

투데이 칼럼

‘칠마회’는 청년이다

酒 債尋常行處有(주채상행 처유) 人生七十古來稀(인생칠십고래희)

“술값 외상 빚은 보통 가는 곳마다 있지만 ‘사람이 칠십을 산다’는 것은 예로부터 드물다”는 풀이다. 중국 당나라의 시인 두보(杜甫)의 유명한 시 曲江(곡강)에 나오는 시구다. 그만큼 예전에는 고희(古稀:70세)는 물론 환갑(還甲:60세)을 살기도 그리 쉽지 않았었다. 그런데 지금은?

가끔 ‘나이는 숫자에 불과하다’라는 표현을 한다. 세월의 흐름에 대한 용기를 불어넣는 말이기도 하고, 애써 나이에 동의하지 않으려는 의지의 표출이기도 할 것이다.

대한체육회연에는 100여개 이상의 스포츠종목이 있다. 그 중에 ‘칠마회(화장 장재연) 같은 연세의 모임이 있는 종목이 있을까? 눈 씻고 찾아봐도 찾을 길 없고, 있다는 말을 들어보지 못했다. 70세 이상의 마라톤러들의 모임으로 70세를 넘어가야 입회가 가능한 동호회다.

지금으로부터 13년 전인 2009년이 모임이 태동하였다. 50.60대에 입문하여 전국의 마라톤대회를 섭렵하시던 건강들이 70세를 넘어가



이 윤 희 피스코 대표

면서 그동안의 공감대를 형성하고자 뜻을 같이한 것이다.

옛날 같으면 감히 꿈도 꾸지 못할 일인데 칠마회 회원들은 심신이 아주 건강하여 42.196km를 손쉽게 달려낸다. 평상시 얼마나 심신을 단련하였으면 가능할까? 칠마회 회원들과 함께 달릴 때마다 그 분들의 삶에 대한 성실성, 진실성은 물론 강건함에 고개가 절로 숙여진다. 마음속으로는 ‘나도 먼 훗날 저 동호회에 들어가 같이 달릴 수 있을까? 달려야 할텐데!~’라는 자문을 해보곤 한다.

가끔 주로에서 힘들 때마다 그 분들이 주월해가면서 “젊은이 힘내!!~”하시던 정신이 번쩍 들며 심신을 추스르곤 했다.

보통 인간의 생로병사는 우리가 흔히 사용하는 12년마다 돌아오는

때에 따라 흥망성쇠를 같이 한다.

2번째 돌아오는 24.5세쯤에 체격이 완성되고 체력도 가장 왕성한 시기이다. 35.6세까지 유지되다가 서서히 하강곡선을 긋기 시작한다. 대략 50살에 들어가면 남녀 공히 노화가 촉진되고 근육의 위축, 퇴화가 시작된다. 근력도 떨어지고 지구력도 쇠퇴한다.

회갑을 지나면서 급격한 노화가 진행된다. 70전, 후의 근육의 부피는 전성기의 약50~60%선까지 위축된다. 그것을 극복하는 길은 수많은 연구결과 현재까지 운동과 적절한 섭생만이 약간 늦추는 것으로 나타나고 있다.

그 중에 그래도 가장 효과적인 것은 달리기이다. 꾸준히 달리면 심혈관계의 건강에 아주 유효하다.

웬만한 만성퇴행성질환은 호전되고 아주 양호한 상태로 유지가 가능하다.

다들 잘 알고 있는 내용이지만 실천하는 것이 문제다. 나이를 먹어갈수록 이런저런 사유로 몸을 움직이는 것을 귀찮아한다. 외부의 물리적인 자극이 없으니 당분간은 심신이 편안하다.

하지만 내면으로는 노화가 급속히 진행되고 있다. 근육은 움직이지 않으면 고유기능이 떨어진다. 또한 부피도 줄어든다. 반대로 움직이면 기능이 활성화되고 부피도 유지되거나 커진다. 당연히 근력과 근지구력이 좋아질 수밖에 없다. 허리도 꼳꼳하고 발걸음도 아주 경쾌해진다.

다만 젊을 때처럼 속도가 나지 않는 것은 어쩔 수 없다. 이른바 속도를 좌우하는, 근육중의 속근(速筋, Type II)이 젊을 때처럼 많지 않고, 심장의 박동수나 심박출량이 줄어들기 때문이다.

그래도 꾸준히 하시는 분들의 속도는 웬만한 젊은이들 못지않게 속도감을 보여준다. 즉 오랜기간 지속적인 단련과정이 퇴화의 속도를 늦추기 때문이다.

칠마회는 이론적인 배경을 말뿐만이 아닌 몸으로 행동으로 보여주는 우리사대의 거울이다.

사설

고창출신 김경식의 ‘호남향일민족교육’

호남 지역 학교의 향일 민족운동은 다른 ‘호남 향일 민족교육 전개사’가 지난해 9월 출간돼 눈길을 끌었다. 이 책은 일제 강점기 때 학자인 보정 김정희(1903~1970) 선생의 손자인 김경식 연정교육문화연구소장이 집필했다.

1905년 을사조약 이후 생긴 호남향일은 학교 설립, 호남 출신 유학생 지원, 호남학보 발간 등의 활동을 벌였다.

김경식 소장은 ‘호남향일의 운동은 국권을 상실한 경술국치(1910) 후 독립을 위한 여러 운동의 몸부림으로 나타났다’며 “특히 3·1운동이라는 거대한 민족운동의 기반이 됐다”고 말했다.

향일 민족교육 운동은 전주 신흥학교와 기전여학교, 전주고보, 고창고보 등 지역 근대학교에서 일어났다.

당시 호남지방 학교 학생들은 3·1운동에 대대적으로 참여했다.

신사참배를 거부하면서 적극적인 향일 활동을 벌였다. 학교에

서 실시하는 교육도 향일 주적인 성격이 강했다. 고창고보는 일제 ‘신조선교육령’에 맞서 한글과 국사교육을 강화했다.

호남인의 민족사학의 창립과 지원은 지역 몇몇 유지들이 앞장섰다. 출향인의 민족사학 인수와 운영도 활발했다. 인촌 김성수는 보성전문학교를 인수한 후 교육 활동을 벌였다.

인촌이 비록 친일적인 행위가 있었다고 해도, 그의 민족 교육 사업까지 매도해서는 안 된다는 지적이다. 한편 고창 출신인 저자 김경식 소장은 전주고 성근관대, 전남대학교육대학원을 졸업했다.

1997년 수필문학상으로 등단했으며, 저서로는 ‘내면에서 만난 여인’, ‘하얀 목련이 필 때면’, ‘민중의 선운사를 거닐며’ 등이 있다.

군장대 교수로 재직하다가 정년퇴직했다. 중국 연변대학 사범학원 객좌교수, 연변사범학원 분원 학술위원회 교문을 지냈다. 일제 강점기 학교의 향일 민족 운동을 재조명 할 때이다.

전주 일부 시내버스 운행 실태

전주 시내 일부 시내버스가 정비 불량인 상태로 위험 운전을 하고 있다. 장치가 제대로 되지 않아 앞뒤로 마구 흔들리는 의자도 있다. 노약자들에게 위험하기 짝이 없다.

노후화가 극심하면서 심하게 덜컹거리는 차량도 있다. 가만히 앉아있어도 충격이 심하다 일부 난폭 운전까지 겹치면서 안전사고 위험이 도사리고 있다.

승객들의 불편은 말할 것도 없고 안전마저 위협하는 위험한 시내버스가 전주 도심을 활보하는 안 된다.

정비를 제대로 하지 않은 업체에 대해서는 상응하는 책임을 물어 물어야 한다.

특히 전주시가 지원한 차량 정비비가 제대로 쓰이고 있는지에 대한 전면적인 감사도 이뤄져야 한다. 지난 2007년 준공영제 실시 이후 매년 수백억 원이 넘는 혈세가 업체들에 지원되고 있다.

노후 차량의 연장 운행은 회사에서 제출한 차량감사 결과편을 보고 판단해서는 안 된다. 감사 이력까지 꼼꼼히 따져 봐야 한

다. 노후 차량에 대해서는 차량제한 연수를 점검해야 할 것이다.

시내버스는 시민의 안전과 직결된 만큼 철저한 점검이 필수다. 일부 시내버스의 난폭 운전과 불친절 등의 개선이 시급하다는 지적도 여전하다. 대부분 시내버스는 친절하고 안전한 운행을 잘 이행하고 있다.

극히 일부 시내버스 때문에 전체 시내버스가 도매금으로 비난을 사고 있다. 가장 문제가 되는 것은 승객을 대하는 운전자의 말투와 난폭 운전이다.

노선을 확인하는 승객의 물음에 대답하는 운전자의 말투는 너무 고압적이고 통명스럽다. 특히 나이는 어르신들은 당황하기 일쑤다.

더 큰 문제는 노약자가 자리에 앉거나 차에서 내리기도 전에 급히 출발하는 것이다.

이는 사고 위험을 키운다는 점에서 조심해야 한다. 대중교통은 서비스업이다. 불친절과 과속, 난폭 운전은 서비스가 아니라 위협이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

난민 센터에서 재회한 우크라이나 부부



2일(현지시간) 우크라이나 자포리자의 난민 센터에서 다시 만난 부부가 포옹하면서 재회의 기쁨을 나누고 있다. 수천 명의 우크라이나인이 계속해서 러시아 점령 지역을 떠나고 있다.

구호 센터 모여드는 마리우폴 주민들



2일(현지시간) 우크라이나 동부 도네츠크인민공화국(DPR) 정부령 마리우폴의 구호소에서 인도주의적 지원을 받으려는 주민들이 모여들고 있다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일