

건강 칼럼

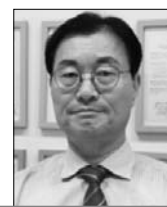
바람을 쐬면 뭘가 좋아질까?

살 다보면 이런 이야기를 흔히 하게 된다. 우리 슬슬 바람이 쐬려 가자! 하는 말이다. 백백한 일상을 벗어나 '바깥으로 나가보자' 라는 뜻이다.

대부분 그런 생각이 들 때쯤이면 머릿속에 뭘가 명쾌하지도 않고 주변에 좋은 일도 별로 없고, 뭘가 그냥 꽉 막힌 듯 답답한 기분이 짓누르고 있다는 것을 암시한다. 장기간 그런 환경에 놓이다보니 자신도 모르게 정신 건강이 양호하지 않은 상태를 나타내기도 한다.

여기서 '바람'의 근원지인 밖에 나가서 보는 자연은 우리가 살아가고 번영하는데 매우 중요한 동, 식물 자원뿐만 아니라 심리적 자양분을 제공하고 있다. 그 결과 사람은 오랜 진화의 역사를 거치면서 자연에 집착하는 성향을 갖게 되었다.

사람이 자연에 가까이 하는 것은 다양한 결핍으로부터 회복을 돕고 일반적으로 심리적 안정과 삶의 질을 높이는 등 인간에게 유익하다고 알려져 있다. 우리가 흔히 말하는 자연은 어떤 상황



이 윤 희
피스코 대표이사

에서는 자연재해처럼 생명에 위협적일 수도 있지만 대부분은 위험적이지 않고 살아가는데 비교적 쾌적한 환경을 제공한다.

그러한 자연에 노출되면 스트레스와 정신적 피로를 줄일 수 있을 뿐만 아니라 심리적 고통을 완화할 수 있다는 수많은 연구 결과들이 뒷받침하고 있다. (Why does nature enhance psychological well-being? A Self-Determination account. Ying Yang, Journal of Environmental Psychology, Oct.2022.)

또한 자연을 가까이 한다. 즉, "바람을 쐬다"는 것은 긍정적인 감정, 삶의 만족, 주관적 활력 등을 촉진할 수 있다.

우리가 흔히 듣는 단어인 긍정적이고 기분을 좋게하는 호르몬으로 알려진 도파민(dopamine), 세로토닌(serotonin), 엔도르핀(endorphin), 다이노르핀(dinorphine), 엔케팔린(enkephalin) 등의 호르몬 분비가 아주 잘 되어 뭘가 자신감이 높아지고, 힘이 생기는 듯한, 머릿속이 깨끗한 느낌을 주는 것 등을 포함한다.

이런 긍정적인 효과는 인공 공원, 숲, 실내 식물원 등을 거닐다 보면 쉽게 경험할 수 있다. 일정한 삶의 틀이나 형식을 벗어나 야외에 나가거나 여행 등으로 일상에서 멀어지면 다음과 같은 효과를 얻을 수 있다.

첫째, 자연은 개인의 자율성에 대한 욕구를 충족시키는데 도움이 될 수 있다. 일상이나 직장, 직업에 비해 자연환경은 사회적 요구나 제약이 적기 때문에 사람들이 더 자율적으로 행동하게 된다.

둘째, 자연은 스스로의 유능감을 회복하거나 강화하거나 증진 시킬 수 있다. 자연환경은 비교적 스트레스가 적기 때문에 능력의 전제조건인 통제력이 강해지기 때문이다. 사람은 자연과의 교감을 통해 자신의 삶을 되돌아보고 더 잘 통제하고 자존감, 능력, 활력을 향상시키는데 도움이 된다.

셋째, 사람과의 관계에 의한 다양한 욕구를 충족시킬 수 있다. 사람과의 상호작용을 통해서도 욕구가 채워지지만 자연과의 접촉과 같은 방법으로도 충족될 수 있다.

대략 위 3가지 정도의 배경만으로도 자연은 인간의 삶의 질 향상에 많은 도움을 제공한다. 즉 바람을 쐬다는 것은 심신의 안녕과 건강증진에 아주 긍정적인 결과를 가져다준다.

기고문

119구급대원... 폭행보다 따뜻한 손을

각종 사고와 재난 등으로 국민 생명의 불꽃이 희미해질 때 이를 살리기 위해 고군분투하는 다양한 직업의 사람들이 있다. 그중에서도 최일선 현장에서 가장 먼저 환자들과 마주하며 신속한 응급처치와 동시에 안전하게 병원으로 이송해 주고 있는 구급대원은 수많은 사람들에게 희망이 되어주는 존재다.

이런 수많은 도움이 필요한 사람들에게 기쁜 마음으로 도움을 손길을 내밀어 주고 있는 구급대원들은 지난 2019년 12월 발생한 코로나19가 장기화되며 환자 이송 및 백신접종 지원 등 다양한 업무가 추가되었으며, 각종 처참한 사고 현장 목격으로 인한 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 및 잦은 출동으로 인한 피로 누적으로 어려운 환경 속에서 구급활동을 하고 있다.

그런데 이런 구급대원들을 더 힘들게 하고 위험에 빠뜨리고 있는

구급대원 폭행이 꾸준히 일어나고 있다. 최근 3년(20~22년)간 전라북도에서 일어난 119구급대원 폭행 피해는 10건이며, 가해자 중 6명이 주취자, 2명이 정신질환자, 2명이 일반인으로 대부분의 구급대원 폭행 사건 발생 시 구급대원들은 예상치 못한 순간에 방어할 여력도 없이 당하게 된다.

'소방기본법' 제50조에는 출동한 소방대원에게 폭행 또는 협박을 행사하여 화재진압·인명구조 또는 구급활동을 방해하는 행위를 한 사람은 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처한다는 규정이 있다. 전북에서 최근 3년간 발생한 폭행사건 가해자들의 처분도 징역 1건, 벌금 5건, 집행유예 3건, 재판 진행 1건의 처벌이 이루어지고 있지만 구급대원 폭행은 멈추지 않고 계속되고 있다.

이에 소방에서는 119구급대원 폭행피해 근절대책으로 폭행피해 예방 및 대응 교육, 구급차 내 폭행



유 형 찬
장수소방서
구조구급팀팀장

예방 스티커 부착, 소셜미디어·보도자료 배포 등 다각적인 폭행 근절 중점 홍보 및 안전모·다기능 조끼·웨어러블 캠과 같은 장비 보급 등 다양한 대책을 추진하고 있지만 무엇보다도 사회적 공감대 형성과 국민들의 인식 변화가 필요하다.

출동한 구급대원들이 폭행을 당한다면 피해를 입은 대원들이 회복하는 동안 인명구조·구급활동에 장애가 생겨 응급한 상황에 처한 국민들의 안전에 직접적인 영향을 미치고 사회적으로 수많은

부정적인 결과를 초래하게 된다. 구급대원들도 한 사람의 인간이자 누군가의 가족이다. 인간으로서 두려움을 느끼고 지킬 가족이 있기에 위험에 뛰어들고 싶지 않지만, 위급한 상황이 발생하면 밤낮을 가리지 않고 출동해 위험을 무릅쓰고 치열하게 국민의 생명과 재산을 지키는 구급대원들의 희생과 봉사 정신에 많은 사람들이 존경과 감사를 표하고 대원들도 그런 감사를 받으며 보람을 느끼고 사명감이 충만해진다.

국민의 생명과 재산을 지켜주기 위해 출동한 구급대원들에게 술이 취해서, 구급활동 중 아프다는 이유 등으로 폭행과 협박을 했다는 일명 '매 맞는 구급대원'이라는 뉴스가 사라지고 생명을 구하려는 대원들이 출동을 무서워하는 일이 사라진다면 구급대원들은 구급활동에만 집중할 수 있게 돼 응급 의료서비스의 품질이 높아질 것이다. 수많은 사람들의 생명을 지키는 구급대원의 폭행 근절을 위해 국민들의 적극적인 관심이 필요하다.

사설

사이비 종교 문제

사이비 종교 문제가 여전히 심각하다. 특히 사이비 종교에서 탈퇴한 사람들의 고통이 크다. 절대자의 허상에 매달린 스스로를 원망하다가도, 주변에 과거가 들끓지 모른다는 두려움이 있기 때문이다.

이들은 사람 만나기가 무서워 외출도 삼가고 있다. 여성 신도 성(性) 착취 등 반윤리적 행태를 고발한 어느 다큐멘터리 방영을 계기로 '사이비 종교' 공론화 시도가 이뤄지고 있다.

사이비나 아니나를 나누는 절대적인 기준은 없다. 다만 반윤리적·반사회적 행위를 일삼는 종교 집단을 사이비로 정의한다. 공식 분류는 없어도 사이비 종교가 사회 전반에 깊숙이 침투해 있는 것은 분명하다. 한 국가독교이단상담소협회에 접수된 사이비 탈출 상담은 8,437건에 이른다. 연간 800명이 넘는다.

이 수치는 방산의 일각이다. 탈출자 대부분은 오랜 방황을 겪는다. 허망함과 시간을 낭비했다는 자책 탓이다. 마약·도박 중독자와 유사하다. 이들은 또 변한 직업이 없다. 민간 심리상담센터나 정신과 문을 두드리기엔 비용 부담이 크다.

사이비 종교 탈출과 심리 치료까지 병행하기는 쉽지 않다. 도피처로 또 다른 사이비에 빠져드는 사례도 종종 있다. 한국보다 사이비 종교의 폐해를 먼저 겪은 미국과 유럽은 지원 체계가 상대적으로 잘 갖춰져 있다.

영국은 정부와 학계, 교계 공동으로 '인폼(INFORM)'이라는 종교 연구기관을 운영한다. 탈출자들에게 공신력 있는 정보를 제공하고 상담 전문기를 연결해준다.

미국도 민간 비영리 단체인 '익사(ICSA)'가 비슷한 역할을 수행한다. 사이비 종교 문제에 일괄 대응하는 대표기관 설립이 시급하다.

케어푸드 새 시장으로 뜬다

개인 취향과 건강에 맞춰주는 케어푸드가 식품업계의 새로운 시장으로 떠오르고 있다. 소비층도 노인이나 환자에서, 청년과 중년으로 넓어지고 있다. '케어푸드'란 돌봄이라는 뜻의 케어와 음식의 푸드를 합친 말이다.

노인이나 환자 등이 좀 더 쉽고 건강하게 먹을 수 있는 음식을 말한다. 케어푸드 식단은 청국장과 연어구이, 돼지고기와 샐러드 등이 나온다. 어르신들도 별 어려움 없이 고기로 식사를 한다.

일반 음식과 똑같아 보이지만, 어르신들이 쉽고 소화하기 쉽게 만든 케어푸드가기 때문이다. 고기는 일반 고기보다 30~40%는 더 부드럽다. 나트륨이나 영양 성분도 조절했다. 기본적으로 저염 또는 저당 위주로 만들었다. 생애 주기별로 필요한 영양인 단백질, 칼슘 등을 대폭 강화했다. 치료식, 이른바 메디푸드에 이어나 당뇨 등 질환의 특성에 따라 식약처가 지정한 기준에 맞춰

만든다. 입원자 식단 매출은 출시 다섯 달 만에 가파르게 상승하고 있다.

케어푸드는 백백점 식품관에 도 자리 잡고 있다. 환자를 위한 음식과 고품질이 쉽게 만든 제품들이다.

단백질을 보강한 일반 영양식이나 체중 관리 식단, 샐러드 등도 진열돼 있다. 케어푸드 매장에는 닭가슴살이 들어가는 도시락도 있다. 병리리스크 크림소스가 들어 있어서 식물성 단백질과 동물성 단백질을 함께 먹을 수 있다.

고령층과 환자를 겨냥한 케어푸드 매장이지만 최근에는 젊은 고객도 늘었다. 정기 배송 형태로 간편하게 구매도 가능하다. 영양사가 분석해 개인별 맞춤형 식단을 추천한다.

케어푸드 고객들은 "맛도 괜찮고, 짜지 않고 달지 않아서 좋다"고 한다. 식품 시장이 인스턴트 음식, 밀키트에 이어 이제 케어푸드로 변화하고 있다.

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 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**