

건강 칼럼

작심3일(作心三日)x100=평생 건강 보장

2023년 계묘년(癸卯年) 새해가 밝았습니다. 육십갑자의 40번째로 지해로운 '토끼'처럼 경중 도약하기를 축원합니다. 토끼는 성격을 보면 첫 번째로 영리하다고 합니다. 그리고 1년에 5번 정도의 임신을 하기 때문에 다산(多産)의 의미도 갖고 있습니다. 하지만 토끼가 이리 뛰고 저리 뛰고 겁이 좀 많은 동물이기도 하지요.

새해가 되면 한 해 동안 했던 하는 일, 반드시 달성하고 싶은 실적이거나 일 등 나름대로 끝은 결실을 합니다. 봄에 떠오르는 일출을 바라보면서, 정상에서 정상주(酒)를 마시면서... 2020년부터 확산된 코로나-19로 인하여 지난 3년간은 건강에 부쩍 관심과 신경을 많이 쓰기도 했습니다.

새로운 바이러스의 발현과 확산을 이제 여지 할 수가 없을 것입니다. 바이러스가 발생하고 확산될 수밖에 없는 규모의 인구수와 자연환경의 파괴로 이제 바이러스와 함께 살아갈 수밖에 없습니다. 자연환경의 파괴, 확산되면서

그 안에 있던 동물들이 생존하기가 어려워지니 인간세상으로 나오게 되고 자연스레 이상한 바이러스들을 사람에게 감염시킵니다. 예전에는 동물들에게만 감염되고 사람에게는 안전하다고 하던 적지 않은 수의 바이러스들이 진화의 영향인지 동물을 뛰어넘어 사람에게까지 들어와 파리를 틀고 살아갑니다. 결국은 인간이 만들어낸, 불러들인 재앙일지도 모릅니다. 어쩌면 지구의 주인은 바이러스나 세균이라는 생각이 들기도 합니다. 인간은 잠시 살다가 스러지는 존재로도 해석이 가능합니다. 어쩌할 수 없는 환경의 오염으로 날이 갈수록 삶의 안정성은

떨어지고 있습니다. 그 정도가 더욱 심해지고 있을 뿐입니다. 생명을 안전하게 보존하기가 점차 어려워집니다. 국가수준에서 국민의 복리와 안전을 관리해주는 것도 한계가 있는 것을 지난 3년간 잘 알고 겪은 일들입니다. 어쩌면 각자도생(各自圖生)만이 목숨을 부지하는 것은 아닐까? 하는 일말의 두려움이 있는 것도 사실입니다. 이런 과정들은 비용의 상승으로 이어지고 돕고 살아가는 개인주의, 이기주의로 기울어질 가능성이 아주 높습니다.

내 몸은 내가 지켜야 하는 시대입니다. 나를 제외한 남이 해주는 것도 한계가 있습니다. 내 육신을 내 마음대로 움직이지

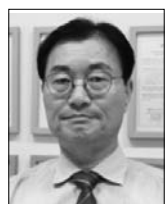
못한다면 얼마나 삶이 불편하고 심리적으로 위축이 될까요?

나이가 먹어갈수록 근육은 조금씩 부피가 줄어들고 덩달아 근력도 떨어집니다. 행동반경이 줄어들고 활력은 점차 줄어들어 갑니다.

어찌할 수 없는 생명체의 속성이기도 하니까요! 그나마 유, 무산소 운동을 통해서, 올바른 습관 더하기 의료의 혜택에 기대어 그 하강속도를 좀 늦춰보는 정도입니다.

아무리 좋은 것이라도 반복되면 마음이 느슨해집니다. 운동을 한다 해도 쉬지 않고 즐기게 행하기에는 말처럼 쉽지 않습니다. 농경사회에서는 삶자체가 운동이었다면 지금의 시대에서는 육체노동은 현저히 줄어들고 정신노동이 주류를 이루니 몸은 지루 비태해지고 죽기 직전까지 악을 달고 사는 각종 생활습관 질환에 시달립니다.

예전에는 선택이었다면 이제는 식사를 하듯이 필수로 해야 하는 시대에 살고 있습니다. 3일에 1번씩 느슨해지려는 마음을 추슬러서 각자의 건강을 유지하고 향상시켜야 하겠습니까.



이 윤 희

파스코 대표이사

사설

경로당 어르신 감골 나눔

대한노인회 전북연합회 경로당광역지원센터가 최근 전주시 관내 '경로당 어르신 감골 나눔' 전달식을 가져 관심을 모았다. 이 자리에는 전주시 중화산1동, 중화산2동, 효자1동, 효자2동, 효자3동 임원 등이 대거 참석했다. 이번 전달식은 와이식자재마트 중화산동점에서 감골 100상자를 기탁해 전주시 관내 50개소 경로당에 전달했다. 와이식자재마트 중화산동점은 지난 2022년 한해 동안 국수와 삼계탕세트, 복숭아, 유과세트 등 지역사회 어르신들을 위한 나눔 활동을 꾸준히 실천하고 있다.

김두봉 전북연합회장은 "강추위 속에서도 어르신들을 위해 기부해 주신 와이식자재마트 대표께 감사의 말씀을 전한다."며 "새해에도 도내 어르신들의 행복한 경로당 만들기 위해 다양한 유관 기관들이 나눔에 동참해 주길 바란다."고 말했다. 해마다 지역 경로당 어르신들

의 안부를 살피고 안전 점검을 실시하는 일이 이어지고 있다. 특히 대한노인회 전북연합회는 관내 경로당을 방문해 어르신들의 건강을 살피고 새해맞이 인사를 전하고 있다.

동절기 건강관리 방법은 물론 한파 대비, 화재 예방 및 대처요령 등도 안내가 필요할 것이다.

어르신들이 안전하고 따뜻한 겨울을 보낼 수 있도록 복지사각지대도 지속적으로 발굴해야 한다.

경로당은 어르신들이 사용하는 공간인 만큼 불편함이 우려 요소가 없도록 자주 찾아보고 인사드리는 일이 필요하다. 어르신들이 행복하고 건강한 노년을 보낼 수 있도록 해야 하기 때문이다.

어르신들의 애로 사항을 청취하는 소통의 시간도 중요하다. 정기적으로 경로당을 방문해 주민 의견에 귀 기울이고 복지향상에 최선을 다할 때이다. 2023년 계묘년 어르신들의 건강과 행복을 기원 드린다.

미세먼지 다시 악화

지난해에는 비교적 미세먼지 상태가 나쁘지 않은 편이었다. 그런데 새해 들어 갑자기 농도가 높아졌다. 맑은 날엔 탁 트였던 도심의 시야가 회색 필름을 씌운 듯 흐려졌다.

이렇게 뿌연 하늘은 한동안 드물었다. 실제로 지난해 서울의 초미세먼지 농도는 세계보건기구 기준 18마이크로그램으로 관측 사상 가장 낮았다. 중국 배이징은 감소세가 더 뚜렷하다. 2016년 73마이크로그램에서 지난해엔 30마이크로그램까지 낮아졌다. 중국이 방역 봉쇄를 풀게 원인이 아닐까 생각할 수 있다.

그런데 중국이 봉쇄를 해제한 지난 12월에도 국내 평균 농도는 20마이크로그램, 12월 관측 사상 가장 낮았다. 중국 측 매출량 변동성은 바로 확인이 어렵다. 다만 기류 유입이나 고농도 미세먼지가 해소되지 않고 축적되는 기압장이 형성되어서 지금 고농도 미세먼지가 발생하고 있다.

날씨 영향이 크다는 얘기가. 지난달 유난히 추웠다. 차가운 시베리아 고기압 때문이다. 여기서 밀려온 북서풍이 오염 물질을 흩어냈다. 그런데 최근엔 다르다. 이 고기압이 따뜻하고 정체하는 성질로 변한 채 동아시아 상공에 자리 잡았다.

중국에 쌓인 오염 물질이 느린 서풍을 타고 밀려들고, 국내 오염 물질도 뒤섞이며 농도가 높아진 거란 분석이다. 고인 물이 썩는 것과 비슷한 원리다.

날씨는 어찌할 수 없지만, 오염 물질 배출은 줄일 수 있다. 정부가 최근 내놓은 대책도 여기에 초점이 맞춰져 있다. 중국과의 협력, 그리고 국내 배출 규제와 관리 등을 강화해서 4년 뒤 농도를 28% 낮추겠다는 것이다.

그러나 요즘 같은 상황이 이어진다면 쉽지 않은 목표다. 기상 조건이 악화할 경우 더 강력한 대책이 필요하다는 게 전문가들의 분석이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'더 나은 환자 돌봄'을 위한 간호사 파업



9일(현지시간) 미국 뉴욕 맨해튼의 마운트 사이나이 병원 앞에서 간호사들이 손팻말을 들고 파업 시위를 벌이고 있다. 간호사들은 코로나19 대유행 이후 인력 부족과 급여에 대한 협상이 교착 상태에 빠지면서 파업을 벌였다.

브라질 곳곳서 '민주주의 수호' 촉구 시위



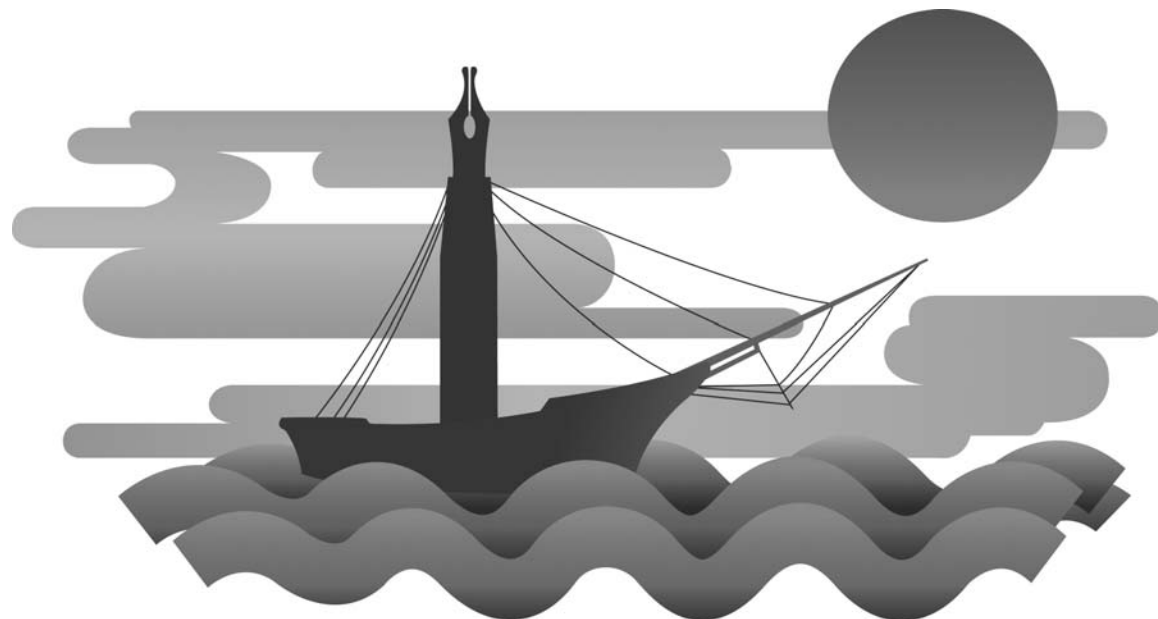
9일(현지시간) 브라질 상파울루에서 "우리가 민주주의"라고 쓰인 현수막을 든 시위대가 국가 민주주의 수호를 촉구하면서 행진하고 있다.

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 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 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일