

투데이 칼럼

변함없는 거대한 역사의 증거, '고창 고인돌' 새로운 미래를 열다

'우리 동네에는 고인돌이 사방천지에 있었어', '봄이면 고인돌옆에 쭈이 나고, 가을이면 쭈나던 자리에 버섯도 나왔지', '잡은 고기를 구워 고인돌에 상을 차려 먹기도 했어' 고인돌 주변 죽림리 일대 할머니들의 옛 기억들이다. 유네스코 세계문화유산 고인돌은 현재의 인류학적 의미를 부여하기 전 한낱 돌무더기에 불과했다. 인류문명이 발달하기 이전 고대사회에 세계에서조차 찾아보기 힘든 거석문화의 중심에 고창이 있었다는 사실은 비단 대단하다는 말로는 표현하기 힘들다.

고창군은 오랜 기간의 연구를 통해 고인돌유적을 2000년 12월 유네스코(UNESCO) 세계문화유산으로 등재하고, 2008년 9월 고인돌박물관을 건립하였다. 박물관은 청동기시대 각종 유물과 생활상, 세계의 고인돌 문화를 한눈에 볼 수 있도록 설계한 5만788㎡의 거대한 공원이며, 유적지는 죽림리 고인돌 442기와 도산리 고인돌 5기를 포함하여 총 447기의 고인돌이 밀집 분포되어 있어 우리나라 고인돌 최대 밀집지이다.

규모의 방대함과 함께 탁자식, 바둑판식, 개석식 등 다양한 형태가 혼재되어 있어 거석문화



정 광 진

고창군 세계유산과 고인돌유산팀장

연구의 살아있는 장이 되고 있다.

또한 고인돌 축조 과정을 알 수 있게 하는 채석장은 고인돌 변천사를 규명하는 데 중요한 자료가 되고 있다.

이러한 소중한 세계유산을 보존할 책무가 있는 국가유산청과 고창군은 세계유산 등재 25주년을 맞은 올해 고인돌과 채석장 정밀실측사업으로 고인돌 유적 학술연구와 기초자료 확보를 추진한다. 또한, 3D 입체영상제작과 선사마을 체험프로그램을 운영하여 국내를 넘어 전 세계인의 방문을 준비하고 있다. 특히, 지난해 4월 국립완주문화재연구소와 고창군 간 고인돌 유적의 학술조사연구 및 활용을 위한 MOU를 체결하여 범국가 차원의 조사연구를 하고 있어 반갑고 고무된 일이다. 전국에서 유일한 고인돌박물관과 유적지 등 거석

문화의 결정관, 고창 고인돌이 세계적인 위상을 떨칠 보물터 거듭나기 위한 방안을 제시해 본다.

첫 번째, 선진 사례 연구를 통해 세계유산을 활용한 관광사업 발굴이다. 아시아와 유럽의 영향으로 건물, 교회, 광장, 요새 등 유·무형 문화유산에 해당하는 다(多)문화의 유산으로 2008년 세계유산으로 등재된 말레이시아의 몰라카와 조지타운에는 전통 솥하우스(Shophouse, 주택과 상점 결합)를 활성화하여 기존 원주민의 경제활동을 테마로 관광 상품화한 새로운 형태의 거버넌스 효과가 나타났다.

선사 시대 사회를 유추할 수 있는 자원으로 1986년 세계유산으로 등재된 영국, 스톤헨지와 에이브베리 거석유적의 경우는 스톤헨지를 모티브로 지역과 세계유산의 이야기를 담은 책과

인쇄물 등을 제작하여 주민 스스로 지역 유대를 증대시킨 프로젝트를 추진하여 세계유산에 대한 주인의식을 높이는 데 큰 역할을 하게 되었다. 이러한 사례를 고인돌 유적지에 접목하여 고창형 관광사업으로 추진해 나가야 할 것이다.

두 번째, 다각적이고 트랜디한 국내외 홍보로 관광객을 유입하는 것이다. 이를 위해 고창군은 한국세계유산도시협의회 회장도시로서 세계유산을 보유하고 있는 31개 도시와의 교류를 통하여 체계적인 유산보존과 활용 정책 수립과 함께 고인돌 홍보에 박차를 가해야 한다.

국내를 넘어 세계속에 고인돌을 알리기 위해서는 올 하반기에 개최 예정인 세계문화유산 축전을 기회삼아 세계인을 고창에 끌어들이 트랜디한 홍보와 각종 행사 준비를 철저히 해야 할 것이다.

유구한 역사 속에서 고창군은 선조들이 남겨준 역사와 전통문화, 청정하고 수려한 자연환경까지 그야말로 없는 게 없는, 가진 게 많은 고창이다. 고창군이 가진 보물들의 가치를 보존, 발굴하고 재창조하여 군민의 풍부한 삶의 자원으로 활용하고, 미래 100년 후세에 전하는 사명을 신명 나게 할 때다.

사설

김영진 시인 민조(民調) 시집 출간

전북 익산 출신 김영진 시인이 최근 민조(民調) 시집 '조선의 숨결'을 냈다. 제1부는 가야금과 거북선, 널뛰기 등 40여 편으로 엮었다. 갈대와 고라니, 다람쥐 등 주옥같은 30편의 시를 담은 제6부 '들러오는 바람소리'까지 총 6부에 걸쳐 203편의 아름다운 민조시를 들려준다.

민조시(民調詩)는 조선의 향기를 머금은 백성들의 가락으로 민간 정단에서 유래한 전통적인 운율을 3·4·5·6조 정형체에 맞춰 쓴 시를 말한다. 시집 전 편에 걸쳐 그리움과 파스칼, 뜨거운 사랑과 안타까움이 메아리친다. 어머니에 대한 절절함을 노래한 시는 가슴이 저려온다. 그의 삶과 시 세계는 겸손하고 정직하다.

그는 2024년 자유문학 봄호에서 2회 추천을 받아 민조시인으로 첫 발을 내딛었다. 민조시를 통해 살아가야 하는 이유

를 찾게 되었고 보다 행복하고 운택한 삶을 살아갈 것 같아 기쁘다고 말했다.

우리단의 가락, 민조시의 넉넉한 지경을 넓혀 가는데 도움이 되고 싶다고도 했다. 남성고(20회) 출신인 그는 상산고에서 오랫동안 재직했다. 신앙인으로 1997년 시집 '주님 찾기로 작품 활동을 시작했다.

2000년 '내 마음의 수채화', 2003년 '나무들이 사는 마을' 등의 시집을 냈다. 2011년에는 '타지마할의 눈물'을 출간하고 2016년에 '여섯시 반'과 2020년 '십자가의 길' 등의 시집을 냈다.

한국문인협회와 전북문인협회, 전북시인협회, 전북수필문학회, 표현문화회, 석정문학회, 민조시인협회 회원 등으로 활동해왔다.

현재 미당문학 편집장이다. 세계 선교 활동과 호스피스 병동 봉사자 등의 실천적 신앙생활을 하고 있다.

새해 건강한 운동 습관

새해를 맞아 건강한 운동 습관을 시작하는 사람들이 늘고 있다.

하지만 자신에게 적합한 운동을 선택하고 꾸준히 실천하는 것이 좋다.

특히 나이가 들수록 무릎 관절은 연골과 인대의 약화로 안정성이 감소하며 체중과 움직임에서 발생하는 충격을 흡수하는 능력이 떨어진다. 반복적인 사용과 체중부하로 인해 관절 손상이 가속화되기 때문이다.

먼저 무릎 주변 근육을 강화하는 것이 필수적이다. 종아리 근육을 강화하면 관절의 안정성을 높이고 부담을 줄이며 관절염 등 만성 질환의 발병 위험을 효과적으로 낮출 수 있다.

무릎에 좋은 운동으로는 수영, 실내 자전거 타기, 빠르게 걷기 등이 있다. 이런 운동은 관절에 무리를 주지 않으면서 근육을 강화하고 안정성을 높인다.

하지만 달리기, 점프 동작이 많은 고강도 에어로빅, 가파른

경사나 불규칙한 지형을 걷는 등산 등은 관절에 과도한 충격을 주어 때로는 독이 될 수 있다.

'반월상 연골관'은 무릎 관절 내에서 충격을 흡수하고 관절의 안정성을 유지하는 탄력 있는 구조물이다.

무릎이 원활하게 움직일 수 있도록 돕는다. 그러나 파열되면 무릎에서 소리가 나거나 통증, 부종, 운동 제한 증상이 나타난다.

'반월상 연골관'이 손상되거나 제대로 된 치료를 하지 않으면 쿠션 역할을 하던 본래의 기능이 저하되어 조기 퇴행성 관절염으로 이어질 수 있다. 운동 전후 준비 운동도 필요하다.

이는 반월상 연골관 파열과 같은 부상을 예방하는 데 핵심이기 때문이다. 운동 전에는 스트레칭과 가벼운 워밍업으로 관절과 근육을 풀어주는 것이 필수다. 운동 후에는 열감이 느껴진다면 냉찜질과 충분한 휴식을 통해 근육 회복을 도와야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'인질 석방' 기뻐하는 이스라엘 사람들



19일(현지 시간) 이스라엘 텔아비브에서 이스라엘 국기를 든 사람들이 하마스에 억류돼 있던 이스라엘 인질의 석방 소식에 기뻐하고 있다. 팔레스타인 무장 정파 하마스과 이스라엘의 휴전 합의가 발효되면서 가자지구에 억류돼 있던 이스라엘인 인질 3명이 가족 품으로 돌아갔다.

가족과 재회한 팔레스타인 여수감자



20일(현지 시간) 요르단강 서안지구 베이루니아에 도착한 팔레스타인 여성 수감자가 버스에서 내려 가족과 재회하고 있다. 팔레스타인 무장 정파 하마스과 이스라엘의 휴전 합의가 발효되면서 이스라엘인 인질 3명과 팔레스타인 수감자 90여 명이 석방됐다.

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

