건강 칼럼

무병장수 · 만수무강 · 불로장생을 꿈꾸시나요?… 당장, 내가 할 일은?

이 윤 희
파시코 대표이사

100세 시대가 내 눈앞에 놓여 있다. 그냥 100살이 아니라 "건강100세"를 추구한다. 오래 살아도 병석에 누워있으면 겉으로는 표현을 자제할 뿐 사실은 모두에게 민폐일 뿐이다.

가끔 사회면에 오랜 병석에 계신 부모님이나 가족의 간호를 하다 심신이 피폐해져서 순간적으로 충동살인 하는 뉴스가 간간히 들려온다. 안타깝고 인륜적으로 그래서는 안 되지만 애써 부인하려해도 현실이요, 사실이다.

그럼 건강하게 오래 살기 위한 비결은 무엇일까? 각자 뭔가 생활습관이나 신념이 있겠지만 수많은 임상적인 통계나 인구학적 자료를 바탕으로 그래도 신뢰할 만한 사항을 열거해보고 내가 반드시 당장 해야 할 행동이 무엇인지 알아보자.

1. 건강검진 1회/년 무료이든 유료이든 꼭 하자.

우리나라 사망원인 1순위는 '암' 이다. 수명이 길어지다 보니 나타나는 당연한 요인이기도 하다.

예전에는 암이 발생하기 이전에 돌아가시는 확률이 높았기에 원인을 몰랐거나 통계에 잡히지 않았을 뿐이다.

직장이든 지역이든 1회/2년 실시하는 국가 무료검진에는 반드시 응하고 그 사이에 본인 부담으로라도 위, 대장, 간, 뇌, 심장 등에 IT나 내시경 검사를 받아보는 것이 관련 암으로부터 예방하거나 진단, 치료를 보다 손쉽게 하는 길이다.

주변에 보면 평소에 건강을 자신하여 진단, 치료시기를 놓쳐 비교적 젊은 나이에 운명을 달하는 경우가 적지 않은 것이 현실이다.

2.'심혈관질환' 의 장벽을 넘어보자

사망원인 2위가 심혈관질환 이다.

중년이후에 많이 생기는 심장, 혈관질환이다. 뇌졸중(뇌경색, 뇌출혈), 심근경색, 협심증, 고혈압, 고지혈증, 치매 등이 주된 증상이다.

중년이후 삶의 질을 현저히 떨어뜨리고 가족들에게 경제적 부담은 물론 집안 분위기에도 부정적인 영향을 주는 질환이다. 정기검진과 과로, 스트레스를 줄이는 방향으로 심신의 건강을 도모해야 한다.

3. 덜 먹고 더 많이 움직이자.

1세대만해도 배불리 먹는 것이 모든 국가, 국민의 소박한 바람이었다. 그런데 지금은 정반대가 되어 덜 먹기 운동을 벌이는 것이 현실이다. 많이 먹어 생기는 신체의 부정적인 건강상태는 차고 넘친다.

좀 부족하다 싶을 때 과감히 밥숟가락을 놓자. 그것이 내 몸과 사랑하는 내 가족을 지키는, 살리는 길이다.

4.담배를 끊자.

암, 심혈관질환의 원인으로 흡연을 최우선으로 꼽는다. 이런저런 말 못할 사연으로 담배를 피우지만 그것이 내 몸을 망가뜨리는 주범임을 뼈저리게 인식하여 서서히 줄여가면서 끊어보자. 내 몸과 내 가족을 살리는 가장 손쉬운 방법이다.

5.운동은 선택이 아니라 필수다.

예전에는 삶 자체가 노동이요, 운동이었다. 지금은 정신노동이 주가 되다보니 몸이 움직일 시간이 줄어들었고 급기야는 "고이면 썩는다!"는 자연적인 섭리와 같이 앉아 있다 보니 온 몸에 이런저런 노폐물이 쌓여 병으로 진행된다.

헬스클럽만이 운동이 아니다. 문밖으로 나가 부지런히 걷거나 살살이라도 달려보자 최소한 30분 이상~ 날아갈 듯 한 몸 상태를 경험할 것이다.

독자제언

신종 '킥보드 셔틀' 에 각별히 주의해야

최근에 학교에서 가해 학생이 보호자 명의의 신용(체크)카드를 소지한 피해 학생을 파악하여 카드번호를 알아낸 뒤 전동킥보드 앱에 결제수단으로 등록, 이용하여 가해 학생이 무단이용한 요금이 피해 학생에게 청구되는 피해가 발생하였다.

이러한 킥보드 셔틀은 전동킥보드 공유서비스를 통해 킥보드를 대여한 뒤 피해 학생에게 접근, 이용요금을 결제토록 하거나, 공유형 전동킥보드 앱 가입 후 타인 명의 카드를 등록하거나 타인 계정을 갈취하여 가해 학생이 이용한 킥보드 요금을 피해 학생(보호자)에게 대신 결제토록 하는 신종 학교폭력이다.

킥보드 셔틀은 피해 학생에게 개인정보를 요구하는 과정에서 폭행이나 협박 등 2차 범죄 피해가 발생되며, 원동기 운전면허를 취득해야 운행이 가능하도록 한 '21. 5. 13 도로교통법 개정.시행 상 도로교통법 위반(무면허 운전) 등 해당하여 처벌받을 수 있다.

이러한 킥보드 셔틀은 원하지 않는 행동을 하도록 강요하는 형법상 강요죄에 해당 되며, 수반된 범행에 따라 협박하여 금품을 갈취한 경우 형법상 공갈죄로 처벌받으며, 모두 학교폭력에 해당된다.

이러한 피해를 예방하기 위해서 가정에서는, 자녀의 스마트 폰에 킥보드 앱 설치 및 이용여부를 확인하고, 자녀의 학교폭력 이상 징후에 대해 세심한 관찰과 관심이 필요하다.

청소년들은, 선배 등의 카드번호, 앱 계정, 인증번호 등을 알려달라고 요구하거나 앱 회원 가입을 강요하는 경우 거부 의사를 명확히 표시해야 하고, 필요한 경우 대화 내용 캡쳐 등 객관적인 증거를 확보하고, 피해가 발생한 경우 117 신고 또는 학교전담경찰관 (SPO), 담임선생님, 부모님께 도움을 요청하여야 한다.

전근수 진안마이파출소 순찰2팀장 경감

사진으로 보는 지구촌 소식

우크라이나, 러시아가 점령했던 6000㎢ 영토 탈환

12일(현지시간) 우크라이나 하르키우 탈환 지역에서 우크라이나군이 이동하는 동안 한 병사가 부상한 동료를 부축해 차에 태우고 있다. 볼로디미르 젤렌스키 우크라이나 대통령은 이달 들어 러시아가 점령했던 6000㎢의 우크라이나 영토를 탈환했다고 밝히며 "우리 군의 전진이 계속되고 있다"라고 강조했다.

사 설

쌀값 폭락 대책이 없나

전북 도내 쌀값이 크게 떨어지면서 농민들의 시름이 갈수록 깊어지고 있다. 무섭게 치솟는 물가와 달리, 유독 쌀값만 바닥을 모르고 떨어지기 때문이다.

올해 쌀값은 지난해보다 무려 20% 넘게 하락했다. 이는 45년만에 가장 큰 낙폭이다. 최근 전북 김제에서는 농민들이 정부에 대책을 촉구하며 논을 갈아엎었다.

이제 막 나락이 맺히기 시작한 들녘에 대형 트랙터가 들어와 논을 헤집기 시작한 것이다. 갈아엎은 논의 면적은 4천㎡로 나락 양으로 치면 3톤가량에 이른다.

떨어질 대로 떨어진 쌀값에 생산비도 건지지 못할 형편이 되자, 농민들이 정부 대책을 요구하면서 갈아엎은 것이다.

농민들은 "1년 사이 이렇게 큰 폭으로 쌀값이 떨어진 전례가 없는데도 정부는 여전히 아무런 대책이 없다."고 말한다. 장바구니 물가와 밥상 물가 타령을 하며 농축산물 가격만 잡는다고 비난했다.

올해 8월 20kg 기준 산지 쌀값은 4만3천 원 선으로 지난해 같은 기간보다 20% 넘게 폭락했다. 최근 물가가 무섭게 치고 오르는 것과 달리 유독 쌀값만 곤두박질치고 있는 것이다.

쌀값 하락을 놓고 농민들은 지난해 쌀 생산량의 예측 실패를 가장 큰 요인으로 꼽는다. 정부는 지난해 말 쌀 생산 초과량으로 27만 톤을 예상했다.

그러나 사들인 시기가 늦었고, 역공매 최저입찰 방식을 도입해 쌀값 하락을 부추겼다. 농민들은 양곡관리법 개정 등 쌀값 안정을 위한 근본적인 대책을 촉구하고 있다.

신곡 수확을 앞두고 쌀값 폭락 사태는 잦아들지 않고 있다.

하루 빨리 대책을 세워서 농민들이 안심하고 가을걷이를 할 수 있도록 해야 한다. 농민들은 정부 대책이 미흡하면 나락 적재 같은 대대적인 투쟁에 나서겠다고 밝혔다.

한반도 뒤덮은 장마 폭우

한반도를 뒤덮은 장마전선의 영향으로 북한에도 많은 비가 내렸다. 장마 전부터 폭우에 시달린 평양시 도심 한복판에선 나무가 줄줄이 뿌리째 뽑히기도 했다.

연일 내린 장대비에 압록강 하류의 청천강은 물론, 평양 도심을 관통하는 대동강, 보통강 물이 위험수위까지 불어나기도 했다.

대동강 다리 지점에서 관측한 자료는 7.22mm로서 경고 수위를 넘어섰다.

급기야 임진강 상류의 황강댐 수문을 열고 물을 방류한 것으로 알려져 남한 측 접경지역에 긴장감이 고조됐다. 조선중앙TV도 사실상 재해 특보에 들어갔다. 북한 당국은 2012년 볼라벤 태풍 피해 같은 대규모 농경지와 수천여 가구의 침수를 우려하며 철저한 대비를 촉구했다.

농업 피해를 줄이기 위해 안간힘을 쓰고 있지만, 쉽지 않은 상황이다. 침수된 논밭에서는 물길을 내기 위해 도랑을 깊게 파내 보지만 쏟아지는 비 앞에선 속수무책이다.

곡창지대인 황해남·북도 일대에 300mm가량의 많은 비가 내렸다.

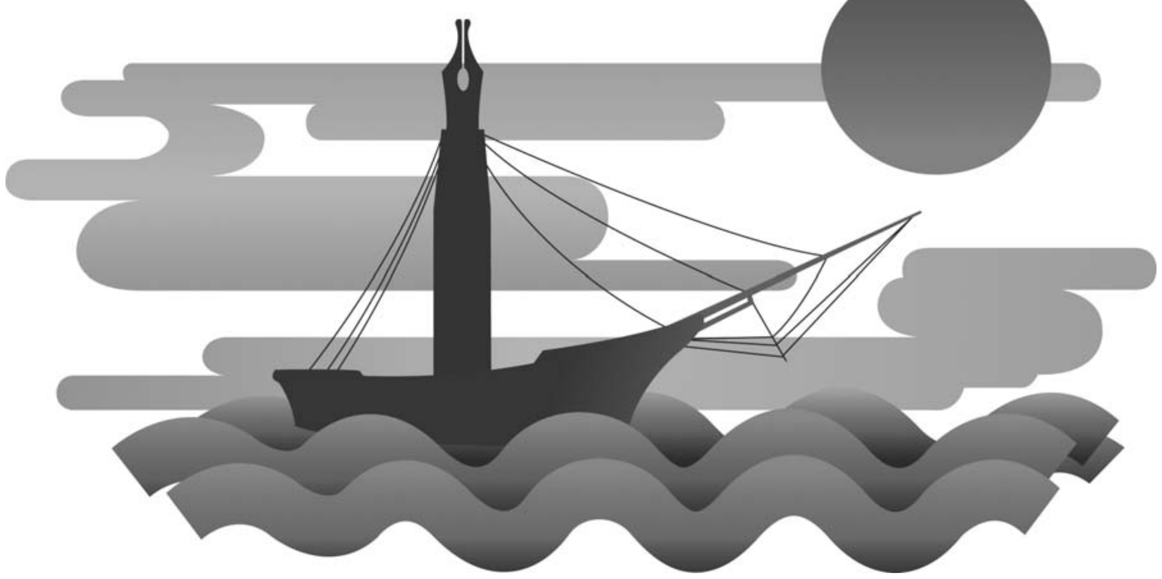
심각한 봄 가뭄에 이어 논밭이 물에 잠기는 악재가 겹쳐, 올해 목표한 곡물 수확량을 달성할 수 있을지 벌써부터 걱정이다.

벼가 하루 내지 이틀 물에 잠기면 수확고가 5% 정도 감소된다. 3일~4일 물에 잠기면 5~10% 감소되며, 일주일 이상 침수되면 10~25%까지 소출이 떨어지게 된다.

코로나19 방역에도 비상이 걸렸다. 최근 하루 발열자가 5천명 아래로 떨어졌다고 밝히곤 있지만, 새로운 변이 바이러스가 나올 가능성에 신경이 곤두서 있다.

농촌을 중심으로 급성 장내성 전염병 까지 퍼진 상태라 장마철 전염병 확산 방지도 병행해야 한다. 장기간의 대북 제재 속에 코로나19 그리고 장마철 큰물 피해까지 겹쳤다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일