미다. 장에 쌓인 독소는 혈관을 타고 혈액과 섞여 뇌로 이동하는데, 이 독소들이 뇌세포를 공격하는 원인 물질이 된다. 평소 항산화 물질인 폴리페놀 성분(차, 포도, 포도주, 올리브유, 견과류 등)이 많이 들어 있는 불포화지방산 함유 식품(등 푸른 생선, 콩, 호박 등)을 잘 섭취하는 것도 매우 중요하다. 비타민 B12가 풍부한 잡곡, 채소, 과일 등도 좋다. 원활한 배변 활동을 위해 채소, 유산균 음료 등도 매일 일정량 섭취한다. 과식을 줄이고 적정 체중을 유지하는 것도 중요하다. 장에 좋다고 알려진 콩 식품의 경우 콩(豆)의 한자와 머리(頭)를 자세히 보면 머리 두(頭) 자에 콩 두(豆) 자가 있다. 또한, 우리 조상들의 주산지로 알려진 두만강 연해주 지역에서 콩을 많이 재배해 콩을 가득 실은 배들이 많이 왕래해 '두만강(豆滿江)'이라는 이름이 붙었다는 사실을 봐도 우리 민족과 콩은 매우 밀접한 음식문화를 가지고 있다. 장의 건강을 위해 평소 콩으로 만들어진 음식인 두부, 된장국, 청국장 등을 많이 섭취해 장 건강을 지키는 것이 뇌를 웃게 하는 쉬운 방법이라고 할 수 있다. 우리나라 사람들의 유전자는 전 세계적으로도 우수한 뇌 구조를 가지고

있어 어떤 어려운 역경도 잘 극복해 가는 것은 콩을 많이 먹는 식습관 덕분일 것이다. '장이 웃으면 뇌가 웃는다.' 장 속에는 몸에 유익한 유산균을 많이 보유하고 있다. 장의 유산균이 독성이 강한 항생제들로 사멸하게 되면 면역력의 급격한 저하를 가져오게 돼 만병의 근원이 되는 것이다. 만병의 근원인 스트레스와 장의 면역력 약화는 신경계의 교란으로 인해 몸에 유익한 장 세균까지 사멸시킨다. 흔히 신경이 예민한 사람들은 기분의 상태에 따라 음식을 조금만 잘못 먹어도 설사나 변비를 일으키게 돼 일상생활에 매우 불편함을 느낀다. 장을 웃게 만들기 위해서 일상 생활 속에서 할 수 있는 건강관리법 세 가지만 실천해 보자 첫째, 명상, 웃음, 호흡운동 등을 통해 교감신경과 부교감신경을 조화롭게 해 소화기관의 기능을 안정시키자. 둘째, 규칙적인 신체 운동으로 장의 연동운동을 촉진하고, 스트레스로 인한 염증을 완화 시켜 보자. 배꼽 잡고 웃는 포복절도, 요절복통은 보약 중의 보약이다. 셋째, 잠이 보약이다. 잠을 잘 자는 것이 심장, 뇌, 장 등 스트레스로 지친 몸을 구하는 최고의 보약이다. 잘 먹고, 잘 자고, 잘 쉴는 간단한 이치는 스트레스로부터 장 건강을 지킨다. 즐거움이 약이다. 약(藥)은 즐거움 락(樂)과 풀 초(草)자의 합이다. 치매를 예방하고 치료하는데 평소 즐거운 마음을 유지하려는 노력은 당신의 아름다운 기억을 영원히 지켜나갈 최고의 건강비법이다.

社說

광주·전남 행정사무감사 파행은 주민 무시한 행태

광주시의회는 행정사무감사에서 광주시의 산하기관의 무성회가 도마에 오르고 있다. 전남도의회도 감사 역시 파행으로 얼룩졌다. 의회 경시가 도를 넘어섰다. 주민들도 강한 분노를 드러내고 있다. 시의회는 광주시 통합공공교통과 광주테크노파크 감사 중단을 선언했다. 교통국은 관용차 운행 기록을 허위 제출한 것도 모자라 감사 현장에서도 거짓으로 답변했다고 한다. 테크노파크는 임직원 급여, 중소벤처기업 매출과 폐업 현황에 대한 오류나 누락이 발견됐고, 상수도사업본부는 수질 관련 위원회 참석서 서명 명부와 수당 지급 현황이 일치하지 않았다. 광주도시공사도 경우 법률고문 대리인 명단과 각종 위원 수가 부정확하고, 관광공사는 투어버스 운전자 유니폼을 과거의 사진으로 편집했다. 전남도의회는 최근 채용 비리 의혹으로 총장이 직위 해제된 도립대에 대한 행정사무감사에서 직위 해제와 관련된 감사 과정 및 통합 대학 추진 등 주요 현안에 대한 질의를 했지만 학교 측이 명확한 답변을 내놓지 못하고 있다고 판

단, 감사를 중지했다. 도립대는 올해 1월 목포대와 합의 이후 그동안 구체적인 계획이나 성과가 없는 실정이다. 부실한 자료 제출로 파행이 이어지고 있다. 특히 준비 부족을 지적받은 광주시 산하기관이 하나도 아니다. 의원들의 질의에 회피하거나 모호한 답변으로 일관하고 있다. 용납할 수 없다. 책임있는 강기정 시장의 사과와 함께 부시장의 증인 출석을 요구하고 있다. 지역 시민단체는 집행부가 비판·견제·감시 역할인 의회를 어떻게 여기고 대하는지 보여주는 바로미터라며 민주당이 독점하는 정치 구조에서 비롯된 고질적 병폐라고 꼬집었다. 그러면서 다수당의 각성과 제3정당이 성장할 수 있는 법·제도적 개선으로 가능하다고 제안하기도 했다. 주민에 의해 선출된 대의기구인 의회의 기능이 제대로 작동하지 못하는 실정이다. 감사를 방해하는 책동이라고 봐야 한다. 눈높이에 어긋나는 역주행이다. 민선8기가 반환점을 돌았다. 행정사무감사에 임하는 안일한 태도는 비판받아 마땅하다.

내년 광주세계양궁선수권 범업이 성공의 관건

2025세계양궁선수권대회가 '평화의 올림픽'을 슬로건으로 내걸고 9월5일부터 28일까지 광주 국제양궁장, 5·18민주광장 등 4곳에서 치러진다. 광주시는 90여개국 900여명(선수 600명·임원 등 300명) 손발맞춤이 대책에 만전을 기하고 있다. 세계 양궁인들의 축제이자 광주 시민들의 메가 축제다. 성공 개최를 위해서는 시민의 관심과 참여가 절대적으로 필요하다. 광주시는 분위기 확산에 나섰다. 다양한 이벤트 가운데 찾아가는 양궁체험도 눈길을 끈다. 12월18일까지 초등학교 14곳을 방문해 650여명의 학생들과 프로그램을 진행한다. 광주시, 광주은행, 광주여대, 남구청 등 실무팀 선수가 참가하며, 기본 원리와 규칙부터 교구를 활용한 활쏘기까지 2시간에 걸쳐 이뤄진다. 지난 주 첫 일정에 높은 만족감을 나타냈다. 대회 홍보대사로 3명 위촉돼 홍보 활동에 들어갔다. 안산은 2020도쿄올림픽 3관왕, 기보배는 2012런던올림픽 2관왕이다. 김옥은은 2022황제우아시안게임 금메달 등으로 기량을 펼쳤다. 광주

가 낳은 세계적 공사들이다. 2024파리올림픽에서 대한민국 양궁은 남녀 개인전과 단체전, 혼성전 모두를 석권했다. 여자팀은 10연패의 신화를 이뤘다. 파리 대회의 영광을 이어갈 내년 세계선수권의 흥행도 충분히 예상되고 있다. 최상의 경기력 발휘를 위한 경기장과 숙박 시설 마련 등 혼신의 노력을 기울여야 하는 것이다. 특히 전정·내전 등으로 출전이 어려운 국가의 선수단을 적극 지원해 지구촌의 평화를 기원할 계획이라고 한다. 더 촘촘하게 점검해야 한다. 초등학교 대상 찾아가는 이벤트는 양궁을 가까이에서 접하는 계기가 될 것이다. 도전 정신과 스포츠맨십을 배우는 자리로 저변을 넓히는 기회로 활용 가능하다. 보다 많은 학생들이 마음껏 즐기고 흥미를 느낄 수 있도록 운영해야 한다. 2025세계양궁선수권은 반드시 성공해야 한다. 광주의 도시 브랜드와 대한민국의 국격을 업그레이드 해야 한다. 범업 전략이 중요하다. 차근차근 잘 준비해야 할 것이다.

기고



윤혜경 광주서구가족센터장

현대사회는 가족의 규모가 축소되고 구조적 형태가 다양하다. 또 산업화로 인해 가정의 기능이 축소되고 가정의 경제, 교육, 문화적 기능은 줄어들었다. 그러나 가족관계는 더 친밀해지고 가족간의 정서적 상호작용이나 자녀 사회화 기능은 더욱 중요해지고 있다. 우리의 인격이 만들어지고 성장하는 곳은 가정이다. 삶의 목표가 있고 가치가 있고 살아야 할 이유가 있는 곳 또한 가정일 것이다. 동시에 가장 강한 상처로 힘들게 하는 곳이고, 또한 깊은 고통과 쓰라림으로 고통의 감정을 만나게 하는 곳이기도 하다. 우리는 인생에서 가장 힘든 순간, 위기의 순간, 죽음을 맞이해야 할 때 누구를 떠올릴 것인가? 많은 사람들은 '가족'이라고 할 것이다. 인간이 살다 보면 긍정적이고 좋은 일도 있지만, 부정적이고 어렵고 힘든 상황도 많이 만나게 된다. 불안하고 어려운 상황을 잘 극복할 수 있도록 하는 것은 '가족의 힘'이다. 부모는 인간이 최초로 만나는 환경이고 가장 의미있는 상호 작용하는 가족구성원으로 부모의 태도와 가치관에 따라 우리 사회구성원이 길러진다고 할 수 있다. 부모는 삶에서 처음 만나는 교사이고, 가정은 인간다움을 처음 가르치는 학교라는 점에서 부모의 역할

건강한 부모와 건강한 가족

은 매우 중요하다 할 것이다. 부모가 건강하면 자녀를 잘 돌보고 가정을 잘 운영할 수 있으며, 가정의 분위기가 좋고 관계 또한 긍정적이다. 반대로 부모가 건강하지 않으면 자녀를 잘 돌볼 수 없고 가정을 잘 운영할 수 없으며, 가정의 분위기가 나쁘고 관계가 불안해진다. 어린시절 부모의 방치, 학대, 무시, 경멸, 무관심과 애정결핍 등은 성인이 되어서도 사고나 행동방식에 큰 영향을 준다. 현대사회에서 가족 구성원들 사이의 관계가 급격하게 변화하면서 부모의 역할과 책임도 변화하고 있다. 바람직한 부모의 역할은 자녀의 성장과 발달을 지원하고, 자녀가 미래에 독립적으로 살 수 있도록 돕는 것이기 때문에 현대사회의 자녀를 이해하는 적절한 양육 방법은 끊임없이 고민해야 할 것이다. 부부가 애착을 형성하면 부모의 역할을 긍정적으로 수행하고, 부모는 자녀의 성장과 발달을 위해 자녀와 적극적으로 '소통'하고 그 과정에서 '경청'하는 것도 매우 중요한 요소라고 할 것이다. 가족센터에서는 건강한 가족을 위해 다양한 생애주기별 교육사업, 부모-자녀 관계 향상 프로그램을 운영하고 있다. 2024년 서구가족센터에서는 부부성장 집단 프로그램 '마음소리'를 통해 매체를 활용해 부부 상호간 이해와 존중으로 부부 신뢰감과 친밀감을 회복하는데 도움을 주고 있다. 프로그램에 참여한 부모들은 "상대방의 입장에서 생각하게 됐고, 일방적이었던 소통을 알게 돼 부부간 긍정적 신호, 본인의 성장

을 객관적으로 인지하고, 반성과 성찰의 소중한 시간이 됐다"고 이구동성으로 소감을 밝혔다. 또한, 다문화가족 아버지-자녀 '남만부자' 프로그램은 다문화 아버지-자녀가 함께하는 서로 통(通)하는 놀이활동과 맑은물 붓기 등 긍정적 상호작용 경험, 그리고 '애착'에 대한 다문화 아버지 교육을 통해 가족 친밀감 향상과 건강한 가족으로서의 기능을 강화하는데 일조했다. 건강한 가족이란 서로의 필요와 요구를 이해하고, 갈등을 효과적으로 해결하며, 지속적인 성장과 발달을 해 나가는 가정을 말할 것이다. 단순히 문제가 없는 상태가 아니라, 적극적으로 긍정적 가족 관계 형성과 공동의 가치와 목표를 공유하며 함께 성장하려는 의지가 있다. 한자 사람 인(人)은 "두 개의 획이 서로 비스듬히 기대고, 사람이 서로 기대고 있는 듯한 모습이 바로 우리가 사람을 정의하는 것이다"라고 말하는 이들이 있다. 사람은 세상에 개인 '혼자'가 아닌 '함께'라는 가치를 가지고 서로 기대어 사는 것이 사람 사이(人間)일 것이다. 우리 사회의 근간을 이루는 '가족'을 더 귀히 여겨야 할 것이며, 소중한 가족들에게 말과 행동으로 사랑을 표현하는 것은 매우 중요하다 할 것이다. 가족이야말로 삶의 마지막까지 함께 할 동반자임을 기억하며 우리 사회에 끈끈한 사랑으로 행복한 가정의 건강 한 부모 역할을 기대해 보면서, 오늘은 우리 가족 서로 '포옹'안아 주기를 실천해 보길 바란다.

독자투고

고액의 현금을 직접 전달받는 대면편취형 보이스피싱이 기승을 부리고 있는 가운데 이를 예방하기 위해 금융기관의 세심한 관찰과 112신고가 필요하다. 최근 보이스피싱 피해 사례를 보면 모르는 전화번호로 문자를 받고 저금리 대출대금을 미끼로 휴대폰에 악성 앱을 깔게 한다. 이처럼 나도 모르게 사기꾼에게 금융정보를 제공해 피해자로 전락되는 경우도 있지만 대출 수수료 명목으로 직접 현금을 전달받는 대면편취형 사례도 발생하고 있다. 대면편취형 보이스피싱의 경우 피해자는

현금을 마련하기 위해 금융기관 창구에서 현금을 찾아야 한다. 화순경찰은 관내 금융기관에 500만원 이상 현금 인출고객의 경우 112에 신고해 경찰관이 보이스피싱 등 범죄와의 관련성을 직접 확인하고 있다. 물론 고객 입장에서는 다소 불편할 수 있으나 각종 범죄를 사전에 예방할 수 있다. 얼마 전에는 화순 A농협에서 검사를 사

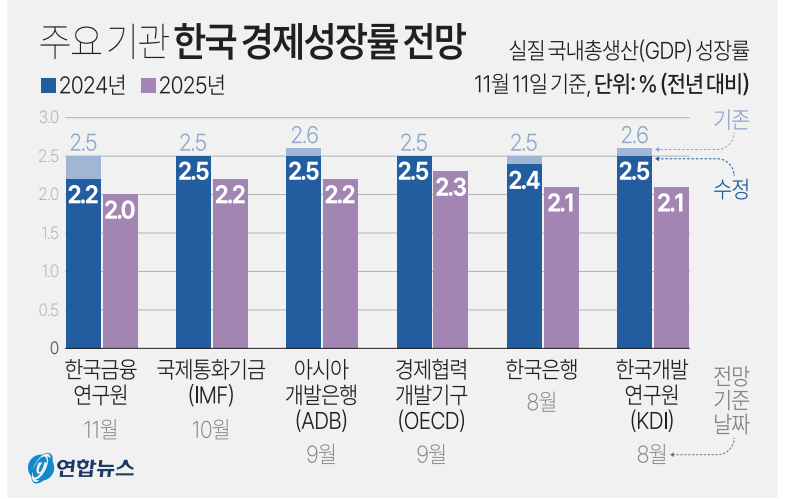
청한 사기범에게 속아 수천만을 송금하려는 농민을 창구 직원이 수상하게 여기고 112에 신고, 보이스피싱 범죄를 예방한 사례도 있다. 보이스피싱을 예방하는 데는 경찰력만으로는 한계가 있으므로 국민 모두가 예방에 관심을 갖고 대처하는 노력이 필요하다. 특히, 고액현금 인출 시 금융기관의 112 신고가 절실하다. <정선영·화순경찰서 범죄예방 대응과>

* 독자투고를 기다립니다. 하고싶은 이야기·사진 등을 보내주세요 * 외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다

그래픽 뉴스

내년 한국 경제 2.0% 성장 전망...수출 둔화·건설 부진 여파

한국금융연구원은 내년 한국 경제가 수출 둔화, 건설투자 부진 여파로 2.0% 성장하는 데 그칠 것으로 전망했다. 금융연구원은 11일 오후 서울 은행회관에서 열린 '2025년 경제 및 금융 전망 세미나'에서 한국의 실질 국내총생산(GDP) 증가율이 올해 2.2%에서 내년 2.0%로 둔화할 것이라고 예상했다. 연구원에 따르면 민간 소비 증가율은 올해 1.3%에서 내년 2.0%로 회복될 전망이다. 건설투자 증가율은 건설 규모 자체가 줄어들면서 올해 -2.3%에 이어, 내년에도 2.7% 역성장 기록할 것으로 보인다. 연구원은 세계 교역 불확실성 확대로 총수출 증가율이 올해 7.2%에서 내년 2.3%로 둔화할 것으로 내다봤다. 소비자물가 상승률은 올해 2.4%에서 내년 2.0%로 둔화할 것으로 예상된다. 연구원은 "지정학적 위험 지속, 트럼프 정부 정책의 불확실성과 달러화 강세 가능성 등으로 물가 상승률 전망의 상방 위험이 하방 위험보다 더 크다"고 덧붙였다. 내년 원/달러 평균 환율은 올해 전망치인 1천300원보다 낮은 1천340원으로 예상된다. /연합뉴스



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)16163 광주광역시 남구 천변로338번길 16 대표전화 (062)650-2000 구독신청·배달안내 (062)650-2022