

건강 칼럼

장(腸)건강의 중요성은?

문 명의 발달과 진보에 따라 우리생활은 알게 모르게 변화하고 처음에는 불편해도 조금지나면 그럭저럭 적응해간다. 더구나 20세기 후반부터 불어 닥친 컴퓨터 IT 분야는 21세기 들어 따라 가가기가 벅할 만큼 진보속도가 무척이나 빠르다.

눈만 뜨면 새로운 기기나 장치, 설비가 나오고 운영체제도 쉴 새 없이 쏟아져 나온다. 이렇게 빨리 변화하는 생활환경만큼이나 먹거리도 아주 다양하게 변화한다. 삶이 복잡다단하게 되니 빠르게 먹고, 쉽게 먹고, 편리하게 먹고 간단하게 먹는 형태로 변해가고 있다.

그에 따른 식사시간의 불규칙, 영양소 구성의 불균형, 과도한 열량 위주의 식품으로 가다보니 그 여파로 장건강이 여간 심상치 않은 상태를 보여 주었다.

최근 몇 년여 동안 젊은 선수들과 1:1 운동영상상담을 하면서 경험한 공통점은 소위 집밥에 익숙지 않은 속성을 보여줬다. 당연히 할 것이라는 예상과 달리 결이 다른 의아한 현상이었다. 다만 충분히 이해할 수 있었던



이 윤 희
파스코 대표

것은 부모님 모두 생업에 열중하시는지라 집안 구성원 모두 바쁘게 돌아가는 것이었다. 그러다보니 즉석식품, 배달식품 등 외부 음식에 익숙한 경향을 보였다. 따라서 대부분 어릴 때부터 맵고, 짜고, 달디 단 음식에 치우칠 수밖에 없었고 그에 익숙한 경향을 나타냈다. 비록 선수들만 그럴까? 다른 성장기에 있는 학생 중들은? 에 생각이 미치게 되었다.

선수들은 사소한 것에도 훈련, 경기력에 영향을 끼친다. 집밥보다는 외부음식에 더 많이 접하다 보니 자연스레 장건강에 문제를 보였다. 자질한 복통, 설사, 팽만감, 불편함을 호소하는 선수들이 적지 않았다.

훈련과정에서 또는 경기하는 현장에서 장건강의 불편함으로 예민하게 반응하고 미리 어떻게 조치를 해야 한다는 약간의 강박관이 선제적으로 작용을 하는 것이다. 알고 보면 별 것 아닌데도 그들에게는 스트레스로 다가온 것이다.

우리 몸 안의 대사와 건강을 조절기능을 하는 것이 각종 호르몬이다. 이른 바 내분비 건강을 좌우하는 것이 각종 호르몬이다. 이런 다양한 호르몬의 70~80%는 대부분 소장, 대장에서 만들어지고 옮겨져 우리 몸의 생명기능을 관장한다.

그런데 장건강이 여의치 않으니 여러 호르몬의 생성이 감소되고 그 나머지도 기능이 떨어질

수밖에 없다. 그에 따른 여파로 신체건강도 떨어지고 경기력에도 직접적인 영향을 끼치게 되는 것은 불을 보듯 명약관화(明若觀火) 하지 않을 수 없다.

더구나 덩달아 면역력을 관장하는 세포도 장내 환경에 영향을 받는다. 면역력 저하도 당연히 예견된다. 이는 성장기에 있는 학생, 선수는 물론 가족 구성원 모두에게 공통적인 현상을 보인다. 아무리 몸에 좋다는 유산균(유산균, 프로바이오틱스, Probiotics)을 먹는다 해도 장내 환경자체가 안좋아지지 않는데 무슨 소용이 있겠느냐? 말이다.

물론 먹으니까 좋아지지 않겠? 하는 심리적인 안정감도 확보할 수 있고, 먹지 않는 것보다는 낫겠지만 기대하는 바를 이루기에는 턱없이 부족한 장내환경이라는 것을 여실히 보여주고 있다.

자연스레 하루 3끼 식사, 먹는 것이라도 집에서, 단체숙소에서 균형 잡힌 영양으로 구성된, 전통적인 음식을 제대로 제공하는 성장기 학생, 선수들의 건강은 물론 경기력향상에도 기여하는 길임을 잊지 말자.

사설

군산조선소 협력업체 구인난

조선업계가 수주 호황을 맞았다. 그러나 협력업체들은 일할 사람이 없다며 구인난을 호소하고 있다.

2023년 부분 재가동을 앞둔 현대중공업 군산조선소 협력업체들도 마찬가지다.

최근 취업 박람회를 열었지만 젊은 지원자가 적어 아쉽다는 반응이 많았다. 현대중공업 군산조선소 협력업체 12곳이 취업 부스를 열었다.

경험을 쌓으려는 청년 구직자는 물론 재취업에 나선 중년층과 여성 구직자도 현장 면접에 참여했다. 구직자들은 단순 생산직이나 사상(선박 표면)을 연마하는 일) 혹은 신호수 세 가지 등을 놓고 면접을 보였다.

구직자 가운데는 용접 희망자도 있다. 그러나 용접을 배울 수 있는 곳이 많지 않다. 그래서 일단은 어딘가에 들어가서 배워야 한다.

그러나 건설 현장에서 신입 사원은 잘 안 쓴다. 문이 좁을 수밖에 없다. 경력

사원도 많지 않다. 결국 현대중공업은 취업에 따른 여러 복지 혜택을 소개하며 구직자들을 잡는 데 안간힘을 썼다.

주택을 구입하게 되면 최대 5천만 원 한도에서 이자 3%까지 1년에 150만 원을 지원한다고 했다. 협력업체들은 이번 취업 박람회를 통해 350명의 인력을 채용할 계획이었다.

그러나 필요한 인원을 채우기는 어려울 것으로 보인다. 숙련공은 물론 젊은 구직자들의 참여가 적었다는 것도 아쉬운 대목이다. 젊은 사원들이 들어와서 기술을 습득해야 앞으로 조선업계의 발전도 있다.

그러나 높은 업무 강도에 비해 협력업체의 임금은 대부분 시급 1만 원이다. 사실상 최저 임금 수준이다. 본격적인 재가동을 위해서는 최소 9백 명의 인력이 필요하다.

조선업 수주 호황이 오랜만에 찾아왔다. 군산조선소의 완전 재가동을 위해서는 정부 차원의 인력 수급 대책이 시급하다.

도내 어르신 자서전 쓰기 운동

전북 도내 '어르신 자서전 쓰기 운동'이 확산되고 있다. '자서전 영상 찍어주기 운동'도 늘고 있다. 제작을 담당할 업체를 위탁해 구술 녹취만으로 자서전 제작을 한다.

요즘에는 평생교육원이나 사회복지관, 은퇴자를 위한 주거단지 등에서 자서전 쓰기 강좌가 열리고 있다. 글쓰기에서부터 자서전을 구성하는 법을 가르치고 출판기념회까지 열어주는 곳도 있다.

전주문화원의 경우 지난 2017년 문체부와 한국문화원연합회가 실시한 어르신 문화 활동 지원 사업에 나섰다.

'전주어르신 나의 삶, 우리 동네 옛이야기 쓰기'가 선정된 것이다.

이 사업은 어르신들이 살아온 삶을 하나하나 기록하는 일이다. 자서전 쓰기는 인생 마무리 시점에서 중요한 결과물이 될 수 있다. 잊혀져가는 서민들의 다양한 문화유산을 기록으로 남길 수 있는 자선이 될 수도 있다.

누구나 남기고 싶은 말이 있다. 어르신들이 과거를 돌아보며 추억을 기록하는 일은 매우 중요하다.

그러나 글재주가 없다면 소극적인 사람도 있을 것이다. 이들에게는 펜을 잡는 자체가 두려움의 대상이다.

그러나 글을 쓸 줄 모르는 사람도 자연스럽게 훈련을 통하여 적응하도록 유도해야 한다. 자서전 쓰기는 개인적으로 소중한 추억거리가 되기에 충분하다. 삶에 활력이 될 것이다.

자녀들에게도 뜻밖의 좌표가 될 수 있다. 어르신들의 글은 후손에게 물려줄 귀중한 문화 자산이다. 자서전 쓰기는 노년의 창조적 활동이다. 자서전은 기록 유산 사업이다.

자서전 쓰기 운동을 확산시키기 위해서는 '자서전 쓰기 프로그램'을 개발해 참여를 독려해야 한다. 기업이나 독지가의 후원을 받아 자서전 제작 지원을 받을 수 있도록 하는 일도 필요하다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

정부의 코로나19 대응에 항의하는 뉴질랜드 시위대



23일(현지시간) 뉴질랜드 웰링턴의 의회 밖에서 자유·권리연합 시위대가 구호를 외치고 있다. 약 2000명의 시위대는 뉴질랜드 정부의 코로나19 백신 의무 접종 등 방역 수칙에 반대하며 시위를 벌였다. 시위대는 "백신을 접종하지 않은 사람들은 지속적인 차별을 겪었고 그 결과 직업과 집을 잃었다"라며 "차별 없이 우리가 일하고 싶은 곳에서 일하고 싶다"라고 밝혔다.

저임금·고물가 항의하는 아르헨티나 시위대



22일(현지시간) 아르헨티나 부에노스아이레스에서 시위운동가들이 낮은 임금과 치솟는 인플레이션에 항의하며 최저생계비의 죽음을 상징하는 모의 장례식을 치르며 노동부로 행진하고 있다.

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

