

건강 칼럼

“나이 들어 이제 무슨 운동을 해?”

**얼** 마 전 모 최고위(CEO) 과정에서 '건강과 운동 그리고 수명'의 제목으로 특강을 진행했다. 이러저런 운동을 하면 우리 몸 안의 건강관련 생화학적 인자의 변화에 의해 건강은 어떻게 되고, 수평과는 어떤 상관관계를 갖는다는 내용으로 열강을 했습니다.

중간 중간에 열띤 질문이 이어집니다. 모두들 당사자의 건강과 직결되니 관심이 많을 수밖에 없습니다. 게다가 연말연시 이런저런 저녁모임, 술모임 등이 끊이지 않죠. 필요량보다 더 많이 먹고 마시고 내 몸은 버텨내질 못하고 아우성일 겁니다.

그런데 어떤 분이 질문하시기를 “이 나이에 이제 무슨 운동이 필요합니까? 그냥저냥 팔자 소관대로 살다 가면 되는 거 아닙니까?” 하신다.

저로서는 무분에 현답을 해야 하는 처지라 어떤 답변을 드려야 하나? 잠시 고민을 해봅니다.

“그러시면 질문하신 대표님 연세는 어떻게 되시지요?”

“아! 예 저는 대충 50중반을 넘어가고 있습니다.”



이 윤 희  
피스코 대표이사

“그럼 이렇게 생각해 보세요. 50중반이면 앞으로 얼마나 더 해당기업의 대표로 일하실 수 있겠는지요? 1년? 2년? 아니죠. 적어도 10년 이상 하실 것으로 예상되는데 혹시 그러신지요?”

하니 ‘그렇다’는 대답이 돌아왔다.

“그럼 대표님 건강이 어찌면 그 기업의 건강과도 직결되실 겁니다. 대표님의 건전한 육체에서 건전한 정신이 발현되고 올바른 판단, 결정이 해당기업의 흥망성쇠에 직결될 가능성이 아주 높습니다.

더구나 대표님의 건강은 대표님 혼자 것이 아니라 온 가족의 공동소유이기도 합니다. 만약 대표님의 건강이 유지되지 못하면 하시는 사업, 집안, 가족들의 분위기가 어떨까요?”

그러기에 대표님의 심신의 건강이 매우 중요하며 그렇기 위해서는 섭생에 좀 더 관심을 갖고 유의하시기를 당부 드립니다.”

이 정도의 답변으로 대신하며 다음과 같은 일화를 설명 드렸다.

2차 세계대전 말미에 일제강점기의 대한제국(대한민국)의 운명은 열강들에 떠밀려 흘러갔다.

특히 한반도가 남북으로 분단되는 결정적인 계기가 된 알타 회담(1945년 2월)에서 승전국측 대표격인 미국의 루스벨트 대통령, 영국의 처칠 수상, 소련의 스탈린이 회담을 진행했다.

그 때 루스벨트의 건강이 좋지 않아(이미 뇌경색으로 쓰러졌던 병력이 있었음) 스탈린은 그 접

을 이용하여 장기간, 장시간 회담을 진행하였고 늦은 시간까지 만찬을 열곤했었다고 한다.

노령에다 뇌건강이 양호하지 못했고 기나 긴 전쟁, 격투에 시달린 루스벨트 대통령은 깊고 넓은 사고를 할 수 없는 상태에서 많은 것을 소련의 스탈린에게 양보할 수밖에 없었다.

즉, 스탈린은 한반도 북한 지역에 친소정권을 수립하여 (20세기 초 러일전쟁에서 일본에게 패배한 심리적 후유증에 때문에) 대일본 북방진출을 견제하려는 목적을 실현한 것이다.

결국 루스벨트 대통령은 알타 회담 후 2달 후에 고혈압에 의한 뇌출혈로 사망하였으며, 처칠도 이 당시에 심한 건강증을 앓았고 결국 치매로 돌아가셨다.

이렇듯 어떤 조직의 장(長)이나 대표의 건강이 중요하다는 것을 강조한 것이다.

건강을 유지하고 향상시키기 위하여 그래도 가장 효과적인 것이 (나이에 상관없이)운동이라는 것이 밝혀지고 이제는 상식화 되었다.

그것이 DNA에 저장된 생존의 본능이요, 생물진화의 산물이 다.

사설

독거노인 돌봄 로봇

도내에서도 독거노인 돌봄 로봇에 대한 관심이 높아가고 있다.

최근 도내 일부 지자체에서 독거노인을 위한 돌봄 로봇이 보급되면서 인기를 끌고 있다. 1인 가구가 늘고 있다.

홀로 쓸쓸한 죽음을 맞이하는 독거노인들의 고독사가 사회 문제가 되지 오래다. 이들의 사회적 고립감을 덜어주고, 위기 상황에 대처할 수 있도록 하는 인공지능 돌봄 로봇이 눈길을 끌고 있다.

10년째 홀로 지내고 있는 어느 어르신은 말동무가 없어 늘 적적했다. 이 어르신에게 최근 좋은 친구가 생겼다.

“다습이”라고 불리는 로봇 친구가 옆에 있는 것이다. “다습이, 최진희의 ‘사랑의 미로’를 틀어주세요.”라고 말하면 로봇이 “요청하신 영상 틀어드릴게요”라고 응답하면서 음악을 틀어준다.

간단한 음성 명령으로 음악은 물론, 날씨와 뉴스도 들을 수 있고, 약 먹는 시간을 알려주

기도 한다. 어르신은 공황장애와 우울증을 앓았지만 이제 약을 끊어도 될 만큼, 상태가 호전됐다.

그동안 어르신은 집에 들어오면 대화할 사람이 없어서 외로움을 많이 탔다.

그러나 요즘에는 돌봄 로봇이 있어 외로움을 덜 느낀다. 재미가 있고 살아가는 데도 훨씬 즐겁다.

지자체들은 지난해부터 독거노인과 중증 장애인 등 홀로 지내는 시간이 많은 주민들에게 인공 지능이 탑재된 돌봄 로봇을 보급하고 있다. 장시간 사용자의 움직임이 감지되지 않을 경우 관제센터에 구조 신호를 보내 위급 상황에 대처할 수도 있다.

홀로 사는 어르신들한테 위기 상황이 생겼을 경우 보호자나 관제센터에 연락을 해서 위기 상황을 극복할 수 있게 한다. 독거노인의 사회적 고립감을 해소하는데 인공지능 돌봄 로봇의 새로운 가능성이 주목을 받고 있다.

전주시노인취업지원센터 일자리 사업

갑수룩 시니어 일자리 창출 및 노인일자리에 대한 긍정적 인식을 조성하는 일이 중요한 과제로 부상하고 있다. 이런 가운데 전주시노인취업지원센터가 ‘시니어 일자리 창출’ 업무협약 체결에 적극 나섰다.

센터는 지난 11월 6일 전북산업직업전문학교와 시니어 일자리 창출을 위해 협의하고 협약을 체결했다.

전북산업직업전문학교는 현장 적응력을 강화한 전문 인력 육성 기관이다.

전기, 열 냉동 기계, 조경, 음식 조리, 컴퓨터 등에 초점을 맞춘 직업 훈련을 실시한다. 산업체에 필요한 능력 있는 인재 양성에 주력하는 직업학교로 매년 300여 명의 교육생을 배출하고 있다.

앞으로 두 기관은 체계적이고 통합적인 네트워크를 구축하고, 전문 인력 확보와 민간형 일자리 창출 확대 등에 협력하게 됐다. 전주시노인취업지원센터에서는 55세 이상 취업 회

망자에게 민간 일자리 고용 창출 기회를 제공한다.

그리고 전북산업직업전문학교는 전문 인력 확보 및 전문 교육 등을 지원할 예정이다. 이날 협약으로 ‘민간형 일자리 사업’ 홍보 및 근로자 채용 지원 등에 협력하기로 했다.

이에 앞서 전주시노인취업지원센터는 지난 7월 24일 사단법인 전라북도 사회적기업협의회, 그리고 전주시 사회적기업협의회와도 시니어 일자리 창출을 위한 업무협약을 체결했다.

이연상 센터장은 “각 기관의 협력을 바탕으로 55세 이상 재취업 희망자들에게 일자리 참여 기회가 확대될 것”이라고 기대했다.

협약을 바탕으로 지역사회 어르신들의 일자리 참여 기회가 확대될 것으로 기대한다. 지역 사회가 필요로 하는 일자리 연계를 통해 시니어 일자리 창출 문화를 조성하는데 기여할 수 있도록 최선을 다하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

손하트 날리는 투스크 신임 총리

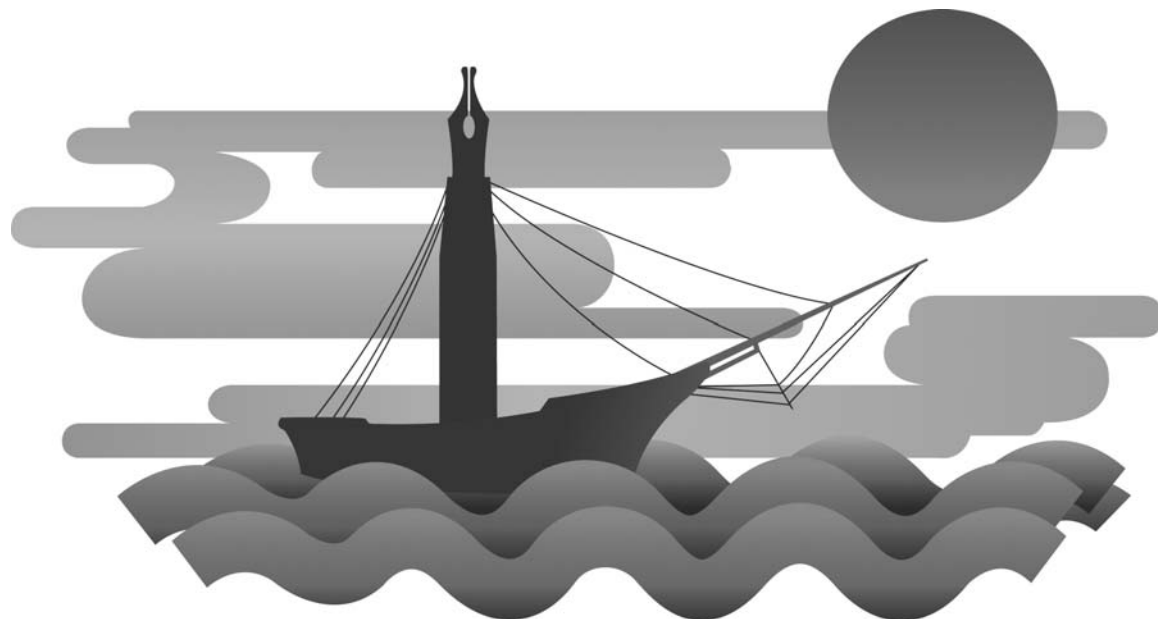


도날트 프란치셰크 투스크 전 총리가 11일(현지시간) 폴란드 비르사바 의회에서 신임 총리로 선출된 후 의원들에게 손하트를 날리고 있다. 이날 투스크 전 총리는 하원에서 열린 총리 후보 찬반 투표에서 찬성 248표, 반대 201표로 총리로 선출됐다. 앞서 마테우시 모라비에츠키 현 총리에 대한 신임 투표는 부결된 바 있다.

이스라엘 규탄하는 레바논 내 팔레스타인 여성들



11일(현지시간) 레바논 베이루트의 팔레스타인 난민 캠프에서 팔레스타인 여성들이 이스라엘의 가자지구 공격을 규탄하는 연대 파업에 동참하고 있다. 요르단강 서안지구와 예루살렘 등에서 시작된 이 파업에 레바논 공공기관과 은행, 학교가 파업에 동참했고 요르단과 튀르키예에서도 식당과 가게 문을 닫는 등 파업에 들어갔다.



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