



안중근 의사의 빈 무덤을 아십니까?



서울특별시 용산구 효창동에 위치한 효창공원에는 '삼의사묘역(三義士墓域)'이 있다. 말 그대로 의사 세 분의 묘가 위치한 곳이다. 이 의사 세 분은 각각 이봉창, 윤봉길, 백정기 의사로 우리 민족운동사에 있어 잊을 수 없는 위인들이다. 이 묘역은 1946년 해방 직후 조성된 묘역으로 당시 대한민국 임시정부의 주석이던 백범 김구 선생께서 직접 조성하신 묘역이라고 한다. 묘역 하단에는 '꽃다운 이름이 후세에 길이 전한다'는 뜻의 '유방백세(流芳百世)'를 새겨놓았다. 백범 선생은 해외에 묻혀있던 의사 세 분의 유해를 찾아와 이곳에 안장한 뒤 어려운 일이 있을 때마다 이곳을 찾아와 지혜를 구했다고 한다.

그런데 삼의사묘역 한 칸에는 주인 모를 무덤이 하나 있다. 세 의사의 무덤에는 각각 의사의 닢을 기리는 비석이 하나씩 세워진 반면에, 이 무덤은 유일하게 비석이 없는 무덤이기도 하다. 이 무덤의 주인은 바로 안중근 의사이다. 그렇다면 왜 안중근 의사의 무덤은 유일하게 비석이 세워지지 않은 것일까? 사실 이 무덤은 유해가 없는 빈 무덤, 즉 허묘(虛墓)이기 때문이다.

1910년 3월 26일, 안중근 의사는 중국 대련의 뤼순 감옥에서 일제에 의해 교수형에 처해

지며 31살의 짧은 생애를 마감한다. 마지막까지 대한 독립과 동양 평화를 부르짖던 의사는 형장의 이슬로 사라지고, 그의 시신은 간악한 일제에 의해 어딘가에 황급히 매장된다. 당시 일본 감옥 법에 '사형수의 시신은 유족에게 인도해야 한다'는 조항이 명시되어 있었음에도 불구하고 일제는 형님의 시신을 돌려달라는 안 의사의 두 동생의 절박한 항의에도 아랑곳 않고 아무도 모르는 곳에 매장한 것이다. 일제가 안중근 의사의 시신을 돌려주지 않은 이유는 안중근 의사의 마지막 유언 때문이었다.

안중근 의사는 순국 직전, 두 동생을 만난 마지막 면회 자리에서 "내가 죽거든 하얼빈 공원에 묻어두었다가 조국이 독립되거든 고국으로 옮겨다오"라는 최후의 유언을 남겼다. 그러나 이를 엿들은 일제는 안중근의 바람대로 그의 시신을 하얼빈 공원에 묻었다간, 그곳이 독립운동의 성지가 되어 자신들의 침략 통치에 방해가 될까봐 시신을 끝내 돌려주지 않은 것이었다. 일제가 얼마나 잔혹하고 비열했는지를 적나라하게 보여주는 사례라고 할 수 있다.

해방 직후, 누구보다 안중근 의사의 유해를 찾고자 원했던 백범 선생은 끝내 의사의 유해를 찾지 못하자, 효창공원 삼의사묘역 한 칸에 빈 무덤을 조성하고, 훗날 의사의 유해를 찾아

와 안장하게 되면 그때 비석도 함께 세우려고 일부러 비석을 세우지 않았던 것이다.

벌써 안중근 의사께서 순국하신지 100년이 훌쩍 넘었고, 의사의 유해를 찾기를 갈망하던 백범 선생께서 서거하신지도 60여년이 지났다. 그러나 우리는 여전히 그분의 유해가 어디에 묻혀있는지도 모르고, 찾지도 못했다. 효창공원 삼의사묘역의 비석 없는 빈 무덤은 오늘도 쓸쓸히 주인이 돌아오기를 기다리고 있다. 하루 빨리 의사의 유해를 찾아 이 빈 무덤에 비석을 세워드리려는 날이 오기만을 온 국민이 바라고 있다.

-글 주신 분/수원대 사학과 1학년 김경준

독자 여러분의 글을 기다립니다.

방송기술저널은 개편을 맞아 문화면을 신설하고, 다양한 회원 여러분의 이야기를 싣고자 합니다. 재미있게 감상한 책이나 영화, 읽을 수 없는 맛을 지닌 먹거리, 전국 구석구석에 있는 맛있는 여행지 등을 독자 여러분이 직접 소개주세요. journal@kobeta.com으로 여러분의 글을 보내주시면 소정의 원고료와 함께 방송기술저널 지면에 실어드립니다. 많은 참여 바랍니다.



하루 물2L로 건강을 지키자

우리 생활 속에는 몸속의 수분을 배출하는 요인이 곳곳에 도사리고 있다. 음주로 흡수되는 알코올은 소변 보는 과정에서 혈액 속 수분을 함께 끌어내고, 담배연기는 호흡기 점막의 수분을 증발시킨다. 이처럼 하루 동안 성인이 배출하는 수분의 양은 2.6L(대소변으로 1.6L, 땀으로 0.6L, 날숨으로 0.4L)에 이른다.

반면, 음식 섭취 등으로 보충되는 물의 양은 1리터 남짓이다. 따라서 전문가들은 성인 기준으로 하루 평균 최소 1.6L(200㎖ 컵으로 8잔)의 물을 마셔야 한다고 권한다. 하지만 우리나라의 경우 남자는 하루 평균 1,061㎖, 여자는 하루 평균 868.5㎖의 물을 마시는 것으로 조사된 바 있다. 실제 필요한 양보다 턱없이 모자라는 양이다.

물을 많이 섭취하면 혈액량이 늘고 혈류가 좋아져 피부조각 등 세포활동이 활발해지고, 몸 속 노폐물을 체외로 배출하는데도 도움이 된다. 특히 수분이 부족할 경우 신장이 소변으로부터 수분을 재흡수하며 소변량이 줄게 되는데, 소변의 색이 짙어지고 냄새가 나는 것이 곧 수분이 부족하다는 뜻이다.

수분이 부족하면 변비도 쉽게 생긴다. 48시간이 넘도록 배변을 못하거나 일주일에 3회 미만으로 배변하는 경우, 배변이 힘들거나 배변 후에도 대변을 털 본 것처럼 느끼는 후증감 등이 변비의 대표적인 증상이다. 이때 적당한 물은 장에 윤기를 주는데 변비가 심한 경우에는 물을 마시는 것만으로도 약간의 효과를 볼 수 있다. 다만 커피나 녹차와 같은 카페인 함유 음료는 오히려 이뇨작용을 일으켜 변비를 더욱 악화시킨다. 마찬가지로 우유, 요구르트, 탄산음료, 기능성 음료 등을 마시는 것은 음료수에 첨가되는 설탕과 카페인, 나트륨, 산성 성분 등 많은 첨가물은 칼로리가 높아 오히려 비만을 일으킬 수 있기 때문에 수분섭취에 큰 도움이 되지 못한다.

운동하거나 더운 날씨에 땀을 많이 흘려 수분 손실이 많을 때도 탈수현상이 일어나지 않도록 나트륨과 함께 충분히 물을 마셔야 한다. 운동 전에 물을 마시지 않으면 운동 중에 수분을 잃으면서 혈액이 끈끈해져 혈전이 생길 가능성이 크다. 끈끈해진 피와 혈전은 좁아진 혈관을 막을 수 있으므로 언제 터질지 모르는 지뢰와 같다. 혈전이 뇌 혈관을 막으면 뇌졸중이나 뇌출혈의 위험이 생기고,

심장혈관을 막으면 심장마비가 올 수도 있다. 따라서 혈전을 예방하기 위해서라도 운동 전에 미리 물을 마시는 것이 좋다. 특히, 나이가 들수록 몸 속의 수분비중이 점차 떨어지고 신장의 수분 재흡수율도 낮아지는데다 혈관 속 노폐물과 혈전도 많아지므로 꾸준히 물을 마시는 것이 더욱 중요하다.

다만 2L를 초과해 물을 너무 많이 마시면 몸 속에 나트륨 성분이 과도하게 빠져나가 이상을 발생시킬 수 있다. 이런 저나트륨혈증이 생기면 몸이 붓고, 머리가 아프고, 피곤해지고, 정신도 혼미해진다. 반면, 음식을 짜게 먹을 경우에도 염분에 의해 체내에 물이 너무 축적돼 살피면서 부종이 생길 수 있다. 또, 식사 직전·직후나 도중에 마시는 물은 위속의 소화효소나 위산, 침을 희석시킴으로써 소화력을 떨어뜨리고 배에 가스가 차게 하는데, 이런 불편한 포만감은 깊은 호흡을 방해해서 신진대사와 혈행에 좋지 않다.

결국 수분 섭취는 '갑증을 느낄 때' 하는 것이 아니라 '목이 마르기 전에 수시로 충분히 마시는 것'이 현명한 방법이다.

일반적으로 물은 찬물보다 따뜻한 물을 마시는 것이 흡수가 더 잘 된다. 물을 끓이면 온도가 올라가면서 분자 활동이 활발해지기 때문이다. 반면 끓인 물의 경우, 물 속에 녹아 있던 용존산소량이 줄어드는 단점이 있다. 따라서 몸에 좋은 물은 상온상태에서 보관된 물이다.



언론을 보는 맑은 창!

미디어오늘
www.mediatoday.co.kr

언론의 속살을 보면 진실의 참모습이 보입니다.

국내 최고의 미디어비평 전문 주간신문 **미디어오늘**에서 깊이 있고 발빠른 미디어세계를 만나십시오.

구독신청 : 전화 02-3219-5762(미디어오늘 판매팀)
인 터 넷 : www.mediatoday.co.kr 정기구독신청 이메일 : help@mediatoday.co.kr
구독료 : 1년 5만원, 3년 13만원, 5년 20만원, 평생독자 100만원 (우편 및 택배 발송)
구독료 납부 : 지로 매월 20일경 지로용지 발송, 무통장입금 국민은행 407501-01-002289 (예금주 : 미디어오늘)