기 고

박 윤 호 농협중앙회 진도군지부장

힐링이 필요할땐 보배의섬 '진도'에서~

진도는 역사적으로 우리나라에서 가장 많은 사람들이 귀양을 가서 지냈던 섬이다.

기록에 보면 조선시대에 전국에 걸쳐 700여명이 유배를 당했는데 그 가운데 54명이 진도로 유배를 갔다는 기록이 있다.

조선시대 유배자들 대부분은 사대부 출신이다. 사대부들은 정치,학문, 예술을 독점했던 지배계층이다.

이러한 이유로 오늘날 진도가 민속문화 예술특구 '보배의 섬' 이라 불리는 이유일 것이다.

발길이 닿는 곳마다 다도해의 아름다운 절경과 곳곳마다 옛 선인들의 이야기를 지닌 '보배의 섬' 진도에서 올 여름 연인과 가족과 함께 힐링 할 수 있도록 진도를 소개하고자 한다.

진도대교를 지나 진도 초입에는 눈과 마음에 진도를 담을 수 있는 진도타워를 만나 볼 수 있다. 진도타워에 올라서면 진도대교, 울돌목, 우수영관광지 등 다도해의 아름다움을 한 눈에 담을 수 있다.

남쪽으로 더 내려가다 보면 그림의 뿌리이자 진도 여행의 일번지라 불리는 한국 남화의 고향인 운림산방이 있다.

운림산방은 국가지정 명승 제80호로 조선후기 남화의 대가인 소치 허련 선생의 작품을 만나 볼 수 있으며 소치화실 앞 배롱나무는 7월~9월에 꽃이 개화하는데 운림산방의 아름 움과 조화를 이루어 도심에서는 볼 수 없는 풍경을 볼 수 있다.

18번 해안도로를 타고 서쪽으로 가다보면 나라를 지키고자 했던 선조들의 얼이 깃든 '남도진성'을 만날 수 있다.

이 곳은 고려원종때 삼별초군이 몽고군과 격전을 벌렸던 곳이다. 진도는 예술의 고장이기도 하지만 군사적 요충지로 매우 중요한 곳으로 곳곳에 군사 요충지의 흔적이 남아 있다.

특히 눈여겨 볼만한 것은 남도진성 입구에 쌍운교와 단운교 두 개의 무지개다리가 있는데 편마암질의 판석을 겹쳐서 만든 것으로 규모는 작지만 전국적으로 찾기 힘든 특이한 양식이며 옛 선조들의 지혜가 담겨 있어 좋은 볼 거리라 생각된다.

남도진성을 서쪽으로 더 깊이 들어가다 보면 바다와 석양이 조화를 이루어 보석같이 빛나는 풍경을 볼 수 있는 세방낙조 전망대를 만날 수 있다.

특히 이 곳은 해 질 무렵 붉게 물든 하늘과 바다, 그 사이에 올망졸망 떠있는 섬들과의 조화로운 경관은 자연이 빚어 놓은 예술품으로 연인과 가족과 함께 아름다운 낙조를 보면서 힐링하기 좋다.

다음은 팽목항에서 배를 타고 약 40여분 달리다 보면 크고 작은 섬들이 새 때처럼 모여 있다하여 조도라 불리는 섬을 만날 수 있다.

조도의 등대에 올라서면 사방에 흩어져 있는 섬들의 아름다운 경관과 자연의 경이로움을 느낄 수 있다.

조도를 들러 약40분 더 배를 타고 가다보면 거센 파도에 밀려 섬과 섬 사이가 3m 절벽으로 갈라진 하늘다리 등 기묘한 절경과 수 많은 전설이 깃든 관매도를 만날 수 있다.

관매도에는 해수욕장이 있어 물놀이와 다채로운 이색체험을 할 수 있다.

또한 진도에는 연인과 가족과 함께할 수 있는 특별함이 가득한 체험관이 많이 있다.

민속민요놀이 체험을 할 수 있는 운림예술촌, 세계적인 명견 진돗개의 우수성을 체험할 수 있는 진돗개 테마파크 체험관, 맨손으로 바닷물고기 잡기체험, 조개잡이 체험 등 다채로운 체험활동을 즐길 수 있다.

끝으로 어떤이는 진도를 몽유 진도라 칭하는 이도 있다.

이는 마치 꿈속을 거니는 것과 같이 신비하고 아름다운 곳이라는 표현일 것이다.

이러한 '보배의 섬' 진도에서 올 여름 힐링하면 어떨까?

社 說

이주여성 인권 존중돼야 한다

베트남에서 온 이주 여성이 어린 아들 옆에서 한국인 남편에게 무차별 폭행당하는 영상이 공개되면서 사회적 공분이 커지고 있다.

현장 상담가들은 "잔혹한 폭행 장면이 충격을 줬지만 우리 주변에서 이런 일은 흔히 벌어진다"고 전했다.

실제 결혼 이주 여성 10명 중 4명꼴로 가정폭력을 당한 적이 있는 것으로 나타났다.

결혼 이주 여성이 당하는 가정폭력은 나아질 기미가 보이지 않는 심각한 사회문제다.

국가인권위원회가 2017년 결혼 이주 여성 920명을 대상으로 조사해 보니 절반에 가까운 387명(42.1%)이 가정폭력을 경험한 것으로 나타났다.

가정폭력 피해자 중 81.1%는 심한 욕설 등 언어적 학대를 당했다. 한국식 생활방식을 강요당한 비율은 41.3%, 성행위를 강요당한 비율은 27.9%에 달했다. 국내 결혼 이민자 15만 5457명 중 여성은 13만 227명(83.8%·2017년 기준)이다.

국제결혼은 매년 전체 혼인의 7~11%를 차지한다. 결혼 이주 여성들은 결혼 당시 남편만 보고 한국에 들어오는 사례가 많다. 이 때문에 한국 생활에 쉽게 적응하지 못하고, 폭행당해도 외부에 도움을 요청하거나 신고하는 데 어려움을 겪는다. 2015년 여성가족부의 전국 다문화 가족 실태조사에 따르면 한국 생활에서 겪는 어려움 중 언어 문제(34%)와 외로움(33.6%)이 가장 높은 비율을 차지했다.

보통 결혼 이주 여성은 결혼비자로 입국해 체류 기간을 연장하며 국적을 취득하게 된다. 국적을 따기 전까지 한국에 체류하려면 혼인 관계 등에 대한 한국인 남편의 신원 보증이 필요하며 남편이 신원 보증을 철회하면 미등록 체류자가 된다.

따라서 현행 남편에게 절대적으로 의존할 수밖에 없는 제도를 바꿔야 한다는 점을 명심하고 정부는 신속하게 대처해야 할 것이다.

독자투고 E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

평상시 가슴압박 숙달로 생명의 기적을 창조하자

심정지환자가 발생했다는 신고를 받고 현장에 가보면, 신고자 또는 목격자가 당황하여 그 어떠한 처치도 하지 않은 채 소생율을 좌우하는 황금시간을 놓쳐 버리는 경우를 종종 접하게 된다.

119가 도착하기 전까지 시행되어야 할 목격자의 응급처치가 전혀 이루어 지지 않고 있는 것이다.

여기서 말하는 목격자의 응급처치라 함은 심정지환자 발견 시 즉시 시행되어야할 심폐소생술을 말하는데, 심폐소생술이란 정지된 심장과 폐에 가슴압박과 인공호흡을 함으로써 인위적으로 혈액과 산소를 공급해주는 것을 말한다.

심폐소생술지침서에 따르면 심정지가 발생하였을 시 즉각적인 심폐소생술이 실시되는 경우와 그렇지 않은 경우 그 소생률의 차이는 2-3배에 달하는 것으로 나타났다.

초기 목격자의 즉각적인 심폐소생술이 무엇보다 중요함을 입증하는 셈이다. 흔히들 심폐소생술은 어렵다고 생각하고, 교육을 받았어도 금방 잊어버리기 쉬우며, 타인에게 선뜻 시도하기 꺼려하는 게 대부분이다.

이러한 심폐소생술에 대한 시민들의 불편함을 해소하고자 무안소방서에서는 일반인을 대상으로 심폐소생술 교육을 상시 제공하고 있으며, 소방서 홈페이지에 심폐소생술 및 각 상황별 응급처치법에 대한 정보를 기재하여 언제 어디서나 응급처치법에 대한 정보를 알 수 있도록 하고 있다.

심정지가 발생하고 4-5분이 경과하면 뇌는 비가역적인 손상을 받게 되고, 심장으로의 혈액순환이 중단되기 때문에 심각한 뇌손상 또는 사망에 이르게 된다.

그러므로 내 가족 또는 주변인에게 발생할 수 있는 심정지 등의 응급상황에 대비하여 평소에 심폐소생술에 대해 숙지하도록 해야겠다.

현재 심폐소생술 지침서는 가슴압박의 중요성을 강조하며, 심정지환자(성인기준) 발생 시 신속한 신고와 함께 5cm정도깊이와 분당 100-120회 정도 속도의 깊고 빠른 가슴압박(30회)-기도유지(머리 젖히고 턱들기)-인공호흡(2회)을 권장하고 있다. 이중에서도 주목할 만한 것이 가슴압박소생술인데, 인공호흡을 하지 않고 가슴압박만을 하는 소생술로 일반인에게 어렵게만 인식되어 오던 심폐소생술을 단순화하여, 누구나 쉽게 할 수 있도록 하고자 하였다.

그리고 심정지환자 발생 시 가슴압박까지의 시간을 단축시키고, 일반인이 심폐소생술을 할 때 인공호흡에 대한 부담감으로 심폐소생술 자체를 시도하지 않는 등의 상황을 최소화 하고자 하였다.

심정지환자 발견 시에는 119에 신속히 신고하여 환자상태 등을 알리고, 구급대가 도착 할 때까지 119 상황실에서 안내하는 응급처치를 침착히 시행하도록 한다.

목격자의 신속한 신고와 신속한 심폐소생술, 그리고 119구급대원의 신속한 제세동기 사용과 효과적인 병원치료가 이어지는 생존사슬이 내 가족과 내 이웃을 살리는 생명의 손길임을 기억해야겠다.

신기석 / 광주 광산소방서 진압팀장

생활정보전화		긴급전화	
▲ 이주여성 긴급전화	1577-1366	▲ 기상예보	131
▲ 응급질병상담	1399	▲ 법률구조상담	132
▲ 미아 · 가출인 신고	182	▲ 인광 알코올 상담센터	222-5666
▲ 여성 긴급전화	1366	▲ 광주 남성의 전화	673-9001
▲ 청소년 상담 지원센터	1388	▲ 광주 여성의 전화	363-7739
▲ 아동보호전문기관	1577-1391	▲수도 고장신고	121
▲ 노인보호전문기관	1577-1389	▲ 전기고장 신고	123
▲ 응급의료센터	1399	▲ 가스사고 신고	383-0019

등록번호 광주가 00021 (일간)
호남신문
대표전화 (062) 229-6000
광고국 (062) 224-5800
팩스 (062) 222-5547
대표이사·회장·발행인 김 평 호
편집인·편집국장 강 서 원
본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7
서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16
Tel (02) 2238-0003
인터넷 호남신문 www.i-honam.com
1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.