

건강 칼럼

육아와 노화

육아는 결코 쉽지 않은 일이다. '나가서 밭 갈래, 아니면 얘기 불래?' 라고 불으면 얼른 신발을 신고 나갈 준비를 했다는 우스갯소리가 괜히 있는 게 아니다. 낡아 보기에 한없이 예쁘기만 한 아이를 키우는 것이 그리 어려운 것 같지만은 않은데, 막상 해보면 하루하루가 갈수록 갈 길이 멀게만 느껴지는 게 바로 육아다. 천하의 박사성도, 근육질 영화배우 드웨인 존슨도 육아 앞에서는 그저 평범한 초보 아빠일 뿐이다.



김형석
경희대한방병원
한방재활의학과 교수

다. 이미 무릎에 퇴행성관절염이 있음에도 아이를 수시로 안고 달래주어야 하고, 안 그래도 낮에 일에 치여 사는 사람인데 일과 후에도 아이와 사투를 벌이느라 잠이 부족해져서 단성피로에 시달리는 이들도 많다. 이것이 장시간 반복되면, 기온에 가시고 있던 질환이 악화되는 것은 물론이고 없던 병이 생기기 시작한다.

'아이고' 소리가 절로 나오고, 주름은 늘어나고, 없던 새치가 보이기 시작하면 어느새 한숨이 나온다. 아이를 키우면서 늙어간다고 한탄을 하게 된다. 사랑스런 아기와는 탄탄한 이 절로 거저 이뤄지는 것이 아님을 깨닫게 된다. 동물들은 태어나자마자 걸기도 하고 헤엄치기도 하는데, 사람의 아이는 웬지 더 손이 많이 가는 것 같다. 인간의 유전자를 후대에 퍼뜨리기 위한 과정은 이처럼 결코 쉽지 않다.

2021년 4월 수면 건강(Sleep Health) 잡지에는, 33명의 여성들을 대상으로 수면부족과 노화와의 관련성을 규명한 논문이 실렸다. 저자들은 출

산 후 6개월 이내의 수면부족이 생물학적 노화의 가속화와 관련이 있다고 보고하였다. 즉, 출산 직후 수면이 부족했던 여성은 출산 후 1년 시점에서 3-7년가량 더 늙어있을 수 있다는 것이었다. 또한, 2016년 미국 예일대학교 연구팀은 폴란드의 폐경 후 여성 100명을 대상으로 출산력을 조사하였는데, 출산과 육아를 많이 경험한 여성일수록 노화와 관련된 DNA 손상이 많은 것으로 확인되었다. 즉, 출산과 육아 스트레스가 노화를 앞당겼다는 얘기다.

우리는 이 현상을 어떻게 받아들여야 할 것인가? 어렸을 적 물리 시간에 배운 열역학의 법칙을 생각해 보자. 에너지의 총량은 보존되고, 엔트로피는 증가한다. 뭔가가 속속 자라나가는 것은 어딘가 쇠퇴의 작용이 더 활발하게 이루어짐을 말한다. 한 송이의 꽃이 온전하게 피어나기 위해서는 주변의 수많은 죽음과 희생의 과정이 필요한 것이다. 아이가 부모의 피와 땀을 양분으로 피어날 때, 부모는 조금씩 시들어간다. 어린 아이를 한의학에서는 순양지체(純陽之體)라고 하는데, 활발한 생명의 기운이 돌아나기 위해서는, 어딘가에는 음(陰)의 수렴 작용이 일어날 수밖에 없는 것이다.

아이도 카우고 내 몸도 지키기 위해서는 잘 쉬는 것이 기본이다. 잘 수 있을 때 자두고 주변에 도움을 청할 수 있을 때 쉬어 두는 것이다. 그리고 크고 작은 욕심을 항상 경계해야 한다. 아이가 내가 원하는 방향으로 성장하도록 인위적으로 끌고 가는 것이 아니라, 아이의 타고난 모양을 인지하고 가장 잘 뻗어나갈 수 있도록 지지하고 기다려줄 수 있어야 하겠다. 지친 몸을 회복하기 위한 한의학의 밭 하나, 흔히 감기약으로 알려진 생화탕은 실제로는 과로로 몸이 축난 노년근(勞傷) 상태를 회복시키는 데에 가장 좋은 약이다. 육아로 지친 몸을 회복하기엔 적격이다. 한의사의 정확한 진단에 따른, 개인의 몸 상태에 맞춘 약재의 가감(加減) 및 다른 처방과의 합방(合方)이 있어야 그 효과는 배가된다.

노화와 근육용이고, 그럼에도 아이는 그 자체단으로도 사랑스러워 이 모든 것을 잊게 한다. 아이와 함께 할수록 내 몸은 어찌된 아이를 위해 존재하는 것일지도 모르겠다는 생각이 들기도 한다. 이와 더불어 우리를 똑같이 길러냈을 우리 부모님을 생각해본다. 육아(育兒)는 육아(育我)라고 하지 않았다. 아이를 키우면서 결국 우리도 어른이 되어 간다. 아이의 웃음소리와 순수함에 우리는 오늘도 미소 짓는다.

사설

박진규 전주대 레슬링 감독 퇴직

최근 전주대학교 박진규 레슬링 감독이 정년퇴직을 하면서 아쉬운 작별을 했다. 47년간 땀을 흘렸던 매트와 석별의 정을 나누는 것이다.

박 감독은 그 동안 걸어 온 레슬링 인생을 뒤돌아보며 아쉬움을 달랬다. 박진규 감독은 익산 옹포 출신이다. 응봉초와 이리농림고, 동국대를 졸업했다. 이리농림고등학교 1학년 시절, 그가 다니던 학교에는 씨름부가 있었다. 마침 씨름부가 레슬링부로 바뀌면서 본격적으로 레슬링에 입문했다.

고등학교 시절 체급 운동을 하면서 중량을 조절하는 고통을 참아내야 했다. 그러면서 자유형 플라잉급과 밴텀급을 넘나들며 기량을 키웠다.

당시 이리농림고에는 훗날 88LA올림픽 금메달리스트 유인탁 선수(현재 진전 선수촌장)도 있었다. 박 감독은 동국대 대학 시절 시·도 대학 대회에서 최우수 선수로 뽑히는 영광을 안기도 했다.

그는 지난 1984년 전북체육고등학교에서 지도자 생활을 시작했다. 그 뒤 1986년 전 전북도청 감독을 거친 이호상 선수 등 6명의 선수로 구성된 전주대학교 레슬링 팀을 창단하면서 감독으로 부임했다.

그는 전주대 지도자 시절 한태영, 문명석 등 아시안게임 메달리스트를 배출했다. 박진규 감독은 전주대를 그레코로만형 전국 최강팀의 반석 위에 올려놓았다.

박 감독은 지난 1991년 대한레슬링협회 이사를 맡았다. 이어 전북레슬링협회 총무와 전무이사, 부회장을 차례로 역임했다.

그는 평생을 전북 레슬링 발전을 위해 헌신 노력한 장본인이다. 전주대학교에서만 37년 동안 오직 한 걸반을 걸어 온 의지의 지도자다.

레슬링계의 귀감이 되는 박진규 감독의 퇴임에 큰 박수를 보낸다. 앞으로도 변함없이 전북 레슬링 발전에 앞장서 주기를 기대한다. 박 감독에게 더욱 건투 있기를 바란다.

으뜸도시 완주문화제 공연시낭송

제2회 으뜸도시 완주문화제 공연시낭송이 최근 완주문화예술관에서 열려 관심을 모았다. 행사는 완주군이 주최하고 한국문인협회 완주지부(회장 강지애)가 주관했다. 그리고 여원공연시낭송 연구회와 여원공연시낭송 예술원이 후원했다.

여원공연시낭송 연구회 회장이자 행사 연출을 맡은 유미숙 씨는 "공연시낭송은 문화예술 단체인 여원이 창조한 무대 공연으로 지역 문화 발전에 큰 역할을 하고 있다."고 여원을 소개했다.

진행은 완주문화제 황석현 사무국장이 맡았다. 이희정, 나니레극악단 '아름다운 완주' 노래에 이어 전일환 완주예총 회장의 문학 강연이 있었다. 시낭송에 등장한 시는 유대준 '사는 건 걸치레가 아녀', 강지애 '어머니의 보따리', 권오영 '달빛 속으로', 박은주 '갈바귀 꽃', 조윤수 '바람의 커튼', 김계식 '그런 사람' 등이다. 모두 완주문인협회 회원들의

시다. 낭송은 임인환, 이두현, 장옥화, 추명숙, 박성현, 이무다, 서문은, 김계식, 오상득씨가 맡았다.

조윤정, 고신창포마을 다듬이 연주단 노래, 임미나, 주성용 춤도 있었다. 행사는 조용민, 고병욱 '11월의 어느 멋진 날' 노래로 막을 내렸다.

행사에서는 완주문인협회와 한국전기안전공사가 함께 주최한 2021 완주 사랑 전기안전 어린이 온라인 백일장 공모전 수상자에 대한 시상식도 있었다.

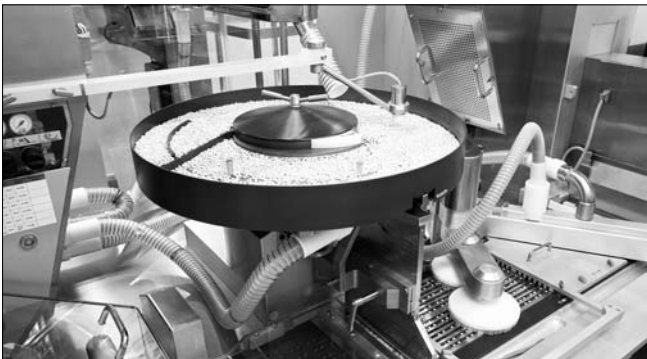
지난 9월 한 달 간 완주군 및 전북혁신도시 소재 초등학교 재학생을 대상으로 공모했다. 공모전에는 모두 80여 편이 응모했다.

이번 완주 공연은 완주 문인들이 쓴 감성 충만한 시들이 울려왔다. 공연시낭송의 특성은 시가 품고 있는 이야기를 듣고 그 이미지를 확장하여 무대에서 감동적으로 형상화 하는 일이다. 으뜸도시 완주가 감성문화 힐링 도시로 거듭나기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

화이자, 먹는 코로나19 치료제 긴급 승인 신청



미국 제약회사 화이자가 제공한 사진에 코로나19 경구용 약액이 보인다. 화이자는 16일(현지시간) 미국 식품의약국(FDA)에 자사가 개발한 코로나19 먹는 치료제 '팍스로비드'(Paxlovid)에 대한 긴급 사용을 신청했다.

범람 강물에 고립된 자동차 끌어내는 시민들



16일(현지시간) 미 워싱턴주에 내린 폭우로 펜데일의 녹색 강이 범람해 행인들이 운전자와 함께 물에 고립된 자동차를 끌어내고 있다. 시민들은 강에 빠져 떠다니는 자동차를 물로 끌어냈으며 다행히 아무도 다치지 않았다.

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

인간중심 · 노력중심 · 지역중심 **전주매일**