

건강 칼럼

‘제발 좀 덜먹고 더 움직입니다’

MZ세대는 전혀 이해를 하지 못하겠지만, 한 세대전 만해도 우리나라는 대중 배고픈 나라였다. 먹을게 부족해서 혼, 분식 장려, 학교에서 도시락 감사, 쌀막걸리 주조 금지, (구정, 신정 설을 2번 쇠는)이중과세 금지, 3자녀부터는 건강보험혜택 제외, (정관수술 조건으로)동원예비군 제외 등 인구 증가억제, 식량부족을 타개하기 위한 전국적으로 눈물겨운 고난의 행군을 하였다. 한 세대 만에 세상이 바뀌었다. 정반대 현상이 빚어지고 있다. 3천만 명 시대에 인구가 많다고 먹을까 없다고 하면서 그만 낳으라고 아우성쳤었다. 그런데 현재 5천2백만 명 시대에 인구가 부족하다고 그저 더 많이 낳으라고 국가수준에서 돈을 주면서 온갖 행정적인 형태의 독려를 하고 있다. 10만㎡ 면적도 되지 않는 나라에 5.2백만 명이면 520명/㎡의 인구 밀도를 보이고 있다. 게다가 산이 약70%이니 그 외 면적을 기준으로 인구밀도는 1,730여명/㎡으로, 세계적으로도 대중 나라형태를 갖춘



이 윤 희  
파스코 대표이사

국가들 축에서는 인구밀도가 방글라데시 다음으로 높은 나라이다. 더구나 흔히 이야기하는 OECD국가 중에서 독보적인 1위를 보이고 있다. 그런데 역설적으로 먹을게 넘쳐나는 시대가 도래하였다. 전 세계 삼겹살의 블랙홀이 우리나라다. 하루든 먹어도 많이 먹는다. (불행히도ππ 일부계층을 제외하고)가정이든 조직이든 저녁 회식 때는 무려 2~3시간이상을 먹어댄다. 먹을게 없어 먹지 못했던 조상들의 원을 풀기라도 하듯이, 인간의 원초적인 생존을 위한 본능적인 욕구이니 어쩔 수 없지만, 무자비하게 먹어대던 여과가 서서히 우리

나라 전체 건강을 위협하는 지경에 이르렀다. ‘국민건강영양조사 2022년 결과’ 질병청 보도자료(2023.12.08) 발표에 따르면 만19세 이상 성인 기준 ‘대사증후군’ 유병률이 25% 이었다고 한다. 성인 4명중 1명은 비만, 고혈압, 당뇨, 고콜레스테롤증을 앓고 있는 것이다. 특히 남자30~50대의 절반(47.7%)가량이 ‘비만’으로 나타났다. 대사증후군(Metabolic Syndrome)은 높은 혈당과 혈압, 이상지질혈증 등이 동시다발적으로 나타나는 것이다. 심혈관계 질환, 뇌졸중, 당뇨병 등의 발병위험을 높일 뿐만 아니라 알 발생, 사망률과도 관계가

있다는 연구결과들이 보고되고 있다. 대사증후군 원인의 경우 간단하게 정의내리긴 어려우나 생활습관, 환경적 요인, 유전적 요인, 그저 먹고 살려고 과도하게 경쟁적인 사회생활에서 빚어지는 각종 스트레스 등 다양한 요인 간의 상호, 상승작용으로 인해 종합적으로 발병하는 것으로 보는 것이 타당하다. 이러한 대사증후군을 예방하고 관리하기 위해서는 개인, 가족의 노력뿐만 아니라 지역, 국가수준의 노력이 절실하게 필요한 실정이다. 최근 광종처럼 지난해 3년에 걸친 코로나 환란기간에 그 정도가 더 심화되었다. 그렇다 하더라도 근본적이고 큰 흐름에서 보면 예전보다 더 많이 먹고 덜 움직인 당연한 결과로 보는 것이 타당하다. 그럼 해결책이자 대안은 그 반대로 하면 꽤 설득력이 있을 것이다. 지금보다 덜 먹고 더 움직이면(운동하면) 어느 정도 해결될 것이다. 간단한 문제를 복잡하게 생각할 필요가 없다. 이론도 중요하지만 더 중요한 것은 실천이다.

사설

대통령 탄핵 청원 100만명

대통령의 탄핵소추안 발의를 촉구하는 국회 국민청원동의 수가 지난 2일 92만 7천 명을 넘어섰다. 대통령실은 국민청원에 대해 “예의주시하고 있다”면서도 “명백한 위법이 없으면 불가능하다”는 입장을 내놨다. 대통령 탄핵 발의 요청 청원은 지난 6월 국회 국민동의청원 게시판에 게시됐다. 청원인은 윤 대통령의 탄핵 사유로 해병대 수사단장에 대한 외압 행사, 명품 뇌물 수수, 주가 조작, 서울·양행 고속도로 노선 조작 등 부정·비리와 국정농단, 전쟁 위기 조장, 일본 강제징용 진일 해법 강행, 후쿠시마 오염수 해양투기 방조 등 5가지를 제시했다. 이 청원은 공개 3일 만에 국회 법제사법위원회 회부 기준인 5만 명을 넘었다. 대통령이 이태원 참사에 대한 조작 가능성을 언급했다는 전 국회의장의 회고록이 공개된 이후 청원 참여자가 대폭 늘어난 것이다.

청원에 동참하려는 접속자가 물리면서 누리집 접속이 지연되는 사태까지 벌어지고 있다. 누리집에 접속하면 현재 접속자가 많아 서비스 접속 대기 중입니다”라는 대화창이 나온다. 접속에 필요한 예상 대기 시간은 약 30~40분이다. 접속 지연 사태에 국회는 국회 청원 사이트 서버 증설을 진행 중이다. 그동안 공식적인 입장을 밝히는 것을 꺼리던 더불어민주당은 청원 동수의가 100만 명에 이르자 법령에 따라 처리한다는 방침을 밝혔다. 2016년 10월 셋째 주 박근혜 대통령 지지율이 25% 정도였었다. 그 무렵 시작됐던 촛불집회는 5만 명이 참여했다. 박 전 대통령 탄핵 때의 공화문 촛불집회와 윤 대통령에 대한 온라인 국민청원은 국민행동 방식 등이 다르지만 참여자 수를 단순 비교해 탄핵을 촉구하는 민심이 더 크다.

블라디미르 푸틴은 누구인가

푸틴 대통령은 1962년 10월 7일에 소련 레닌그라드에서 3형제 중 막내이자 늦둥이로 태어났다. 아버지는 레닌그라드 포위전 당시 소비에트 사회주의 공화국 연방 군인으로 레닌그라드를 포위한 나치독일군에 항전했으며 어머니는 그 당시 죽음의 고비를 넘기고 살아났다. 푸틴 대통령의 첫째 형은 어릴 때 일찍 사망했으며, 둘째 형 역시 어린 나이에 레닌그라드 봉쇄 중 병으로 목숨을 잃었다. 15년간 국가보안위원회에서 일한 뒤 1998년에는 국가보안위원회의 후신인 연방보안국의 국장으로 취임하였다. 푸틴은 1996년에 보리스 옐친 대통령 행정부에 합류했다. 1999년에 총리로 임명되기 전에는 연방보안국 국장과 러시아 연방 안전보장회의 서기를 잠시 지냈다. 옐친이 대통령직에서 물러난 이후에는 대통령 권한 대행이 되었다. 4개월도 채 되지 않아 러시아

대통령에 선출되었으며, 2004년 러시아 대통령 선거에서 재선되었다. 당시 러시아 연방 헌법상 대통령 임기가 2연임으로 제한되어 있었기에 푸틴은 2008년부터 2012년까지 다시 총리를 지냈고, 2012년과 2018년에 다시 대통령에 당선되었다. 2021년 4월, 2020년 러시아 개헌안 국민투표 결과를 근거로 푸틴은 대선에 두 번 더 출마할 수 있는 수정안을 포함하는 법률 개헌에 서명해 자신의 대통령 임기를 2036년까지 연장할 수 있는 가능성을 마련하였다. 푸틴의 첫 대통령 임기 동안 러시아 경제는 8년 연속 성장했으며, 구매력으로 측정된 GDP는 72%, 실질 소득은 2.5배, 실질 임금은 3배 이상 증가했다. 실업과 빈곤이 절반 이상으로 줄어들었고, 러시아인의 자기 평가 삶의 만족도가 크게 높아졌다.

독자제언

‘깜빡깜빡’ 방향지시등을 꼭 켜주세요

바쁜 출근길, 운전자라면 방향지시등 없이 갑자기 끼어드는 차량에 가슴이 철렁 내려앉은 일이 한 번쯤은 있을 것이다. 방향지시등 없이 바로 차선변경을 하는 차량은 나와 주변의 안전까지 위협하기 때문에 진로변경 시 도로 위 다른 차량 운전자와의 의사소통은 매우 중요하다. 하지만 운전 중 운전자 들끼리 의사소통을 말로 주고받을 수 없기에 운전자들 사이 가교역할을 해 줄 것이 필요한데, 그것이 바로 방향지시등 일명 ‘깜빡이’이다. 방향지시등은 차의 진행 방향을 다른 차량에 알리는 역할을 하며, 안전한 교통소통을 위한 필수 장치이다. 이렇게 운전자들 사이의 의사소통을 원활히 하기 위한 필수 장치임에도 안전신문고에 접수된 교통법규 위반 항복별 공익신고율을 살펴보면, 도로교통법 제88조(차의 신호) 제1항 방향지시등 미점등 위반이 1위를 차지했다. 그만큼 ‘방향지시등 켜기’는 운전자들이 사소하게 생각하고, 쉽게 놓치는

교통법규라고 볼 수 있다. 이렇게 사소하게 지나갈 수 있는 ‘방향지시등 켜기’는 자칫 대형 교통사고로 이어질 수 있기 때문에 꼭 지켜야 하는 교통법규이다. 모든 차의 운전자는 좌회전, 우회전, 횡단, 유턴, 서행, 정지 또는 후진을 하거나 같은 방향으로 진행하면서 진로를 바꾸려고 하는 경우에는 손이나 방향지시기 또는 등화로써 그 행위가 끝날 때까지 신호를 해야 한다. 운전자라면 일상처럼 조작해야 하는 방향지시등의 올바른 조작법은 무엇일까? △일반도로에서는 진로변경 30m 전 지점부터 최소 3초 이상(약 5회) △고속도로에서는 진로변경 100m 전 지점부터 최소 5초 이상(약 8회) 정도 조작해야 한다. 이를 위반하게 되는 경우 과태료 4만원(벌칙금 3만원)이 부과된다. ‘깜빡깜빡’ 방향지시등! 사소한 운전습관이지만 나와 주변인을 지키는 안전 울타리이다. 이주희고창경찰서 경무과 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

체코서 러시아의 우크라 공습 비난하는 시위대



8일(현지시간) 체코 프라하에서 우크라이나 도시들에 대한 러시아군의 공습을 비난하는 시위대가 모여 있다. 우크라이나 당국은 러시아의 주요 미사일 공격으로 전국에서 최소 31명이 숨지고 154명이 다쳤다고 밝혔다.

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**