

건강 칼럼

부족함보다 과함이 건강을 해친다

대한사협회는 2017년, 한국인을 대상으로 진행한 연구들을 토대로 『대국민건강 선언문』을 발간했다. 건강하게 살기 위한 열 가지 지침을 제시한 것인데, 그 내용은 첫째, 금연하기, 둘째, 절주하기, 셋째, 균형식하기, 넷째, 적절한 신체운동하기, 다섯째, 규칙적 수면 취하기, 여섯째, 긍정적인 사고방식 갖기, 일곱째, 정기적 건강검진과 예방접종 챙기기, 여덟째, 스트레스 관리하기, 아홉째, 미세먼지, 신종 감염에 대해 관심 갖기, 열째, 모바일 기기 사용 줄이기다.



김형석
경희대한방병원 한방재활의학과 교수

지속되면 영양소의 불균형이 초래되어 인체 내부의 균형이 깨진다. 한 약재도 마찬가지로, 몸에 좋다는 한 가지의 약재만 장복하는 것은, 약재가 가진 특성의 기운만을 강화시키게 되어 몸의 균형이 오히려 깨지게 되기 때문에, 적절하게 배합된 한약 처방이 필요한 것이다.

1일 1식 및 간헐적 단식은 잘만 사용하면 약이 된다. 시간을 정해놓고 섭취를 한 후, 나머지 시간에는 음식을 전혀 입에 대지 않는다는 절제 의 요소가 들어 있다. 위장에 쉴 시간을 주는 것인데, 위장이 고장 난 상태에서 약으로 위장을 또 한 번 자극하는 것보다는 일단 쉬게 해주는 것이 당연히 우선적으로 고려되어야 하는 조치다.

결으면 무조건 좋다는 것은 독이다. 평발(발바닥의 아치가 낮음)이나 요족(발바닥의 아치가 높음), 무지외반증(엄지발가락이 바깥쪽으로 휘) 등이 있는 사람은 걷기 운동을 하더라도 자주 쉬면서, 하루 총 시

간을 제한하여 시행해야 한다. 그렇게 하지 않았을 경우 각종 검사로도 진단되지 않는 발 통증이 발생하는 경우가 있으므로 주의해야 한다.

명상은 약이다. 내가 하고 있던 눈 앞의 모든 일을 제쳐두고, 눈을 감고 명상의 세계에 몰입하는 것도 절제에 해당되기에 약이 된다. 눈을 통해 들어오는 정보가 넘쳐나는 현대사회에서 그 신호를 차단하고 생각을 비우는 것만큼이나 확실한 건강법이 있을까?

음식에 대한 원칙을 세울 때에도, 특정 음식을 잘 챙겨먹었다는 다짐보다도 특정 음식은 피하겠다는 금기를 만드는 것이 현대인에게 훨씬 도움이 된다.

개인적인 경험 때문에, 혹은 건강에 좋지 않다는 기사를 접하고, 혹은 종교적 신념 등 저마다의 이유로 '실년간 커피를 먹지 않았다', '세우는 절대 안 먹는다', '담배를 끊었다', '알코올을 입에 대지 않았다' 등 저마다의 작은 절제적 실천

이 건강한 삶을 가져다주는 것 같다.

현대인에게 부족함보다 과한 것이 문제가 된다. 경제가 풍요로워졌을 뿐 아니라 국가의 복지 정책도 나날이 발전되면서, 영양실조에 허덕이는 사람은 많이 줄었다. 문명의 이기를 누리지 못하는 사람 또한 없다. 낮은 발이건 할 수 있는 것들이 절제가 기본적인 양생법이 된다. 다른 사람의 이야기나 가십을 떠나서, 내가 실제 먹었을 때 속이 불편했던 음식을 떠올려보고, 그것을 앞으로 먹지 않겠다고 나만의 룰을 정해보면 어떨까?

아무리 전문가의 지식이 훌륭하다고 해도, 한 걸 사람 속을 당사자만큼 정확히 알 수는 없다.

아이들에게도 일찍부터 절제를 실천하게 하고 그 기쁨을 알려주면 좋을 것 같다. '저녁 9시 이후로는 불을 제외한 음식물 섭취 금지', '스마트폰 영상이나 TV는 하루 1시간으로 제한' 등으로 말이다.

어딘가 몸 상태가 좋지 않을 때, 그 하루 이틀만이라도 체식을 하고, 모바일 기기를 멀리하고, 잠자리에 일찍 들어보자. 웬만큼 크게 고장 나버린 상태가 아니라면, 몸이 알아서 제자리를 찾을 것이다. 내 몸 안에서 약보다 좋은 천연 물질이 작동할 수 있는 환경을 만들어주는 것이다. 그게 이 몸의 주인인 내가 할 일이다.

사설

부동산 투기수사 문제투성이

부동산 투기 수사가 허울뿐이라는 지적이다. 지난해 일부 전북도의원들의 부동산 투기 의혹이 불거졌다. 도의회는 접수 조서에 나서 열 달 만에 조사 결과를 내놓았다. 그러나 징계는 커녕 오히려 면죄부를 줬다는 비판이 나오고 있다.

전북도의회는 농지법 위반 혐의로 기소된 도의원 2명을 윤리위원회에 넘기기로 했다. 도의원 30명과 가족 등 104명의 부동산 불법 투기 여부를 조사해 내린 조치다.

전라북도 감사관실 실태 조사와 경찰 수사 등을 통해 부동산 투기 의혹이 불거진 도의원은 모두 7명이다. 그러나 농지법 위반 혐의로 벌금형을 받은 도의원 2명을 뺀 나머지 5명 의원은 모두 면죄부를 받게 됐다.

조사 대상 범위를 전라북도 도시개발지구 17곳과 시군 개발예정지구 71곳으로 한정할 것도 문제다. 도의원들의 부동산 투기 의혹 조사는 한계를 극복하지 못했다. 한편 전북도는 주요 공무원을 대상으로 도시개발

지구와 산업·농공단지 토지의 불법 거래 여부 전수 조사를 진행했다. 그 결과 투기를 의심할 만한 사례는 단 1건도 없다고 했다.

하지만 결과 발표 후 한 달여 만에 전북경찰청 부동산투기특별수사대가 고창 백양지구 인근에 도청 어느 건부의 투기 의혹 수사에 나섰다.

오는 5월부터 시행되는 이해충돌방지법은 공직자들이 직무상 취득한 정보를 활용해 이익을 추구하지 못하도록 10가지 행위 기준을 규정하고 있다. 이해관계가 얽힌 경우 공직자는 사전에 이를 신고하거나 피해야 한다.

미공개 정보를 통해 재산상 이익을 취할 경우 7년 이하 징역이나 7000만 원 이하 벌금형에 처하도록 되어있다.

미공개 정보를 받아 이익을 얻는 제3자도 처벌 대상이다. 문제는 다양하고 광범위하게 벌어지는 부동산 투기의 특성상 해당 법이 모든 것을 막을 수 없다는 점이다.

새만금 메가시티 조성 문제

새만금을 둘러싸고 있는 군산시와 김제시·부안군 등 전북지역 3개 시군을 통합하는 '새만금 메가시티' 문제에 관심이 커지고 있다.

국민의힘 정운천 대통령직 인수위 지역균형발전특위 부위원장은 "새만금 개발 사업이 속도를 내려면 메가시티 구축이 우선시돼야 한다."며 "이를 위해선 지자체간 해묵은 행정구역 분쟁부터 해결해야만 한다."고 말했다.

정운천 의원은 "앞으로 새만금 개발에 필요한 대통령 직속기구를 신설하고 특별회계도 설치할 예정인데 전북도 또한 행정 통합을 위한 추진단을 구성해 적극 대응해야 한다."고 설명했다.

새만금권 시·군 통합 불가피론은 갈수록 중요한 이슈가 되고 있다. 물론 3개 시·군을 하나로 통합하는 것은 매우 힘든 문제다. 그러나 전북의 미래를 위해서는 반드시 해결하고 넘어가야 한다.

현행 행정 체계에선 지면 부여 조차 어려워 내부 개발에 걸림돌로 작용하고 있다. 군산시와 김

제시, 부안군은 2010년 새만금 방조제 준공 이후 행정구역 분할 문제로 법정 다툼과 갈등을 계속해 왔다.

현재는 새만금 내측까지 확산돼 갈등을 빚고 있다. 이런 가운데 새만금지구만 빼내 독립 지자체로 신설하자는 대안이 제기되기도 했다.

그러나 최근 메가시티 조성 공약에 따라 새만금권 통합 여부를 둘러싼 공론화가 뜨거워진 것이다.

특히 오는 6월 지방선거를 앞두고 있어 관련 논쟁이 뜨거워질 것으로 예상된다. 한편 시·군 통합의 경우 군산 측은 대체로 찬성하는 기류가 많다. 반면 김제와 부안 측은 흡수 병합 가능성에 대한 거부감에 반대론이 압도돼 왔다.

이들 지자체로부터 새만금을 분리한 형태의 특별 지자체 신설안은 3개 시·군 모두 반대 분위기이다. 그러나 중요한 것은 새만금 사업은 전북의 미래가 걸려 있다는 점이다. 대국적인 자세가 관건이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

젤렌스키, 러시아에 인질 교환 제안



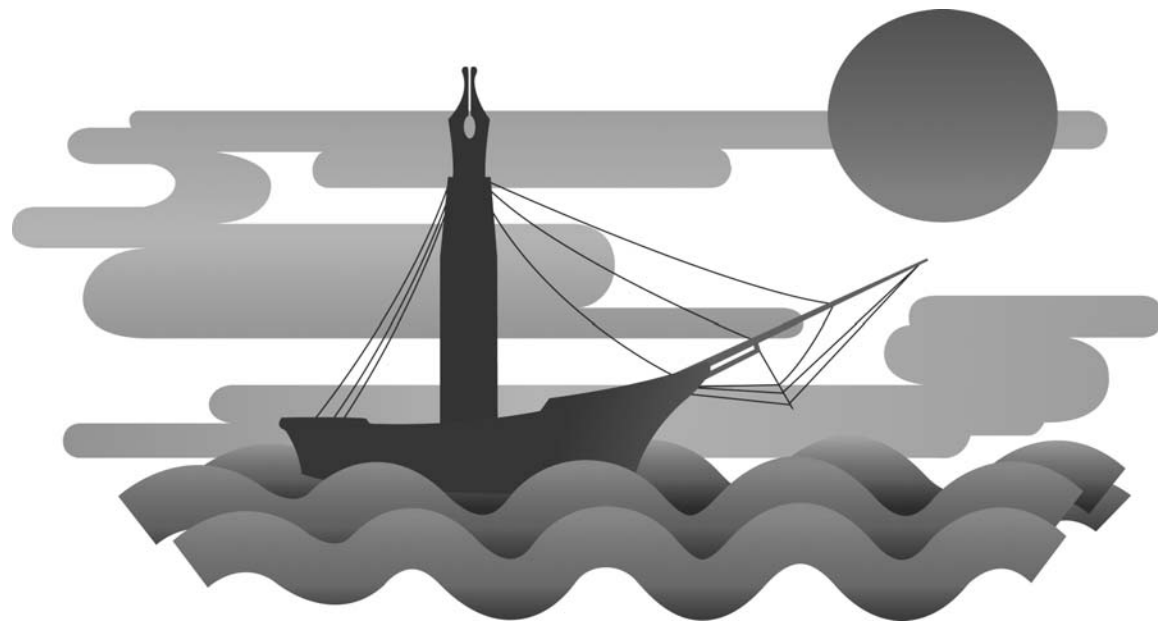
블로디미르 젤렌스키 우크라이나 대통령이 12일(현지시간) 키이우에서 연설하고 있다. 젤렌스키 대통령은 러시아가 데리고 있는 우크라이나 포로들과 비토르 메드베추크의 교환을 제안했다. 우크라이나는 푸틴 대통령의 최측근으로 알려진 친러시아 성향의 야당 대표이자 우크라이나 최고 부호 중 한 명인 메드베추크를 체포해 구금 중이다.

바이든, 러시아의 우크라 공격 '집단학살'로 묘사



조 바이든 미국 대통령이 12일(현지시간) 미 아이오와주 디모인 국제공항에서 백악관으로 돌아오는 전용기에 탑승하기 전 기자들에게 발언하고 있다. 바이든 대통령은 러시아의 우크라이나 공격을 '집단학살'이라고 묘사했다. 바이든 대통령은 우크라이나에서 벌어진 민간인 살해를 집단학살이라고 부르지 않았었다.

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.