

건강 칼럼

조선시대 왕들이 장수하지 못한 이유는?

2019년 전국민연령 통계에 따르면 여성은 44.6세, 남성은 42.3세로 나타났다. 그런데 현 추세로 지속되면 2040년쯤 되면 전 국민의 평균연령은 61세쯤 된다고 예상된다.

현재 전 국민중에 60대 이상이 13.5%의 구성을 보이고 있어 실질적인 고령화 사회로 들어섰다고 하는데 20년 후면 전 국민의 평균이 회갑이 넘는다는 이야기이다. 노인친국이 되는 것이다.

현재도 평균수명이 80세를 넘어서는데 평균연령이 길어지는 만큼 평균수명은 더 길어지는 것이다. 구호로만 건강00세 아니라 가까운 미래에 어느 정도 가능해진다고 예상할 수 있다.

대부분 평균연령이나 평균수명이 길어지는 배경으로는 보건위생환경의 개선, 의학의 발달로 인한 질병이나 질환의 예방과 치료, 각 개인의 영양섭취의 양호함 등이 복합적으로 어우러진 결과로 해석하고 있다.

그렇다면 조선왕조의 왕들의 평균수명은 어떻게 될까?

조선왕조실록에 등재된 총27명 왕의 자료를 바탕으로 계산해보면 평



이 윤 희  
파워스포츠과학연구소 대표

균수명은 47세로 파악되고 있다. 금방 와 닿지 않는 숫자이다. 지금의 기준으로는 선뜻 이해가 되지 않을 것이다.

당대 최고의 식, 의, 주 보살핌을 받았을 최고 권력자가 그 정도밖에 살지 못했을까?

다른 계층의 평균수명을 보면 공갈에 근무하는 내시는 약 70세 전후, 양반계급들은 50대 초중반 정도 살았다고 한다.

더구나 왕들은 하나 이상의 질병이나 만성질환에 시달렸다고 기록하고 있다. 그 시절의 의학은 아시아 시골 왕을 보살피는 어의(御醫)라 해도 대증요법에 따른 진통의술이 대부분이었으니 어쩔 수 없는 여건이었을 것이다.

조선의 왕은 하루에 5식을 한 것으로 기록되어 있다. 3번의 12첩 반상의 정식식사 외에 2번의 간식으로 구성되어 있다.

이것만으로도 영양의 과잉섭취라는 것을 알 수 있다.

짜여진 일정에 의한 격투에 시달리다보니 움직임(운동)이 별로 없었을 것이다. 국가의 대소사 등 만기친람을 할 수밖에 없으니 가해지는 심신의 압박은 가히 이루 말할 수 없을 정도로 높았을 것이다.

짧은 거리라도 이동은 가마로 하고, 중후기로 가서는 정통왕족의 부실로 왕의 권력은 약해지고 신하의 힘이 강해져 각종 역모행위, 외척들의 권력다툼 등으로 왕권을 위협하는 정도였으니 움직임에 많은 제약

을 받았을 것이다.

불필요한 영양과잉에 섭취한 에너지를 소모할 수 있는 움직임이 별로 없으니 비교적 이른 나이에 과체중, 비만, 심혈관 질환 등 생활습관성질환으로 진행되는 것은 불을 보듯 뻔한 과정이다. 최고의 보살핌을 받았던 최고 권력자의 슬픈 이야기가 아닐 수 없다.

지금은 어떠한가? 21세기 들어 식량증산관련 학문과 기술의 발달로 먹을거리는 풍부해졌고 너도 나도 '다이어트'라는 말을 입에 달고 산다.

웬만한 이동은 차량으로, 조금도 걸지 않게 만드는 각종 전동이동기구, 유제적인 노동을 멀리하고, 로복이 대신하거나 대부분 앉아서 하는 정신노동이 주를 이루고 있다.

과잉 섭취한 에너지를 소모할 시간이나 공간이 여의치 않다. 몸을 움직이면 대부분 해소되는 건강상 문제도 '귀찮아' 때문인지 약이나 의술에 의존하려는 경향으로 흘러가고 있다.

여러 이유로 평균수명이 늘어내러도 중요한 것은 건강하게 살아야 하고 노년에도 비교적 덜 아프게 살아야 하지 않겠는가?

사설

민주평통 전북평화통일포럼의 과제

민주평화통일자문회의 전북지역협의회는 지난 7일 전북지역 자문위원과 포럼 회원 등이 참석한 가운데 2021년 전북평화통일포럼을 개최했다.

이날 포럼에서는 한반도 종전선언과 북한'을 주제로 한·미간 한반도 종전선언에 대한 북한의 반응과 입장을 집명했다. 홍중식 민주평통 전북부회장은 "좀 더 깊게 북한을 바라보고 평화를 지키기 위한 노력에 나서 줄 것을 당부 드린다."고 말했다.

북한은 종전선언의 선결 조건으로 '이중 기준' 종단과 대북 적대시 정책 철회를 내세우고 있다. 북한의 자위권 차원의 행동은 모두 위협적인 '도발'로 매도되고 있다.

이는 남한의 군비 증강 활동을 대북 억제력 확보로 미화한다는 김영정 부회장의 9월 25일 담화에 함축돼 있다.

국제사회가 북한의 탄도미사일 발사를 유엔 안전보장이사회 결의로 금지한 이유는 북한이 핵확산금지조약(NPT)을 위반하고

핵무기를 개발했기 때문이다. 북한의 핵개발은 남북이 1992년 공약한 한반도 비핵화 공동선언을 위반하는 행위이기도 하다. 북한이 남측의 군사 활동에 불만과 이견이 있다면 남북이 2018년 체결한 9·19 군사합의에 따라 남북군사공동위원회를 가동해야 한다.

남북이 합의한 대로 군사적 긴장 완화와 신뢰 구축을 바탕으로 단계적 군축도 실현시켜 나가야 한다.

'대북 적대시 정책'은 북한이 핵·미사일 개발의 명분으로 줄곧 제시해온 개념이다.

이 문제는 대화와 협상을 통해 비핵화 조치와 함께 단계적·동시적으로 신뢰를 구축하며 근원적으로 풀어야 한다. 종전선언에 선결 조건을 내세울 것이 아니다.

남북 간 문제는 어느 일방이 주장하는 기준을 요구하거나 관철하는 방식으로 풀어나갈 수 없다. 남북 간 합의나 국제사회의 규범을 존중하며 대화를 통해 해결 방안을 찾아야 한다.

한반도 평화 위한 기도회 의미

최근 신통일한국을 위한 구국구세 기도회가 온라인으로 열렸다.

종교와 교파를 초월한 세계 종교 지도자들이 평화를 위한 정신세계의 중요성을 외치며 집결한 것이다.

이날 행사는 세계평화통일자문회의와 민주평화통일(UPF) 공동으로 열렸다. 남북 공동 수교를 맺은 157개국 종교 지도자 2만 명을 포함해 세계 194개국 100만 여명이 참석했다.

'100만인의 기도가 비전으로'라는 주제로 열린 이번 기도회는 국제적 참석자들을 위해 7개 언어로 동시통역을 했다. 한화자 총재는 "전 세계에서 이 시간 함께 구국구세 신통일한국을 염원하는 정성을 드리고 있는 모든 분들에게 창조주 하나님 하늘 부모님의 무한한 은총이 내리기를 소망한다."고 말했다.

신통일한국 비전은 '경천애인' '홍익인간' '재세이화'의 정신을 담은 '애천(愛天)·애인(愛人)·애국(愛國)'의 평화 사상을 근간으로 한다. '공생(共

生)·공영(共榮)·공의(共義)'의 실천 이념을 품고 있는 혁신적 통일론이다.

한반도를 둘러싼 열강들의 갈등이 고조되고 있다. 한반도의 분단은 아시아 태평양 지역과 세계에 큰 영향을 끼치고 있다. 미중 패권 전쟁과 반부 갈등·성 갈등·세대 갈등 속에서 산적해 있는 문제를 해결해야 한다.

가정연합은 지난 1975년 6월 여의도에서 구국 세계대회를 60여 개국에서 120만 명이 참여한 가운데 개최한 바 있다. 그 뒤 2019년 3.1운동 100주년을 맞아 한반도 평화를 소망하며 2만 명이 모인 가운데 신통일한국시대 개문 범국민 기도회를 개최했다.

내년 2022년 2월에는 한반도 평화서밋과 신통일한국을 위한 100만 구국구세 대회를 개최할 예정이다. 항구적 평화를 이루려는 평화운동이 신통일한국 운동이다. 우리 모두 화합해 한반도의 구원인 평화통일을 이루어야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“백신 접종자도 마스크 착용해 주세요”



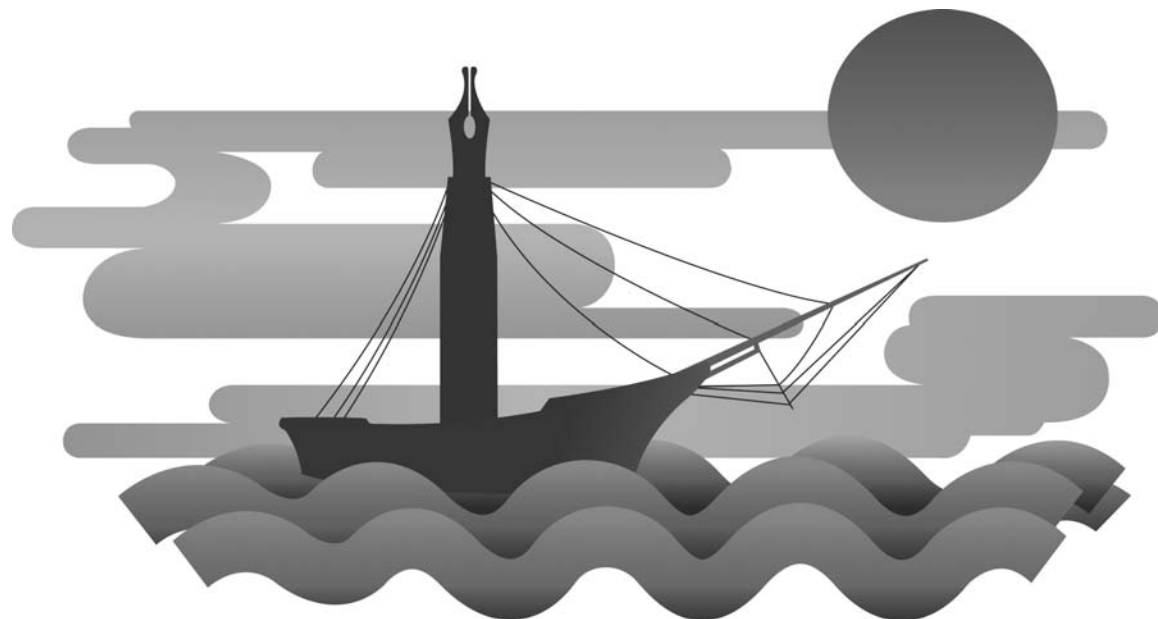
13일(현지시간) 미국 뉴욕에 있는 상점 입구에 마스크를 착용하라는 안내문이 붙어 있다. 코로나19 환자 급증과 입원 사태에 직면한 뉴욕주는 이날부터 상점 및 기타 실내 공간에서의 마스크 착용 의무화가 시행됐다.

미국 토네이도 복구 돕는 자원봉사자들



13일(현지시간) 미 캔터키주 메이필드에서 메이필드 컨슈머 프로덕트 공장 직원으로 구성된 자원봉사자들이 이 지역을 강타한 토네이도의 여파로 파손된 한 주민(가운데)의 집에서 가재도구 챙기는 일을 돕고 있다. 지난 주말 미 중부 미 중부를 덮친 토네이도로 피해지역 내 사망자가 88명에 달한 것으로 나타났다.

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.