

특별기고

산림정책 산주를 위한 법규대책 새로 만들어야



남궁중 산림조합장
포천시산림조합장

나무를 심고 가꾸는 산주는 미련한 짓을 하는 사람인가?

조림을 해서 잘 가꾸고 키우는 산주들은 이 세상에서 그 수많은 직업을 가지고 일하는 사람들 중에서 가장 어리석은 사람인지 인내와 의지가 강한 사람인지 모르겠다.

말하자면 한 뼘밖에 안되는 어린 묘목의 나무를 심어서 50년 이상을 가졌는데도 모두 베어서 수확을 하지 못하고 관매한다고 하더라도 가격이 싸고 산림법에도 제재가 되고 앞으로 10년 이상을 더 키워야만 하는 실정이다.

50년이란 길고도 오랜 시간이 흐르는 동안 나무를 심고 가꾸었다. 사람들은 안타깝게도 눈에 뵈지 않을 정도로 자라는 나무를 키우는 이도 생기고 말았다.

본인들은 자신의 늙어 가는 모습은 생각하지도 뒤돌아보지도 않은 채 나무를 심을 때 큰 돈이 되리라는 마음의 부준 큰 기대와 열정으로 산을 돌보고 재목으로 가꾸는데만 짧은 시절을 다 보냈다.

그러나 나무를 심어서 수확하여 팔면 큰 돈을 만들 수 있을 것이라는 부준 꿈을 안고 팔벌 끊어오르는 젊음의 힘과 탐과 열정을 모두 받쳐 나무를 심었으나 20년, 30년, 50년이 지나도 나무를 수확하여 큰 돈을 손에 쥘 꿈은 실현되지 않고 허탈한만 머릿속을 스친다.

그러나 나의 조림 성공이 국민들의 휴식처와 건강증진에 도움이 되는 것은 확실하다. 그러나 나의 고생을 누가 알고 있었는가? 누가 인정할 것인가?

숲에서 뿜어내는 그 많은 산소들이 산화탄소를 흡수하는 숲이 얼마나 아름다운 일인가? 아름다운 인내라고 하기에 너무나 가혹한 인내를 숙명으로 받아들이고 있고 나무를 심고 가꾸는 사람들이 더 연로해지기 전에 이루어질 수 있는 부풀었던 꿈을 대리 충족으로 이루어줄 수 있는 그 무엇은 없는 걸까?

이 세상 산주들이 나무를 키운 공

이 허탈한 꿈으로 돌아가지 않도록 정부차원의 조치가 있어야 한다고 본다. 따라서 다른 사업에 50-60년을 투자해 보라 어떠했는지?

조림 성공지는 목재가치도 없고 개발도 안되고 매매가치도 없고 바보만 조림해서 잘 가꾸었다 말인가? 산림법이 산주를 위한 정책이 아니라 산주가 조림을 잘하면 실재하는 정책을 쓰니 누굴위한 정책인지 모르겠다. 차라리 산림청이 없는 것이 낫다는 산주가 많다. 벌기령 된 나무에 작업비를 국고보조로 지원하고 벌채토목하여 산주의 의욕을 높여야 한다. 이래서야 조림할 산주는 결코 없을 것이다.

또한 수원 함량 보안림은 누구를 위한 것인가, 재조성 완화해야 한다. 사유재산권을 침해하고 보상도 없이 규제하여 엄청난 재산가치를 잃어버린다.

보안림 산주에게 설문조사를 실시하여 대책을 강구해야 한다고 본다. 수원함량 보안림내 저수지는 낚시터로 둔갑하고 수원함량 보안림내 건축행위는 절대 불가하여 물을 저장하여 무엇을 할 것인가? 낚시터로 이용하고 현실에 맞지 않는다. 농업용으로 사용되지 않고 관할

구역내에는 공장이나 타 용도로 전환되어 저수지가 무용지물이다. 이러한 현실을 모르고 산주는 엄청난 간접적인 피해를 보고있다. 재산가치를 무엇으로 보상할 것인가? 답답하기만 한 실정이다. 또한 수익도 없이 세금만 내는 실정이다. 잣나무, 소나무 재산총액 대책도 없이 산주는 벌채 목을 팔지도 못하고 그 가까운 목재를 토마내어 쌓아놓고 씨일 것인가? 한심한 일이다.

조림 성공지에 대한 산림재해 보험제도를 도입하여 재산총액 등의 희귀병이 발생하였을 때 보상할 수 있는 제도를 시급히 마련해야 한다고 본다.

휴양림·도시 숲 가꾸기 각종 산림문화행사를 산림에 대한 국민의 호응을 얻고자 홍보만 했지 산주가 속으로 멍드는 것을 모르고 조림을 안하겠다는 산주를 무엇으로 설득하겠는가? 산림정책이 불합리하다고 본다.

대폭적으로 산림법이 완화되어서 산주 중심의 정책이 필요하다고 본다. 따라서 벌기령 벌채의 경우 작업비 등 보조금을 지원하는 제도를 도입하여 산주의 의욕을 상승시키는 것이 바람직하다고 본다.

가을철 건강관리와 운동요법

가을철 건강관리



인인갑 국민건강연구원
건강관리팀장

가을이 되어서 가장 흔하게 나타나는 질환으로 감기를 들 수 있는데 가을에 심한 일교차와 건조한 기후 때문

에 감기에 잘 걸리며, 정신적 긴장과 피로가 심한 사람들은 가을철에 인체의 면역력이 극도로 떨어지기 쉽기 때문에 감기에 걸릴 확률이 더욱 높아진다. 체력이 허약해져서 걸리는 감기는 비교적 오래가고 비염이나 축농

도록 해 주는 게 좋다? 수분부족으로 인한 피부 건조증 가을에 흔한 질병으로 수분부족으로 오는 피부 건조증이 있는데 피부가 메마르고 거칠어지고 피부뿐만 아니라 코 점막 등이 건조해져서 감기를 일으키는 원인이 되기도 한다.

때문에 건조를 막기 위해 수분 등을 많이 섭취하는 것이 건강에 도움이 된다. 가을철 운동요법 우선 준비운동을 철저히 해야 한다. 고혈압 협심증 등 심혈관계 질환자들에게 준비운동은 필수다. 준비운동은 10~20분 정도가 적당하다. 근육과 인대 등을 서서히 늘려 신체의 유연성을 증가시켜주는 스트레칭을 한다. 발목 무릎 허리 어깨 목 등을 충분히 풀어준다. 근육과 인대를 늘린 다음 바로 운동을 취 원상복귀하지 말고 10~15초 정도 멈추는 게 좋다.

적당한 운동량과 강도 여름철에는 더위로 인해 많은 사람들이 운동을 하지 않다가 가을이 되면 다시 시작하기 마련이다. 이 경우 운동량과 강도에 세심한 주의가 필요하다.

운동을 갑작스럽게 하면 그동안의 운동량 부족으로 인한 근육이 파열될 수도 있고, 쉽게 운동을 포기하는 원인이 되기도 한다.

따라서 한 번 운동한 뒤에는 하루정도의 충분한 휴식기간을 갖도록 한다. 또한 처음에는 관절과 근육에 무리가 덜 가는 운동으로 시작하여 운동량과 강도를 점차 높여도 좋다. 운동은 1주일에 3회 이상해야 효과가 있다.

자신에게 맞는 운동 선택 운동은 자신의 근력이나 지구력, 기초대사량, 나이 등을 고려해 알맞게 종목을 선택해야 한다. 여성은 골다공증 위험이 높으므로 줄넘기,

“체력관리 소홀한 직장인들은 고강도 운동보다는 산책 등의 가벼운 운동부터 시작해야”

증 등 2차적인 질환으로 진행되기 쉬우므로 감기에 대한 예방이 중요하다고 할 수 있다.

가을철 감기에방 -우선 몸을 따뜻하게 해야 하며 비타민이 풍부한 과일이나 야채를 자주 먹고 유자차, 생강차, 양질의 단백질 등 감기에방에 도움이 되는 식품 섭취를 한다.

감기의 합병증으로 기관지염, 폐렴, 축농증, 중이염 등이 올 수 있기 때문에 감기가 일주일 이상 낫지 않으면 반드시 진료를 받는 것이 좋다.

· 감기에방의 수칙 >사람들이 많이 모이는 곳은 피하고 개인위생을 철저히 한다 >외출 후에는 꼭 손을 씻고 양치질을 한다? >과도한 스트레스와 피곤을 피하여 면역력을 유지시킨다 >실내공기는 습도를 적절히 유지한다 >가습기를 틀거나 빨래를 방 안에서 말리거나 수건이라도 물에 적셔놓는 다 >바닷물이나 차를 자주 마셔 입안이 건조하지 않

최대 운동 능력 40~50% 범위에서 시작하는 것이 바람직하다. 30분에서 1시간 가량이 좋다. 규칙적으로 하는 것이 중요하며, 주당 3회, 혹은 격일에 한번씩이 좋다.

고혈압이나 심장질환이 있는 사람은 기온이 급격하게 낮아지는 새벽 운동은 삼가자. 본 운동 뒤에는 반드시 정리운동을 하자. 운동 중에 변화된 혈액순환, 심박수, 혈압 등을 안정시 수준으로 되돌려놓는 것이다. 가벼운 조깅이나 천천히 걸기, 체조, 스트레칭을 하면 된다.

· 알맞은 운동복장 - 땀 흡수가 잘 되고 열 손실이 적은 것이 좋지만 너무 두꺼운 옷은 피하도록 한다. 일교차가 심한 계절에 너무 간편한 복장을 하면 운동 후 땀이 빠르게 증발됨으로써 열 손실이 크고 체내 면역기능이 떨어지고 감기 등에 걸릴 수 있기 때문이다. 따라서 운동 중 걸음을 땀을 뻘뻘 때에도 운동이 끝나자마자 걸음을 멈추어 체온의 감소를 방지해

· 감염병 주의 가을철에는 아침저녁으로 기온 차가 심하므로 감기 등의 감염병에 걸리지 않도록 주의하고, 특히 고혈압이나 심장질환자의 경우 이러한 시간대에는 운동을 피하도록 한다.

또한 가을철은 유행성출혈열, 쯤쯤기두시병 등이 유행하는 시기이므로 잔디나 숲에서 운동할 때에도 주의가 필요하다.

농구 등 양말이 지면에서 떨어지는 운동은 골절 위험이 높으므로 피해야 한다. 체력 관리에 소홀하기 쉬운 직장인들은 고강도 운동보다는 산책 등의 가벼운 운동부터 시작하는 것이 좋다.

특히 고혈압이나 심장질환, 요통, 관절염 등 만성질환이 있는 사람들은 전문의와 상의 후 알맞은 운동을 처방 받은 후에 실시하도록 한다. 또한 운동 전후에 준비운동과 마무리 운동을 해 혈액순환이 적절히 이루어지도록 해야 한다.

교육에세이 55

노벨상에 도전하는 마음 심어 주는 교육을 위하여



이요연 과학진흥연구원
교장

필자는 10월이 오면 몹시 기다려지는 것이 있다. 그것은 매년 10월이면 스웨덴의 노벨상선정위원회에서 발표되는 노벨상을 누가 무슨 내용으로 받게 되는가에 대한 호기심이 많기 때문이다.

노벨상은 스웨덴의 알프레드 노벨(1833~1896년)이 만든 상으로 세계 최고의 권위를 자랑한다. 다이너마이트를 개발해서 큰돈을 번 노벨은 어느 날 신문에서 '죽음의 사업가, 파괴의 발명가, 다이너마이트의 왕 노벨이 죽다'라는 잘못된 기사를 보고 충격을 받았다고 한다.

자기가 세상을 떠나고 나면 사람들이 자신을 어떻게 평가할 것인지 알 수 있었기 때문이었다. 1895년 그는 재산을 '인류 복지에 이바지한 사람들'에게 나눠주도록 유언장을 만들었다. 최초의 노벨상 시상식은

노벨이 세상을 떠난 지 꼭 5년 뒤인 1901년 12월 10일에 열렸다.

이날은 노벨이 숨진 날이며, 지금 까지 같은 날 시상식이 열리고 있다. 상금 규모도 최고 수준이다. 의학상, 물리학상, 화학상, 문학상, 평화상, 경제학상 등 각 상별로 1000만 스웨덴 크로나, 우리나라 돈으로 약 14억 원에 해당한다. 공동 수상하면 똑같이 나눠준다. 상금은 노벨의 유산으로 만든 기금의 이자 등 수입에서 나온다.

필자는 애국초회 훈화를 통해 자수성가한 분들의 일대기를 사색별로 정리하여 매주 훈화자료로 활용하고 있다. 자수성가한 사람들의 공통점 중 하나는 성급한 요즈음 디지털 세대에게는 다소 생소하게 들겠지만 한결같이 한 분야에서 40년 정도 노력한 결과 그 분야에서 두각을 나타낼 정도로 성공한다는 점이다.

인내로 오랫동안 한 분야에서 깊이 있는 노력을 하지 않으면 성공할 수 없다는 것을 강조하곤 한다.

노벨상을 발표하는 10월에 즈음하여 우리나라의 입장을 면밀하게 조명해 보고 싶다. 자원이 절대적으로 부족한 우리나라에게는 지식·정보 분야에서 두각을 나타내고 있으며

이 분야에서 영재교육을 통해 노벨 상에 도전하려는 꿈과 비전을 학생들에게 심어줄 현실적인 필요성을 깨닫고 있다.

우리나라에서도 전직 대통령께서 노벨 평화상을 받아 평화에 관해서는 금자탑을 세웠다고 해도 과언이 아니다.

노벨상 수상은 개인적인 명에도 되지만 국가적인 경사이기도 하다. 수상 이후 국가의 산업을 한 단계 발전하는데 공헌을 하기 때문이다. 우리나라에서도 노벨상 수상을 겨냥한 교육적인 마인드를 가진 모교등학교가 있다.

학교 내에 노벨상 동상을 조성하여 노벨상을 수상할 경우 이곳에 수상자의 인적인 사상을 전시하겠다는 야심 찬 교육적인 배려를 하고 있는 것이다.

이런 교육적인 배려가 새로운 창의적인 분야로 관심을 갖게 하고 그 관심을 통하여 구체적이고 새로운 비전을 마련할 수 있는 기회를 제공한다는 점에서 매우 고무적이고 창의적인 교육적인 배려라고 할 수 있다.

애국초회 시간에 노벨상 제도가 생긴 유래에 대하여 설명해 주고 올해 노벨 물리학상을 받은 교수님과

그분들의 수상한 내용에 대하여 훈화했다. 꿈을 갖고 열심히 노력하면 노벨상을 받을 수 있다고 훈화 한 뒤 "여러분들 중에서 나는 노벨상을 받겠다."고 약속할 수 있는 학생은 손들어 보라"고 했다. 그랬더니 번쩍 손을 든 학생이 있었다. 5학년 남학생이었는데 노벨 화학상을 받겠다고 했다. "꿈은 이루어진다."는 신념으로 대담한 학생을 일으켜 세우고 반드시 노벨 화학상을 받도록 격려의 박수를 쳐주자고 하여 전교생이 박수를 쳐주었다. 어려서 꿈은 그 학생에게 인생의 목표가 되지만 그 목표는 다시 그 학생을 이끄는 견인차 역할을 한다는 점에서 매우 중요하다.

노벨 물리학상 수상자인 프랑스의 알베르트 페르 교수는 과학기술에 별 관심이 없던 럭비선수이자 윈드서핑을 즐기는 사람이었다고 한다. 또한 그가 좋아하는 재즈음악이 담긴 iPod가 망가지자 이를 고치면서 발명을 시작했다고 한다. 학생들에게 생활 가운데서 늘 탐구적인 자세를 갖도록 교육적인 배려를 한다면 가까운 미래에 우리나라에서도 노벨상을 수상하는 경사스러운 일이 일어날 것이라고 확신한다.

2008학년도 전기 대진대학교 대학원 신입생 모집

대학원(수업연한 : 2년, 수업형태 : 주간) 031) 539-2103

- ▶ 모집과정 및 학과
- 석사과정 : 각 학과
- 박사과정 : 대중중학과, 영어영문학과, 철학과, 교육학과, 국제지역통상학과, 법학과, 북한학과, 물리학과, 생명화학, 전기전자통신공학과, 컴퓨터공학과, 신소재화학시스템공학과, 토목환경공학과, 건축·도시공학과

문화예술전문대학원(수업연한 : 2년, 수업형태 : 주간) 031)539-2136

- ▶ 모집과정 및 학과
- 석사과정 : 시각예술학과, 음악예술학과, 산업정보디자인학과, 공연영상학과, 표현예술학과

교육대학원(수업연한 : 2년, 수업형태 : 야간) 031)539-2126

- ▶ 모집과정 및 전공
- 석사과정 : 교육행정전공, 상담심리전공, 국어교육전공, 영어교육전공, 수학교육전공, 사서교육전공, 특수교육전공*, 과학교육전공*, 사회교육전공*, 음악교육전공*, 컴퓨터교육전공*, 미술교육전공*, 체육교육전공*, 평생교육전공, 영양교육전공
▶ 지원자격
- 4년제 대학 졸업(예정)자,
- **는 현직교직원에 한하여 지원할 수 있음.
- 국어교육전공, 영어교육전공, 수학교육전공, 사서교육전공, 영양교육전공은 5학기제임.
▶ 특 전
- 현직교원 및 공무원과 본교 출신자는 등록금의 50%를 감면함.
- 각급학교 교감, 교장 및 교육전문직 종사자는 입학전형에서 우대함.
- 학·군제후로 인한 군위탁생 선정시 육군본부에서 학비가 지원됨.

법무행정대학원(수업연한 : 2년, 수업형태 : 야간) 031)539-2146

- ▶ 모집과정 및 학과(전공)
- 석사과정 : 법학과(지방자치관련법, 형사사무, 부동산법, 기업법무, 통일법무)
행정학과(일반행정, 지방자치, 안보행정)
▶ 지원자격
- 4년제 대학 졸업(예정)자,
- 대학의 출신학과와 관계없이 지원 가능 함.
▶ 전형방법 : 서류심사, 면접
▶ 특 전
- 군인, 공무원, 학교 교직원, 등은 입학 및 재학 중 등록금 감면혜택
- 학·군제후로 인한 군위탁생 선정시 육군본부에서 학비가 지원됨.

지역사회의 뉴리더를 양성하는 법무행정대학원!

통일대학원(수업연한 : 2년, 수업형태 : 야간) 031)539-2166

- ▶ 모집과정 및 학과(전공)
- 석사과정 : 통일학과(통일학, 통일교육), 북한학과(북한학, 군사학)
▶ 지원자격
- 4년제 대학 졸업(예정)자,
- 대학의 출신학과와 관계없이 지원 가능 함.
▶ 전형방법 : 서류심사, 면접
▶ 특 전
- 군인, 공무원, 학교 교직원, 등은 입학 및 재학 중 등록금 감면혜택
- 학·군제후로 인한 군위탁생 선정시 육군본부에서 학비가 지원됨.

통일과 통일 이후를 준비하는 통일대학원!

Table with 3 columns: 구 분, 일 정, 장 소. Rows include 원서교부, 원서접수, 면접 및 필기, 합격자 발표, 합격자 등록.

▶ 세부 일정 및 기타 자세한 사항은 대학원 홈페이지 (http://grad.daejin.ac.kr/) 참조하여 주시기 바랍니다.

DAEJIN UNIVERSITY (487-711) 경기도 포천시 선단동 산 11-1번지 대표전화 : 031)539-1114 http://www.daejin.ac.kr

성실 · 경건 · 신념