

건강 칼럼

(초)고령사회 건강 문제 어떻게 준비, 대처할 것인가?

우리나라는 평균수명이 세계적으로도 손꼽히는 장수국가이다. 예전에는 어디어디가 장수국가다. 장수촌이다 하여 소개가 되곤 했는데 평균적으로 보면 우리나라도 세계 정상급에 속한다.

원래 한민족DNA가 끈질겨서 그럴 수도 있고, 글썽에서 마늘만 먹고 인건이 된 설화에서도 보듯이 항염, 항바이러스 식품을 즐겨먹어서 그런지 전 세계적인 3년여 코로나 광풍에서도 그런대로 선방한 나라로 꼽히고 있다.

우리나라 웬만한 시, 군의(젊은 층이 빠져나가서) 6세 이상 고령인구가 20~25%를 넘나 들고(국가통계포털,2023.12) 경로당, 요양원, 요양병원, 간병사, 생활보조인 등의 직업이 나날이 성장하고 있다.

좋은 것인지, 아닌지는 사후적인 평가가 있을 것이나 경제적인 면에서 보면 65세 이상 노인 1인당 월평균 43만 원 정도의 진료비를 지출하고 있는 것으로 파악되고 있다.(건강보험심사평가원, 2023)

나이가 들어가 늙어지면 노쇠, 노화는 어쩔 수 없다. 누구나 다 피할 수 없는 공통적인 과제



이 윤혜

파스코 대표이사

다. 급방 쉽게 풀리지도 않고 뾰족한 해결책이 있지도 않다. 노쇠는 기본적인 일상생활도 누군가의 도움을 필요로 한다. 생산적인 상황이라기보다는 그 반대에 가깝다. 다른 사람의 경제활동을 제한하는 일이기도 하다.

해가족화가 가속화되어 1인가구가 늘어가는 요즘 시대에서는 어쩌면 본인의 노후는 누군가의 도움 없이 거의 혼자서 해결해야 할 상황까지 왔다. 이른바 '각자도생' '독자생존'이라고 해도 과언이 아니다. 절대 남의 일이 아닌 내 코앞에 와 있는 현실이다.

노쇠, 노화, 만성질환의 주요 요인으로 수 많은 연구결과에 따르면 흡연, 음주와 더불어 나쁜 식습관과 이어지는 신체활동

부족을 꼽고 있다.

신체활동부족은 신체능력 감소-만성질환 유병률 증가-신체기능 약화-노화 촉진-신체능력, 기능감소 등 피리에 꼬리를 물고 돌고 돈다.

여기서 그래도 바람직한 방향은 위의 꼬리에서 보듯 어떻게 하든 신체활동을 하는 것이 그 다음에 이어지는 부정적인 증상들을 늦추거나 막을 수 있는 것임을 명심해야 할 것이다.

건강관리는 남이 아닌 개인차원으로 치부하던 것이 우리나라의 흐름이었다.

대부분 '팔자소관'이라 여기며 혼자서 해결해야 하는 과제였다.

나이가 들어갈수록 인사말이 '그저 건강이 최고야' 한다. 턱 답이기도 하지만 각자 신체

부정적인 변화, 퇴보에 따른 느낌을 절실하게 공감하는 말이기도 하다.

유전적, 진화적 수준의 관점에서 개인이 해결해야 할, 책임으로만 하기에는 여러 요인이 겹쳐 한계가 있다.

지리적, 환경적 요인이 결합되는 지역사회, 경제적, 행동적 차원에서 국가수준의 공통적인 인식과 공감대 형성, 보편적 복지차원에서 접근해야 할 국가적인 큰 과제이기도 하다.

우리나라는 짧은 기간 안에 경제적인, 물질적인 압축성장을 하느라 인문학적인 접근, 보편적 복지개념, 제도가 뒤따르지 못하고 있다. 아직도 개인이 담당할 사항들이 적지 않다.

스스로 가장 해결하기 쉬운 것이 금연, 절주(탄산음료, 맥주), 제때 식사하기, 구강관리, 건강검진 등이다.

더하여 근린공원, 인근에서 할 수 있는 걷기, 설치되어 있는 간단한 근력운동기구 등을 적극 활용하는 것만으로도 웬만한 근력유지, 건강관리 정도는 해결할 수 있다.

먼저 실천이 가장 중요하다. 하루라도 빨리 실천하는 것만이 노쇠, 노화를 막는 지름길이다.

사설

국민연금 자동 가입 문제

누구나 18세가 되면 국민연금이 자동으로 가입되도록 제도를 개선할 필요가 있다. 국민연금이 모든 '국민'의 노후 소득 보장 장치로 제 역할을 하려면 국민연금에 일찍 가입하도록 해야 한다.

최소 가입 기간(120개월)을 채워 수급권을 확보할 수 있게 하는 동시에, 가입 기간을 늘려서 수급액을 높이는 게 필요하다. 국민연금은 일찍 가입해서 가입 기간이 길면 길수록 노후에 받는 연금액이 늘어난다.

소득이 있는 만 18세 이상 60세 미만의 국민은 모두 국민연금 의무가입 대상이다. 학생, 군인이라도 소득이 있으면 18세부터 가입해야 하지만 소득이 없으면 27세 이전까지는 적용 제외에 해당한다.

27세 이후에는 전업주부 등 무소득 배우자만 적용 제외 대상이 된다. 나머지는 소득이 없더라도 납부 제외 대상으로 전환된다.

이런 현행 규정을 바꿔서 누구나 18세에 자동 가입되게 만들어야 한다.

18세 이상 소득이 없는 사람은 적용 제외 대상이 아니라, 납부 제외에 해당한다. 20대에 소득이 없어서 보험료를 내지 않더라도 일단 가입돼 있기에 나중에 소득이 생길 때 추후 납부(추납) 제도를 통해 더 쉽게 가입 기간을 늘릴 수 있다.

추납 제도는 국민연금 가입 후 보험료를 내다가 실직이나 사업 중단, 건강 악화 등으로 소득 활동을 할 수 없어 보험료를 내지 못한 기간의 보험료를 다음에 납부할 수 있게 한 제도다.

일단 가입해야 한다. 일단 처음 한 달 치 보험료를 내서 청년들이 국민연금에 가입하기만 하면 추후 납부 제도를 활용해 가입 기간을 확대할 수 있다.

한국은 20대 연금 가입률이 35%다. 반면 미국이나 영국, 일본은 80% 내외로 높다.

평화2동 가족사랑나눔 큰잔치

전주시 완산구 평화2동 가족사랑나눔 큰잔치가 5월 3일 전주시 완산구 평화동 꽃밭정이 복지관 앞 신성공원에서 열려 관심을 모았다. 이날 바자회 큰잔치는 어려운 이웃들을 위해 열렸다.

이날 행사는 평화2동 주민자치위원회에서 주관했다. 그리고 평화2동 주민센터 이은혜 동장과 직원들의 협조로 이뤄졌다. 특히 관내 협조자생단체의 협조와 후원으로 이루어졌다.

평화2동 지역사회보장협의체, 통장협의회, 지역 발전협의회, 새마을부녀회, 새마을협의회, 상가번영회, 마을가꾸기협의회, 해바라기봉사회, 자율방범대 등 주요 단체들이 광범위하게 참여하여 성황리에 진행 되었다.

바자회는 물품을 자발적으로 기부하거나 필요로 하는 주민 누구나 저렴한 가격에 구매할 수 있도록 기획되었다. 특히 색소폰 연주와 기타 연주로 시작되어 흥겨운 분위기 속에

진행됐다. 기부 의류류 등을 2~3천 원 정도에 판매하는 아나 바다코너, 파견과 막걸리 등 먹거리 코너, 커피 등 음료 코너, 미역·다시마 등 건어물 코너, 그리고 각종 체험 코너 등이 부스별로 진행되어 주민들의 호응이 뜨거웠다.

양희주 주민자치위원장은 "코로나로 인해 그동안 열리지 못했던 바자회를 열 수 있도록 심시일만 성원해 주신 모든 분들에게 깊은 감사의 마음을 드리며, 따뜻한 정과 나눔의 문화가 계속해서 확산되었으면 좋겠다"고 말했다.

한편 이날 모금된 돈 전액은 평화2동 주민자치센터와 협의하여 관내 저소득층 등 어려운 이웃을 위해 쓰일 예정이다.

아직도 우리 주변에는 어렵게 살아가는 저소득 가정들이 많다. 평화2동 가족사랑나눔 큰잔치를 계기로 훈훈한 이웃사랑 실천 운동이 꾸준히 이어지기를 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

공습으로 파괴된 건물 살피는 라파 주민



7일(현지시간) 가자지구 남부 라파에서 한 주민이 이스라엘의 공습으로 파괴된 건물 잔해를 살피고 있다. 팔레스타인 보건부는 이스라엘의 라파 공습으로 최소 20명의 팔레스타인인이 숨졌다고 밝혔다.

마르세유, 올림픽 성화 봉송 막바지 준비



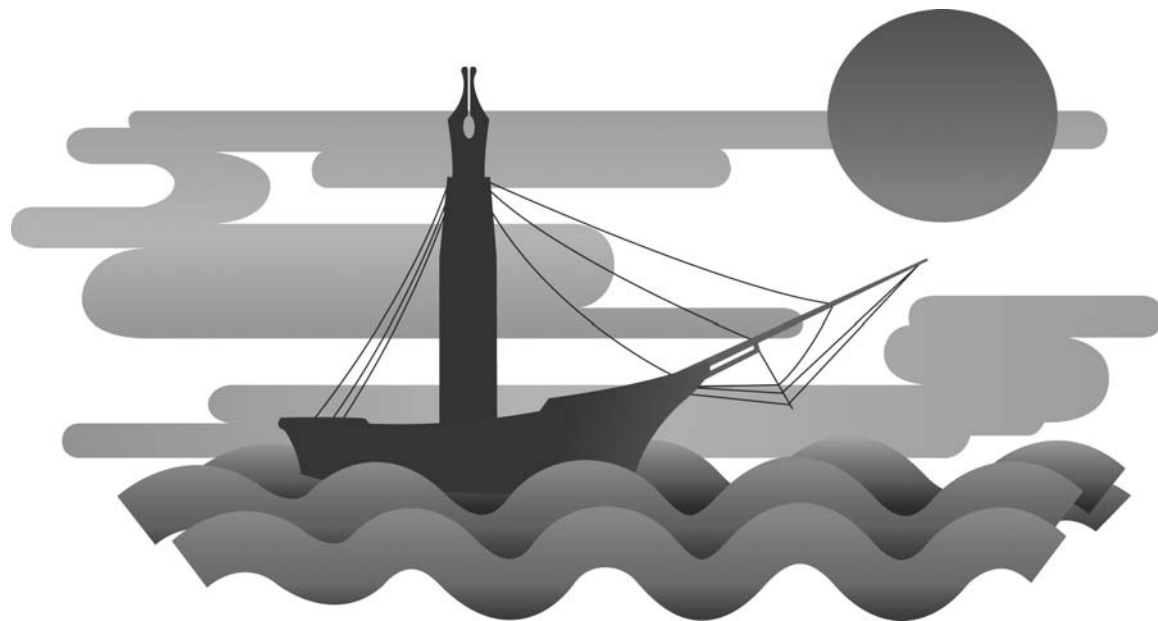
7일(현지시간) 프랑스 남부 마르세유 올드포트에서 인부들이 올림픽 성화 도착을 앞두고 막바지 준비를 하고 있다. 지난달 16일 그리스 올림피아에서 시작된 2024 파리 올림픽 성화 봉송은 8일 마르세유에 도착해 8일 동안 프랑스 전역에서 봉송이 진행된다.

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 행태를 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