

시론



김영식 남부대 교수·웃음명사전문가

저속노화를 위한 웃음의 생활화

100세 시대라는 말이 이제는 낯설지 않다. 웰빙(Well-being), 웰에이징(Well-aging), 웰다잉(Well-dying) 등 삶의 질과 관련된 개념이 다양하게 등장하고 있다. 최근 만난 한 분이 자신을 '저속노화 전문가'라고 소개하는 모습을 보며, 노화 속도를 관리하는 일이 점점 하나의 전문 영역이 되어가고 있음을 실감했다. 웃음치료 강의를 하다 보면, 예전보다 외모와 건강에 더 많은 시간과 비용을 투자하는 어르신들을 자주 만난다. 누구나 나이를 먹지만, 모두가 같은 속도로 늙지는 않는다. 건강에 대한 관심과 실천이 그 차이를 만든다.

저속노화(Slow Aging)는 노화를 완전히 멈추는 것이 아니라, 그 속도를 늦추는 것 건강하게 살아가는 기간을 늘리는 것을 목표로 한다. 이 과정에서 의외로 강력한 힘을 발휘하는 것이 '웃음'이다. 미국 로마리나 의과대학 연구팀은 20년간 유머 영상을 시청한 그룹이 그렇지 않은 그룹에 비해 스트레스 호르몬인 코르티솔이 평균 33% 감소했고, 단기 기억력

테스트 점수가 38% 향상됐다고 보고했다. 웃음 활동이 뇌 건강과 스트레스 완화에 동시에 작용한다는 것이다. 일본 오사카 대학의 5년 추적 연구에서도 자주 웃는 사람이 그렇지 않은 사람보다 심혈관질환 발병률이 40% 낮았다. 웃음은 단순한 감정 표현이 아니라, 생리적 활력을 불러내는 강력한 '예방의학'이다.

생리적 측면에서 보면 크게 웃을 때 가슴과 횡격막이 움직이며 심폐 기능이 강화되고, 혈액순환이 원활해진다. 이때 분비되는 엔도르핀과 세로토닌은 통증을 완화하고, 면역세포를 활성화해 질병 저항력을 높인다. 면역학 연구에 따르면 단 5분의 진심 어린 웃음이 NK세포(자연살해세포) 활성도를 최대 50%까지 증가시킨다. 또 웃음은 600여 개의 근육 중 20개 이상을 움직이는 '전신운동'이기도 하다. 이렇게 반복된 웃음은 신체 기능을 강화하고 노화를 늦추는 데 기여한다.

심리적으로 웃음은 강력한 회복 탄력성을 준다. 억지로라도 웃으면 뇌는 이를 '진짜 웃음'으로 인식하고 긍정적인 신경전달물질을 분비한다. 덕분에 기분이 좋아지고, 걱정과 불안이 줄어든다. 일본의 한 노인요양시설에서는 매일 아침 10분간 웃음 호흡법을 실시한 결과, 3개월 후 참여자의 우울 척도 점수가 평균 25% 감소했다. 아침에 거울을 보며 미소 짓기, 심호흡과 함께 '하하하' 또는 '호호호'를 내쉬는 습관은 하루 정서를 안정시키는 간

단하고 효과적인 방법이다. 웃음치료 전후 참가자의 표정이 한층 밝아지고 편안해지는 모습을 보면, 그 심리적 효과는 분명하다.

사회적으로도 웃음은 사람을 잇는 다리다. 가족과 웃는 대화를 나누고, 친구와 유쾌한 농담을 주고받으며, 웃음 요가나 명상 모임에 참여하는 일은 사회적 유대를 강화한다. 하버드대 성인발달연구에 따르면 중·장년 이후 건강과 행복을 좌우하는 가장 중요한 요인은 돈이나 명예가 아니라 '좋은 인간관계'였다. 웃음은 관계를 부드럽게 만들고, 타인과의 거리를 좁히는 최고의 촉매제다. 요즘은 혼자 사는 인구가 늘고 있지만, 동호회 활동이나 직업 현장에서 즐겁게 교류하는 사람들은 확실히 더 건강하고 활기차다. 결국, 좋아하는 일을 웃으며 한다면, 나이는 숫자에 불과하고 마음은 늘 청춘일 수 있다.

저속노화는 하루아침에 이뤄지지 않는다. 그것은 작은 습관이 쌓인 결과다. 그중 웃음은 돈이 들지 않고, 시간과 장소의 제약이 없으며, 부작용이 없는 천연자연이다. 하루 5분의 웃음이 5년 후의 나를 더 젊고 건강하게 만든다면, 지금 당장 미소를 지을 이유는 충분하다. 기후 변화로 폭염, 폭우, 폭설이 일상이 된 지금, 외부 환경은 우리가 바꾸기 어렵지만, 마음의 면역력은 스스로 키울 수 있다. 웃음을 생활화하는 순간, 우리는 나이보다 젊은 몸과 마음, 그리고 풍요로운 관계를 함께 누릴 수 있다. 웃음 속에 건강 장수의 비밀이 있다.

社說

'학동 붕괴 참사' 비극, 다시는 되풀이 돼선 안돼

17명의 사상자가 발생한 '학동 붕괴 참사'에 대한 형사 책임을 묻는 절차가 사고 4년2개월여 만에 마무리됐다.

대법원 제1부는 2021년 6월9일 광주 동구 학동 재개발사업 정비구역에서 발생한 붕괴 참사와 관련, 업무상과실치사와 산업안전보건법 위반 등 혐의로 기소된 피고인 7명의 상고심에 대해 원심을 확정 판결을 내렸다.

'학동 붕괴 참사' 당시 굴착기를 운전한 백술 건설 대표와 하청업체인 한솔기업의 현장소장에겐 각각 징역 2년6개월·2년의 실형이, 1심에서 실형이 선고됐다가 항소심에서 집행유예로 절거감리는 징역 1년6개월·집행유예 3년, 또 다른 하청사인 다원이엔씨 현장소장은 금고 2년·집행유예 3년이 유지됐다. 또 현산 현장소장은 징역 2년·집행유예 3년, 안전부장과 공무원에게겐 각각 금고 1년·집행유예 2년이 확정됐다.

원·하청 간 치열한 책임 공방이 오갔던 이번 재판의 쟁점은 무엇보다 사고 방지를 위한 안전·보건조치 마련 의무가 어디에 있는지 여부를 놓고 이목을 끌었다. 이에 대법원은 산업안전보

건법상 사업주가 해야 할 조치 의무가 도급인에게까지 적용된다고 판단하면서 일단락됐다.

하청업체 근로자가 원청에서 일을 하더라도 안전조치 의무는 소속 직장 측이 아니라, 발주처에 있다는 것이다. 대법원에서 이번 판단이 나온 건 처음이라고 하니, 그동안 재판부의 고심이 얼마나 컸는지 짐작할 수 있는 대목이다.

이처럼 4년이 지난 세월이 지난 후에도 '학동 붕괴 참사'에 대한 형사 처벌은 마무리됐다. 하지만 사랑하는 가족을 잃는 고통속에 하루 하루를 버겁게 살아온 유가족들의 마음을 치유하기에는 턱없이 부족한 만큼, 이들을 위로하고 안아줄 수 있는 방안이 필요하다.

여기에다 현산 법인에 대한 행정소송 등의 절차는 아직 진행중인 만큼, 재발 방지 대책 마련은 물론 이같은 비극이 다시는 되풀이되지 않도록 정부와 국회가 생명안전기본법 제정 등 제도 마련에 앞장서야 할 것이다. 아울러 이번 '학동 붕괴 참사' 사고를 교훈삼아 우리 모두 안전한 사회를 만드는 데 최선을 다했으면 하는 바람이다.

전남 국립의대 설립 이번엔 반드시 이뤄내야

전남도민의 숙원인 국립의대 신설이 이재명 정부의 국정과제로 채택돼 새로운 동력원을 확보하는 데 성공했다.

국정기획위원회는 최근 발표한 국정과제 중 하나로 '지역격차 해소, 필수의료 확충, 공공의료 강화'를 제시했다. 또 전남 7대 지역공약 중 1번으로 '공공의대 설립 및 전남도민의 건강과 공공의료 획기적 개선'을 확정했고, 세부 추진과제에 '전남 국립의대 설립'을 명시했다.

무엇보다 국정과제 실천 과제에 '의대 없는 지역 의대 신설 추진'이 포함돼 그동안 막막해 있던 전남 국립의대 신설 문제가 실마리를 찾을 가능성이 높아졌다. 전국에서 유일하게 의과대학이 없는 전남의 취약한 의료 체계를 획기적으로 바꿀 마중물로 이재명 정부가 의대 설립을 국가 정책화한 것으로 풀이된다.

국정과제 채택으로 활로를 마련했지만 전남 국립의대 설립 현실화까지 아직 갈 길이 멀다. 적지 않은 과제가 산적해 있어서다. '산 너머 산'이라는 표현이 적확하다.

우선 '의사인력 공급추진위원회'의 전남 몫 의대 정원 신설 배정을 이끌어내야 한다. 위원회 위원의 절반 이상이 의료계를 중심으로 구성돼

있어 신설 배정 논의가 이뤄질지 장담하기 힘들다는 게 중론이다.

결국 정부가 의대 신설을 국정과제로 명시한 만큼 이를 뒷받침할 첫 단추인 의사인력 공급추진위원회에서 의료 취약지 전남을 배려한 적극적인 논의에 나서야 다음 '스텝'이 가능하다.

이와 함께 국립목포대-국립순천대가 통합의대 설립을 위한 대학 통합을 매조지할 수 있도록 국회 상임위에 계류 중인 '고등교육법 전부개정안'도 빠른 시일 안에 의결돼야 한다. 대학 통합 기간을 단축시킬 수 있는 단초가 될 수 있기 때문이다.

국정과제 반영으로 추진 동력을 확보한 이제부터가 진짜 시작이다. 그동안의 노력보다 2배, 3배, 아니 그 이상의 공을 들여야 한다. 얼마 남지 않은 '골든타임'을 잡지 못하면 전남도와 목포대·순천대의 목표인 2027학년도 전남 국립의대 개교는 자칫 장기 표류할 가능성도 배제할 수 없다.

정부와 전남도, 여야 정치권의 협력, 그리고 무엇보다 의료계의 협조와 지원이 절실한 이유다. 국립의대 설립이 전남도민의 생존권·건강권과 직결돼 있다는 점을 잊지 않을 바이다.

기고



문상필 사단법인 광주공동체성임대표·前광주시의원

학교 공간을 주민의 품으로-마을 교육·공동체 회복 위한 제안

한때 학교는 마을의 심장이었다. 아침이면 아이들이 교문으로 모여들고, 운동장과 교실은 마을 사람들의 발걸음이 끊이지 않는 소통의 장이었다. 운동장은 아이들의 웃음소리로, 교실은 회의와 문화 모임으로 가득 찼다. 졸업식, 운동회, 마을 잔치가 모두 학교에서 열렸다.

그러나 세월이 흐르면서 학교는 점점 높아진 담장과 닫힌 교문 속에 갇혔다. 안전과 보안 이유로 외부인의 출입이 제한되면서, 학교는 아이들만의 공간이 되었고 주민은 그 안으로 들어가기 어려워졌다.

학교는 과연 누구의 공간이어야 할까. 교육은 더 이상 교실 안에서만 이뤄지지 않는다. 아이들은 삶 속에서 배우고 성장한다. 동네 목수의 작업장, 골목의 작은 책방, 어르신의 인생 이야기가 모두 살아 있는 교육 자원

이다. 마을 전체가 아이들의 배움터가 될 때, 교육은 비로소 살아 숨 쉰다. 이를 위해 학교와 마을은 공간과 책임을 함께 나누어야 한다.

다행히 많은 학교에는 방과 후나 주말에 비어 있는 교실과 특별실, 운동장이 있다. 이런 공간을 주민에게 개방한다면 학교는 다시 마을의 품이 될 수 있다. 주민은 함께 배우고, 청년은 아이들의 멘토로, 어르신은 삶의 교사로 참여한다. 학부모와 이웃이 함께 기획하는 방과후 프로그램, 세대가 어울리는 문화교실, 청소년과 주민이 함께하는 텃밭 가꾸기 등 다양한 활동이 가능해진다.

이미 일부 지역에서는 이런 변화가 시작됐다. 서울 성북구는 폐교 위기에 놓였던 한 초등학교를 '마을배움터'로 전환해 주민과 학생이 함께 쓰는 공간으로 만들었다. 방과 후에는 주민 동아리가 모이고, 주말에는 지역 축제가 열린다. 전주시 역시 '학교시설 개방 시범사업'을 통해 20여 개 학교의 운동장과 체육관을 주민에게 개방하고 있다. 안전관리를 위해 전담 인력을 배치하고, 이용 시간과 구역을 철저히 구분해 운영한다.

해의 사례도 눈여겨볼 만하다. 일본 도쿄의 '오픈 스쿨' 제도는 주말과 방학 기간에 학교 체육관과 도서관을 주민에게 전면 개방한

다. 이용자 등록제와 출입카드 시스템을 도입해 안전 문제를 최소화했다. 핀란드 헬싱키에서는 학교가 지역 커뮤니티 센터 역할까지 겸한다. 수업이 끝나면 교실은 성인 교육, 예술 강좌, 주민 회의실로 변신한다.

물론 현실적인 장벽은 있다. 학생 안전, 시설 관리, 법적 제약이 개방을 어렵게 한다. 그러나 출입구를 분리하고, 사용 시간을 제한하며, 안전 수칙을 철저히 지키면 충분히 해결 가능하다. 지자체와 학교, 주민이 협약을 맺고 책임을 공유하는 방식이 핵심이다.

학교가 마을을 품고, 마을이 학교를 지킬 때 아이들은 더 넓은 세상에서 배우고, 주민은 다시 공동체 속으로 들어올 수 있다. 빈 교실 하나, 공유된 몇 시간, 그리고 주민의 따뜻한 참여만으로도 변화는 시작된다. 작지만 의미 있는 이 '열림'이 마을을 되살리고, 교육을 확장하며, 우리의 일상을 풍요롭게 만들 것이다.

이제 학교를 다시 마을의 중심으로 돌려놓아야 한다. 교육이 울타리를 넘어 마을과 호흡할 때, 그곳은 단순한 학습의 장이 아니라 세대를 잇고 문화를 키우는 마을의 심장일 것이다. 학교 문을 여는 순간, 마을은 더 건강해지고 아이들은 더 행복해진다. 이것이야말로 미래를 위한 가장 값진 투자다.

현장칼럼



조민우 한국도로교통공단 광주전남지부 교수

지그재그로 달리는 차

오랜만에 휴가를 이용해 여행을 가는 길, 운전대를 잡은 손은 가볍고 차 안의 노래는 경쾌하다. 고속도로는 시원하게 뚫려 설렘은 더욱 고조된다. 하지만 갑자기 예상치 못한 교통 정체증을 만난다. 당시는 차를 비롯한 모든 차들이 가다 서다를 반복한다. 고속도로에서 30km/h 정도로 움직이는 것은 결코 유쾌한 일이 아니다. 반대편 차로의 막힘 없는 교통 흐름을 보며, 당신은 초조함을 넘어선 짜증까지 난다. 도대체 저 앞에는 무슨 일이 있는 걸까?

정체된 차량의 무리 앞에서는, 한 차량이 평범하지 않은 움직임을 하고 있다. 차로를

유지하지 않고, 여러 개 차로를 가로지르며 지그재그로 운전한다. 심지어 경찰차다. 왜 경찰차는 일반적이지 않은, 위험하기까지 한 운전을 하고 있을까?

그 경찰차는 '트래픽 브레이크'를 하고 있었다. '트래픽 브레이크'란 2차 사고를 예방하기 위해 후속 차량의 속도 저하를 유도하는 교통 통제 기법을 말한다. 주로 경찰차 등 긴급자동차가 사고 현장 전방에서 지그재그로 운행해 뒤따르는 차량의 속도를 강제적으로 낮춰 2차 교통사고를 예방하고, 사고 처리에 필요한 안전공간을 충분히 확보할 수 있다. 즉, 경찰이 직접 순찰차로 '속도 방어막'을 만들어 주는 것이다.

'트래픽 브레이크'는 사고가 발생한 직후, 낙하물이 떨어졌다는 신고가 들어온 경우, 고속도로 나들목 근처, 분기점이나 터널 앞 급커브 구간, 날씨가 좋지 않아 시계가 완벽하게 확보되지 않은 경우, 도로 공사중이거나 정비 중일 때 주로 나타난다. 이런 돌발 상

황에서 인명을 보호하고 대형 사고를 미리 차단하는 방법이다. 그래서 '괜히 답답하게 길을 막고 있다.'가 아니라 '보이지 않는 위험을 막아 준다.'라고 인식해야 할 신호이다.

'트래픽 브레이크'가 발동하면 운전자들은 30km/h 이하로 운행해야 하며, 추월하지 않고 순찰차 뒤를 따라 안전하게 감속하며 주행해야 한다. 이를 따르지 않을 경우 신호위반으로 간주돼 벌점 15점에 승용차 기준 범칙금 6만원이 부과될 수 있다.

비교적 근래(2016년 12월23일) 도입됐던 이 제도는 우리에게 익숙한 상황은 아니다. 하지만 궁극적으로 '트래픽 브레이크'는 단순히 속도를 늦추는 행위를 넘어서, 효율적인 교통 흐름을 위한 전략적 개입이자 도로 위 모두의 안전을 지키는 중요한 안전장치이다. 때로는 답답하게 느껴질 수 있지만, 잠시의 멈춤이 더 큰 혼란을 막고, 우리 모두가 목격자까지 안전하게 도달할 수 있도록 돕는 제도임을 기억해주시길 바란다.

그래픽 뉴스

'쉬웠음' 청년에 따른 경제적 비용 5년간 53조

구직 활동도, 일할 의사도 없는 '쉬웠음' 청년으로 인한 경제적 비용이 연평균 10조원이 넘는다는 분석이 나왔다.

18일 한국경제인협회가 이미숙 창원대 교수에게 의뢰한 '쉬웠음' 청년 증가에 따른 경제적 비용 추정 연구용역 보고서에 따르면 2019-2023년 '쉬웠음' 청년으로 인한 경제적 비용은 총 53조3천988억원으로 추정됐다.

연도별로 2019년 8조5천969억원, 2020년 11조4천520억원, 2021년 10조3천597억원, 2022년 11조1천749억원, 2023년 11조5천163억원 등 증가세로 나타났다.

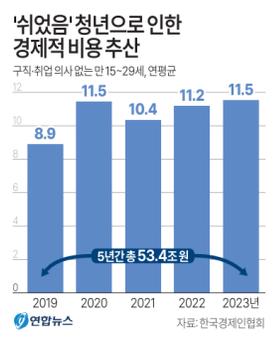
보고서는 '쉬웠음' 청년과 가장 유사한 특성을 지닌 '취업' 청년의 임금 수준을 그들이 잠재적으로 받을 수 있었던 소득으로 간주하는 방식으로 경제적 비용을 산정했다.

이에 따르면 '쉬웠음' 청년의 월 임금 추정치는 취업 청년의 약 80% 수준으로, 2019년 155만100원(80.0%)에서 2023년 179만5천600원(82.7%)으로 증가했다.

여기에 4대 보험부담금을 더한 뒤 그해 '쉬웠음' 청년 수와 12개월을 곱하는 방식으로 연간 비용을 계산했다.

보고서는 "쉬웠음 청년의 예상 소득이 취업 청년의 평균 임금에는 미치지 못하지만 적지 않은 금액"이라며 "높은 소득을 받을 수 있는 청년들이 쉬웠음 상태에 빠지면서 경제적 비용을 유발하고 있다"고 설명했다.

/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)61636 광주광역시 남구 천변로338번길 16 대표전화 (062)650-2000 구독신청·배달안내 (062)650-2022

편집부 650-2090	지역특집부 650-2060	광고문의 650-2099	FAX
정치부 650-2030	사진부 650-2080	마케팅본부 650-2070	광고국 650-2016
경제부 650-2050	논설실 650-2006	경영지원국 650-2011	편집국 650-2017
사회부 650-2040	T.V.본부 650-2009	사업본부 650-2007	업무국 650-2019
문체부 650-2065	서울지사(02) 786-9488	업무국 650-2020	

·본지는 신문윤리규정 및 실천요강을 준수합니다. ·2002년 4월 30일 등록, 등록번호 광주 10(가)10 ·구독료 월 15,000원 1부 8,000원