

투데이 칼럼

‘팔팔한 94세’ 버핏의 6대 비결

세계 7대 부자인 워런 버핏이 지난 8월31일 94세 생일을 맞았습니다. 11세 때 처음 주식투자를 시작해 1480억 달러(약 197조 원)의 부(富)를 쌓은 그는 아직도 현역 경영인으로 왕성하게 활동하고 있습니다. 그가 설립해 회장을 맡고 있는 투자회사 버크셔 서웨이의 시장가치가 지난달 29일 비(非)제조업체로는 처음 시가총액 1조 달러를 넘어섰습니다.

미국 경제주간지 포천은 8월31일 ‘워런 버핏이 오늘 94세가 됐다. 그의 장수 비결? 코카콜라와 사탕, 그리고 기쁨의 삶’이란 제목의 기사를 인터넷에 올렸습니다. “1970년에 세운 회사를 아직도 정력적으로 이끌고 있는 사람이라면 건강한 식단으로 몸을 챙겨왔을 것이라고 믿기 십상이지만, 실상은 정반대다.”

버핏은 스스로 “나는 여섯 살짜리 아이처럼 먹는다”고 말할 정도로 식습관이 유지합니다. 매일 12온스(355ml)들이 코카콜라를 감자칩을 곁들여 다섯 캔씩 들이키고 아침식사는 소시지, 베이컨, 치즈, 달걀 등으로 구성된 맥도널드의 3.17달러짜리 패키지로 때우며, 점심은 데어리퀵(패스트푸드점)에 가서 칠리독



이 학 영

사회경제연구소장

과 아이스크림, 캔디로 때우는 날이 많답니다. “케다가 얼마나 짜게 먹는지 음식에 소금을 마치 눈보라 몰아치듯 퍼 붓는다.”

포천은 버핏이 이렇게 매일 정크푸드를 몰에 구겨 넣으면서도 맑은 정신과 건강한 몸으로 거대한 ‘투자제국’을 이끌고 있는 비결을 여섯 가지로 소개했습니다.

①하루 여덟 시간의 꿀잠: 아침 일찍 일어나는 다른 CEO(최고경영자)들과 달리 버핏은 수면의 가치를 중시합니다. “나는 잠자는 것을 좋아한다. 대부분 하루 여덟 시간 이상 잠잠을 잔다.” 스탠퍼드대학교의 엔드류 휴버먼 교수가 심장병학회에서 발표했던 꿀잠은 스트레스를 풀어주고, 면역력을 높이며, 정서적 안정성을 높여 수명을 늘립니다.

②브릿지 게임을 무척 즐긴다: 버핏은 70개 자회사를 거느린 거대기업에 이끌고 있음에도 1주일에 8시간 이상을 친구들과 브릿지 게임을 하는데 할애합니다. “브릿지를 하면 7분마다 여러 가지 지적인 도전과제와 맞닥뜨리게 된다. 최고의 두뇌운동이다.”

영국 의학저널에 따르면 1주일에 최소한 두 번 이상 카드게임을 하면 노년에도 예리한 기억력을 유지할 수 있습니다.

③일정을 최소화 한다: 버핏은 세계에서 가장 영향력 있고 바쁜 기업가임에도 다른 CEO들과 달리 스케줄을 별로 잡지 않습니다. 절친인 빌 게이츠는 “버핏이 아무 일정도 잡지 않는 날이 많은 것에 놀랐고, 많이 배웠다”고 말했습니다. “나는 내키지 않는

일을 하지 않는다. 내 시간을 내가 장악하고 즐길 수 있다는 게 정말 다행이다.”

④읽는 걸 좋아한다: 버핏은 매일 5~6시간을 읽고 생각하는 데 쓴다. 미국 국립보건원에 따르면 읽기는 인지기능 저하를 막는데 좋습니다.

⑤받은 축복을 돌아본다: 버핏은 2008년 버크셔셔웨이 정기주주총회에서 건강 비결을 질문받자 “대단한 동업자들과 일직일, 위대한 가족들과 함께 하고 있는 덕분”이라고 말했습니다. “이렇게 여러모로 엄청난 축복을 누리고 있는데 어떻게 삶에 시큰둥할 수 있겠는가?” 의학 연구에 따르면 감사를 표현하는 것은 우울증, 걱정, 만성적인 통증과 질병을 이겨내는데 도움을 줍니다.

⑥사랑하는 관계의 중요성을 안다: 노년 건강에는 대인관계가 음식조절이나 운동보다 훨씬 더 중요하다고 합니다. 하버드대학교 보고서는 인간이 오래도록, 행복하게 살게 하는데 가장 크게 기여하는 게 대인관계를 밝혀냈습니다. “내 나이가 되면 내가 사랑하는 사람, 또 내게 사랑을 주는 사람이 얼마나 되느냐로 인생에서의 성공여부를 따지게 된다.”

사설

전주 대자인병원 응급의료센터

전주 대자인병원이 최근 전북 거절 지역 응급의료센터에 지정됐다. 대자인병원의 이번 거절 지역 응급의료센터 지정은 전북에서 유일하다.

이번 지정은 보건복지부가 중증 응급 환자 이른바 KTAS 1-2등급의 치료 역량 강화를 위해 지역 응급의료센터를 대상으로 시행한 평가 결과다.

거절 지역 응급의료센터는 권역 응급의료센터의 부담을 줄이고 국가 차원의 중증응급 환자 치료 역량을 높이기 위해 도입한 제도다.

대자인병원은 응급실 과밀화를 방지하고 중증 응급 환자 중심의 치료를 강화하기 위해 명절 연휴 기간은 물론 국군의 날, 개천절, 한글날 등 공휴일에도 외래 진료를 정상 운영할 계획이다.

보건복지부는 허가 병상 수 300개를 초과하는 종합병원 이상 의료 기관 중 35개 기관을 대상으로 인력 구성과 진료 역량을 평가해 전국 14개소를 지정했다.

대자인병원은 550병상 규모의 종합병원이다. 지난 2023년 응급의료기관 평가에서 6년 연속 최우수 등급인 A등급을 획득했다. 응급 환자 치료 대응 능력이 그만큼 뛰어난 병원으로 평가받고 있다.

현재 대자인병원에는 13명의 응급의학과 전문의가 상주하고 있다.

특히 심뇌혈관전담팀이 24시간 대기해 중증 응급 환자를 치료하고 있다.

대자인병원의 모든 의료진은 의료 불편을 최소화하기 위해 앞장서야 할 것이다. 특히 응급실 과밀화를 방지하고 중증 응급 환자 중심의 치료를 강화하기 위해서는 외래 진료를 정상 운영해야 한다.

이번 거절 지역 응급의료센터 지정을 통해 도입들이 안심할 수 있는 중증 응급 의료 체계를 구축하는데 최선을 다하기 바란다.

대자인병원이 지역 응급의료센터에 지정되면서 기대감이 커지고 있다.

고령 운전면허 반납

전주시는 올해에도 ‘고령운전자 면허반납 인센티브 지원사업’을 추진 중이다. 앞서 시는 지난 2020년부터 운전면허를 가진 반납하는 만 70세 이상 고령자에게 20만원이 충전된 교통카드를 지원해 왔다.

신청 대상은 면허 반납일 기준으로 전주시 주민등록이 돼 있는 만 70세 이상(1954년 12월 31일 이전 출생자) 고령자다.

신청자 본인이 운전면허증을 지참한 뒤 주소지 동 주민센터에서 자진 반납을 신청하면 다음달 20만 원이 충전된 교통카드를 받을 수 있다.

지급된 교통카드는 캐시비 카드로, 버스와 지하철, 철도(KTX), 택시 등 대중교통뿐만 아니라 편의점과 소풍, 식음료, 공중전화 등 다양한 분야에서 사용할 수 있다. 또, 충전 금액을 모두 사용한 이후에는 일반 교통카드처럼 충전해 쓸 수 있다.

한편 지난해까지 교통카드가 지급된 전주시 고령운전자는 총 5089명(10억 800만 원)으로 집계됐다. 올해에도 932명의 고령운전자가 운전면허를 반납했다.

2021년부터 최근 3년 동안만 65세 이상 고령 운전자의 교통사고 비중이 4.135건으로 나타났다.

2021년 1,294건, 2022년 1,376건, 2023년 1,465건으로 매년 증가하는 추세다.

전체 교통사고 건수(1만 7,623건)와 비교해 고령 운전자가 낸 교통사고 비율이 약 23%를 차지하고 있다. 그러나 만 65세 이상 운전자 중 면허 반납자는 2023년 기준 4,426명(2.34%)으로 2021년과 비교해 겨우 0.28% 증가했다.

면허를 반납한 운전자에게 교통카드 및 지역상품권을 지급하고 있지만 대부분의 시·군에서 지원되는 최대 금액은 ‘일회성’으로 20만 원뿐이었다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

바이든 필라델피아 연설에 환호하는 지지자들



18일(현지시각) 정치 행사인 필라델피아 민주당 시위대회 주최 민중에서 조 바이든 대통령 지지자들이 연설 도중 환호하고 있다. 바이든 대통령은 이날 연설에서 공화당 대선후보 도널드 트럼프 전 대통령을 ‘패배자’로 칭하며 강한 어조로 비판했다.

전술 훈련받는 우크라이나 신병들



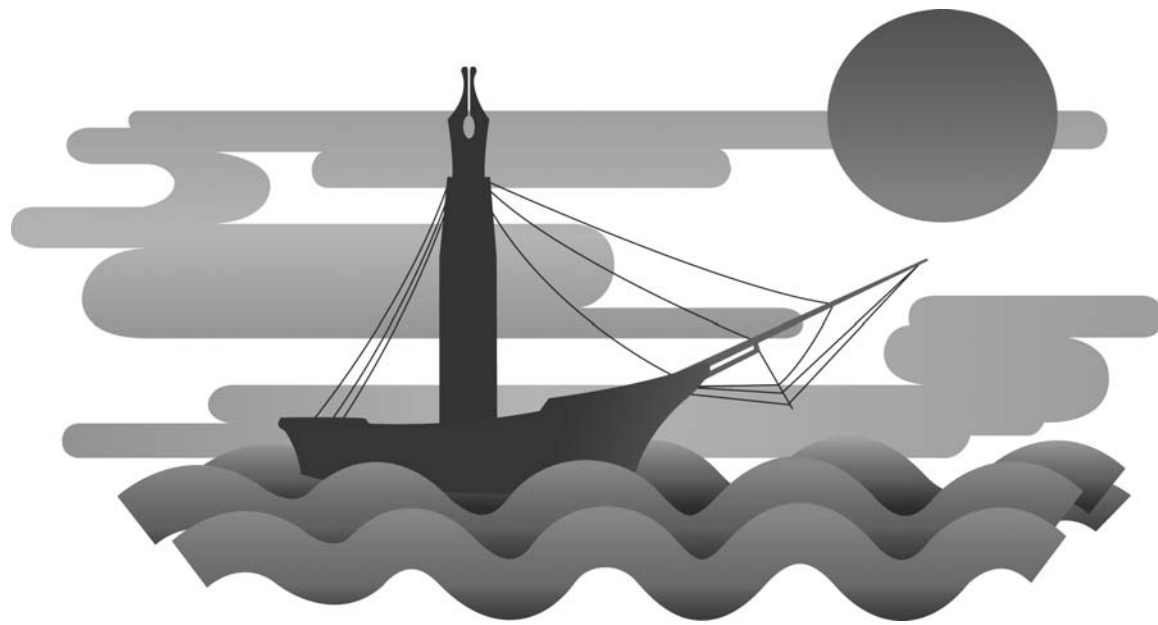
우크라이나 제24기병여단이 제공한 사진에 지난 14일(현지시각) 우크라이나 도네츠크주 장소가 알려지지 않은 훈련장에서 우크라이나군 신병들이 전술 훈련을 받고 있다.

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