건강 칼럼

장수나라 그러나 불행한 대한민국

이 두 삼
한국건강연구소 소장

한국인은 건강과 관련해 세계 최고 수준인 분야가 여럿 있다.

반대로 세계 최저 기록도 동시에 갖고 있다. 이것을 종합하면 2023년 계묘년 한국인의 건강 키워드를 도출할 수 있다.

우선 한국은 머잖아 세계 최장수 국가가 된다. 2017년 영국 임페리얼칼리지런던과 세계보건기구(WHO)는 2030년 한국이 일본을 제치고 세계 최장수 국가가 되는 것으로 전망했다. 한국 여자의 기대수명은 90.82세, 남자는 84.07세로 각각 세계 1위를 차지했다.

둘째, 한국인은 세계에서 가장 날씬하다. 2009년 한국의 비만율이 경제협력개발기구(OECD) 회원국 가운데 가장 낮다. 한국의 비만율이 3.5%로 최저 수준이다. 비만율이 가장 높은 미국은 34.3%로 한국과 10배 가까운 차이가 난다.

반면 부정적인 지표도 존재한다. 가장 심각한 것은 자살률이다. 한국은 OECD 국가 중 자살 사망률이 압도적인 1위이다. 2019년의 경우 하루 40명꼴로 매일 자살했다. 가히 '자살 공화국'이라고 불릴만 하다.

두번째 지표는 낮은 행복감이다. 한국 국가행복지수가 OECD 37개국 중 35위이다.

세계 10위 경제 대국인 한국의 삶의 만족도는 OECD 최하위권이다. 세상에서 가장 오래 살고, 가장 날씬하다는 것은 세계 1위 건강 국가란 말이다.

그런데 자살률과 행복 지수를 종합하면, 한국인이 세계에서 가장 불행하다는 결론에 도달한다. 미스터리이다. 세계 8대 불가사의에 포함될 정도의 모순된 수치이다.

한국인이 건강한 가장 중요한 이유는 김치 덕분이다. 김치는 세계에서 가장 건강한 음식 중 하나이다. 김치의 발효 과학 덕분에 한국인은 아체 섭취 세계 1위 국민이 될 수 있었다. 우리가 그 어떤 나라보다 더 날씬하고, 더 오래 사는 것은 우연이 아니다.

그런데 왜 불행한가? 그 답은 수면 부족과 얕은 호흡에서 찾을 수 있다. 2016년 OECD 통계 자료를 보면 한국인의 평균 수면 시간은 7시간 51분으로, OECD 회원국 평균(8시간 22분)보다 31분이 부족한 최하위이다.

만성적인 수면 부족은 만병의 근원이 된다. 단 한 번의 수면 부족도 이성적 판단을 하는 내측 전전두엽 피질(mPFC)의 기능을 현저히 떨어뜨린다.

또한 한국인은 명상이나 복식호흡을 하는 사람이 거의 없다.

'빨리빨리' 문화와 맞물려 호흡은 점점 가빠지고 있다. 프랑스 소설가 베르나르 베르베르의 한국인에 대한 조언은 '숨을 잘 쉬어라'였다.

2023년 계묘년(癸卯年) 한국인을 위한 4대 건강 키워드는 지명하다. 김치, 숙면, 호흡 그리고 혈액순환이다. 매해 신년이 되면 거창한 계획을 세우고 작심삼일로 끝나는 경우가 많다.

계획을 완전한 습관으로 만들기 위해서는 뇌를 놀라게 해서는 안 된다. 뇌가 충분히 수긍할 수 있게 '실금실금 실라미 전술'이 필요하다. '실라미 전술'이란 소시지를 얇게 썰듯이 하나하나씩 단계적으로 목적을 달성하는 방식을 뜻한다.

첫째, 기존에 먹던 김치를 더 많이 먹어야 한다. 그러기 위해서는 소금을 적게 넣고 설탕 미첨가 건강한 김치를 섭취해야 한다. 여기에 세계적인 발효 식품인 낫또, 요거트, 템페 등을 추가하면 더할 나위가 없다.

둘째, 8시간 숙면에 목숨을 걸어야 한다. 수면 부족은 자신의 영혼과 육체를 파괴하는 행위나 다름없다. 또한 국가적으로 망국에 이르는 길이다. 숙면을 위해서는 낮에 햇볕을 쬐고 저녁에 반신욕을 하면 좋다.

셋째, 태초의 숨쉬기인 복식호흡으로 돌아가야 한다. 거북이가 장수하고 토끼가 단명하는 것은 호흡과 관련이 깊다. 거북이 호흡을 하는 간단한 방법은 복식호흡이다. 하루에 단 10분만 깊고 느린 숨을 쉬어도 인생이 바뀐다. 미국 실리콘밸리 최고 기업과 한국의 삼성이 직원 복지를 위해 명상과 마인드풀니스에 진심인 이유가 있다.

넷째, 매일 걷기나 반신욕을 하는 습관을 만들어라.

운동으로 땀을 흘리는 것이 최상이지만 반신욕과 족욕도 그에 못지않은 혈액순환 개선 효과가 있다. 잘 먹고, 잘 자고, 잘 호흡하고, 반신욕을 하면 혈액순환이 잘 되고 진정한 건강과 행복을 얻을 수 있다.

새해 목표를 미리 튼 완주하기, 10억 벌기, 복권 당첨 등과 같이 너무 거창하게 세우지 말고, 아주 작은 것을 실천하는 지혜가 필요하다.

2023년은 계묘년(癸卯年), 검은 토끼의 해이다. 교토삼굴(狡兎三窟)은 꾀 많은 토끼가 굴을 3개나 가지고 있어, 죽음을 면한다는 말이다.

우리가 '교토사굴' 정신으로 4대 건강 키워드를 실천한다면 질병 없는 행복한 삶을 영위할 수 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

NATO-EU '안보 위협, 상호 협력관계 강화'

샤를 미셸 유럽연합(EU) 이사회 상임의장, 옌스 스톨텐베르그 북대서양조약기구(NATO) 사무총장, 우르줄라 폰데어라이엔(왼쪽부터) EU 집행위원장이 10일(현지시간) 벨기에 브뤼셀의 나토 본부에서 나토-유럽연합 협력 공동선언문에 서명한 뒤 공동 기자회견을 하고 있다.

스필버그, 더 파벨먼스로 작품상 · 감독상 '2관왕'

스티븐 스필버그 감독이 10일(현지시간) 미 캘리포니아주 로스앤젤레스의 베벌리 힐튼 호텔에서 열린 제80회 골든 글로브 시상식에서 영화 '더 파벨먼스'(The Fabelmans)로 받은 작품상과 감독상을 들고 사진을 찍고 있다.

사 설

북한 인명록 발간

통일부가 최근 '북한 인명록'을 발간해 관심을 모으고 있다. 통일부는 2021년 10월부터 1년간 북한 관영매체 보도 등 공개 자료를 통해서 확인된 사항을 기준으로 '2022 북한 기관별 인명록'과 '2022 북한 주요 인물 정보'를 발간했다.

북한 인명록은 당·정·군 조직의 직제 개편 및 구성원의 변화 사항을 반영했다.

통일부는 북한이 체제 안정과 당의 장악력 강화를 위해 고위 간부에 대한 인사 조처를 적극적으로 활용하고 있다고 분석했다.

통일부는 "규율 부문 및 군 인사의 다소 잦은 교체·계급 변화, 당의 지시와 방침 관철 강조를 위해 주요 간부에 대한 인사 조치를 수단으로 지속 활용하는 것으로 평가한다."고 밝혔다.

통일부 당국자는 "주요 간부에 대한 잦은 인사를 통해 간부들의 충성심을 확보하려는 의도"라고 말했다.

당 정치국 위원은 전년 11명에서 9명으로 줄었다. 오일정·리선권이 위원에서 후보위원으로 강등된 것으로 통일부는 파악했다.

최고인민회의 의장과 지난 2022년 9월에 사망한 최고인민회의 상임위 부위원장 박용일의 후임 역시 확인되지 않아 공란으로 남겨뒀다. 수도건설위원회에서 개편된 평양건설위원회 위원장에는 조석호 전 수도건설위원장의 이름이 그대로 기재됐다.

통일부는 "북한은 당의 책임성 및 조직 장악력, 간부 책임을 지속적으로 강조하고 있으며, 경제·방역 등 주요 사안 관련 일부 문책성 인사를 단행했다"고 평가했다.

남측의 통일부에 대응하는 조국평화통일위원회 위원장은 2022년에도 공란으로 남았다. 지난해 3월 김여정 노동당 부부장은 "대남 대화기구인 조국평화통일위원회를 정리하는 문제를 일정에 올려놓지 않을 수 없게 됐다"며 조평통 폐지를 거론했다.

실내 마스크 해제 기준

코로나19 신규 확진자 수가 8일 현재 2주 연속 감소세를 보였다. 정부가 제시한 실내마스크 착용 권고 기준 4개 중에 중증 병상 가용 능력 등과 함께 2개 기준이 충족된 것이다.

이르면 설 연휴 직전에 실내 마스크 조정 여부가 결정될 것으로 보인다. 8일 코로나19 신규 확진자는 4만 6천여 명으로 일요일 기준으로는 5주 만에 가장 적었다.

코로나19 주간 확진자는 47만 1천여 명에서 지난 한 주간 41만 4천여 명으로 2주 연속 줄었다. 중환자 병상 가용 능력도 50%를 넘고 있고, 주간 치명률도 0.1% 이하다.

실내 마스크 해제는 중앙재난안전대책본부에서 최종 결정한다. 한 주 더 확진 감소세가 이어진다면, 설 연휴 전 조정 여부가 결정될 것으로 보인다.

다만 중국발 입국자 등 해외 유입 사례가 계속되는 게 변수다. 7일 중국발 단기 체류 외국인 14.8%가 확진되는 등, 지난 2일 방역조치 강화 이후 10명 중 2명 꼴로 확진자가 나오고 있다.

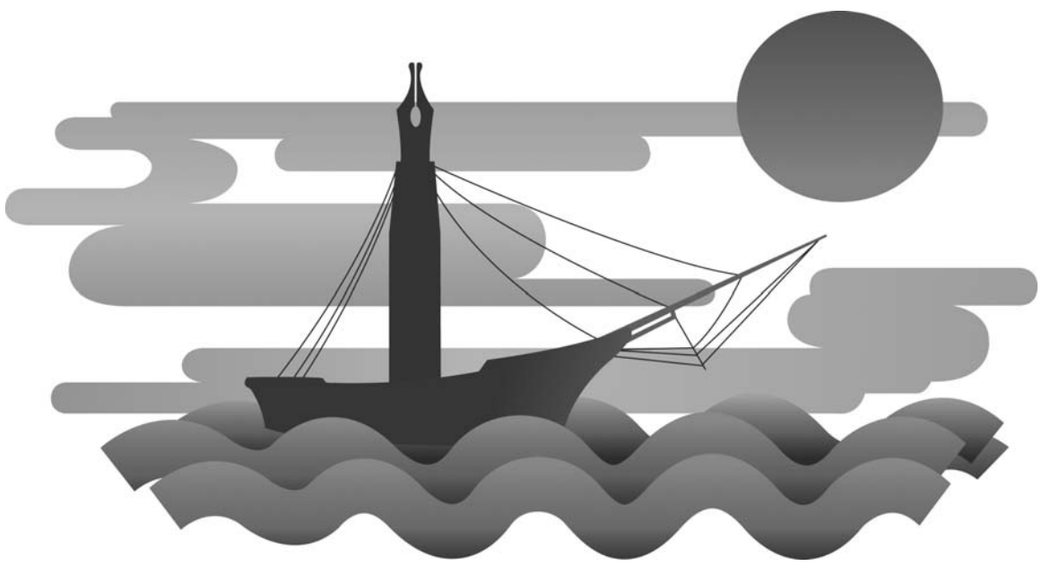
위중증 환자는 500명대로 여전히 많고, 고령층 개량백신 접종률은 31%로 정부 목표치인 50%에 못 미치고 있다. 당국은 신규 변이와 해외 상황 등을 고려해 종합적으로 판단하겠다고 밝혔다.

최근 중국발 입국자 중 감염자 규모를 고려할 때, 실내 마스크 해제의 기준이 되는 4가지 지표에 크게 영향을 미치지는 않을 것이라고 했다.

이에 앞서 △환자 발생 안정화 △위중증·사망자 발생 감소 △안정적 의료 대응 역량 △고위험군 면역 획득 등 4가지 지표를 제시하고, 이 중 2가지 이상 충족하면 실내 마스크 의무 조정을 논의하기로 했다.

다만 위중증 환자 비율이 개선되지 않고 있으므로 치료제와 백신 접종이 중요하다고 강조했다.

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