



MBC, 바닷길을 이용한 미래전략 집중 '항해와 표류의 역사' 2부작 방영

네덜란드인 하멜이 우리땅을 밟은 지 350여년.

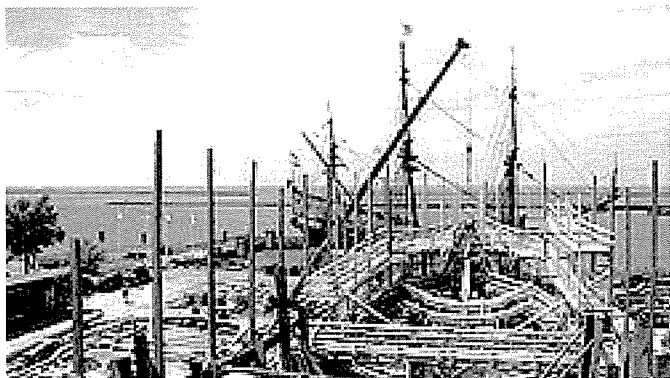
서양의 낯선 문물을 접하게된 루트는 다름 아닌 거친 바닷길이다. 그 오랜 기간 바다는 앞선 기술을 자랑하는 이국 문명을 받아들이는 동시에 고귀한 우리 문화를 대외에 전파하는 역할을 맡았다. 3면이 바다로 둘러싸인 우리나라로선 바다가 결코 멀리할 수 없는 소중한 자산의 하나인 셈이다.

이같은 여건에 비추어 MBC TV는 급변하는 시대에 우리가 갖추고 있는 해양 전략들은 어떤 것이 있는지를 집중 조명해보는 특선 다큐멘터리 2부작 '항해와 표류의 역사'를 10월18일 방영한데 이어 25일 오전 11시에 2부를 방영한다.

프로그램은 거친 바닷길을 통해 성장한 민족이 인류 역사에서 주류를 형성하는 반면 그렇지 못한 나라는 주변국가로 전락하고 있다는 점에서 바다의 중요성을 강조한다. 따라서 바다를 이용한 성장 가능한 동력과 미래를 대비하는 해양 전략은 무엇이 있는지에 프로그램은 초점을 맞춘다.

18일 방영된 1부 '항해와 표류가 남긴 문화' 편에서는 바닷길이 이어준 다양한 고대 문화교류의 흔적을 살핀다. 특히 한국과 일본 사이에서 전해진 문물은 장르를 구분짓지 않고 무척 다양하다.

오돌토끼, 이어도 등 민요를 비롯해 영등맞이 굿, 표해록, 석탈해와 연오랑세오녀 등 이들 흔적은 당



대의 풍요롭고 아름다운 정신문화를 상징하고 있다. 특히 이들 교류는 단순히 항해에만 머무르지 않는다. 당시 강력한 쿠로시오 해류에 따른 선박의 표류도 문물 전파에 한몫을 했다. 바다 밑에 가라앉은 각종 토기나 해안으로 흘러드는 동전 등은 표류의 방증이기도 하다.

25일 방영하는 2부 '350여년 전 하멜 표착을 계기로 본 조선, 네덜란드, 일본의 국제관계'에서는 세계 열강이 바다를 중심으로 재편됐던 당시 상황을 소개한다. 하멜의 입을 통해 조선은 근대화로 나갈 수 있는 모티브를 마련하지만 일본과 네덜란드의 방해로 쇄국의 길을 걷는다.

이처럼 항해와 표류를 역동적으로 이용한 서구 열강은 오늘날에도 똑같이 바닷길을 과거처럼 활용한다. 해양문화를 적극 수용하고 자원의 보고인 바다를 선점하려는 각국의 치열한 물밑전쟁을 보면서 우리 스스로가 어떻게 바다를 이용하고 미래에 대한 비전을 제시해야 하는지 프로그램은 묻고 있다.

90세까지 건강하게 사는 4가지 기본법칙

수치를 알라, 계획을 세워라, 사실을 직시하라

미국의 시사주간 뉴스위크가 여러 중·노년 환자들을 치료해온 의학박사의 경험담을 토대로 90세까지 건강하게 사는 법을 소개해 눈길을 끌었다.

의학박사 배리 라모는 이 뉴스위크 기사에서 그동안 여러 환자들과 접하면서 현재 50세의 중년이라면 대부분 90세까지 살 기회를 갖고 있다는 교훈을 얻었다고 밝혔다.

라모 박사는 “90세는 허약하고, 치매가 되고, 외로운 나이일 수도 있지만, 활동적이고, 만족스럽고, 일을 하는 나이일 수도 있다”면서 “내 경험으로 볼 때 성공적으로 나이가 들기 위해서는 스스로를 돌보려는 동기부여가 중요하다”고 지적했다.

그는 “그들은 건강하게 오래 사는 것은 부담이 아니라 기쁨이라는 사실을 알고있다”고 소개하고 그들은 스스로를 자극하고 자신의 성공을 만끽한다”면서 다음과같은 4가지의 기본 법칙을 지키면 90세까지 건강하게 살 수 있다고 강조했다.

수치를 알라 몸무게, 혈압, 혈당치, 콜레스테롤은 모두 건강에 심대한 영향을 미친다. 목표는 기본적으로 50세나 80세나 같다. 과다 체중이라면 저울을 사고, 목표를 정하고 그걸 충족시켜라.

줄린 매닝이라는 50세의 여성은 6개월 전 내 진료실에 왔을 때 심장박동 이상, 체중 과다, 고혈압, 당뇨 등의 증세를 보였다. 줄린은 처음 만났을 때 매우 무기력했으나 자신이 스스로 할 수 있다는 사실을 알게 되면서 모든 것이 변했다. 그녀는 20%를 감량하는 모임에 가입했고, 몸무게가 줄어들면서 다른 위험요인도 개선됐다.

그녀는 지금 아픈 것을 피하기 위해서가 아니라 스스로를 정열적이고 매력적으로 만들기 위해 몸을

가꾸고 있다.

계획을 세워라 운동은 그냥 하는 게 아니라 목적을 갖고 해야만 한다. 내 환자들 중 일부는 걷기운동의 하루 목표를 세우고, 만보기를 이용해 걸음의 수를 점검한다. 혼자하는 것보다는 다른 사람과 함께 할 때 동기부여가 더 쉽다는 사실을 발견하게 되는 경우도 많다.

줄린의 경우 처음 걷기 운동을 시작했을 때 기쁨보다는 고통을 겪었다. 그러나 친구를 만나 함께 걷고 몸무게가 줄어들기 시작하면서 변하기 시작했다. 지금 그녀는 신체활동에 빠져 있다. 기분이 훨씬 좋아지기 때문이다.

사실을 직시하라 의사를 찾아 검사를 하고, 비록 원치 않는 결과라 할 지라도 듣는 용기를 가져야 한다. 올해 90세를 맞은 랠프는 88세 일 때 만약 진단을 받고 치료를 받지 않았더라면 자신을 사망에 이르게 할 수도 있었던 흑색종을 앓고 있었다. 랠프는 “뭔가 잘못된게 있다면 그걸 돌봐야 한다”고 말했다.

인간 관계를 맺어라 성공적으로 나이가 든 사람들은 높은 수준의 인간관계와 삶에 대한 열정을 유지하고 있다. 그들은 TV앞에 앉아 있는 대신, 친구, 친척들과 교제를 계속한다. 교회에도 나가고, 자원 봉사 활동도 한다. 그리고 자신이 갖고 있는 재능이라면 어떤 것이든 육성하려 노력한다.

이어 라모 박사는 “나이가 드는 것은 유전자나 행운의 문제가 아니라 선택의 문제”라면서 우리가 모두 랠프나 모리스의 나이 때 까지 산다고 할 수는 없지만 그것이 50세, 60세, 70세의 나이에 포기하는 변명이 되지 않는 못한다고 지적했다.