

건강 칼럼

‘마이크로 은퇴’로 심표 찍는 Z세대… 제대로 된 회복이 필요하다

최근 Z세대(1997년부터 2012년 사이 태어난 세대) 사이에서 ‘마이크로 은퇴’가 하나의 특이점으로 나타나고 있다.

정년까지 기다리는 것이 아닌, 퇴사나 휴직을 통해 짧은 ‘쉼’을 갖는 방식이다. 실제 한 채용 플랫폼 설문조사에 따르면 Z세대 60%가 마이크로 은퇴를 시도해보고 싶다고 답했으며, 그 이유로는 건강 회복·여행 등이 주를 이뤘다. 하지만 중요한 것은 쉬는 것이라고 해서 모든 것이 회복되는 건 아니라는 점이다. 마이크로 은퇴를 해도 여전히 무기력하고 피로가 가시지 않을 수 있으며, 단순한 휴식이 아니라 체계적인 회복이 필요한 상황일 수 있다. 세계보건기구(WHO)도 번아웃을 단순한 피로가 아닌, ‘관리되지 않은 만성 직장 스트레스’에 의한 증후군으로 규정한다. 이는 기억력 저하, 수면장애, 우울감, 통증 등 다양한 신체·정신 증상으로 이어질 수 있다.



송 주 현
노원자생한방병원 병원장

한의학에서는 이러한 상태를 ‘허로(虛勞)’라고 표현한다. 허로란 말 그대로 기운이 허하고, 몸이 지친 상태를 의미한다. 입맛이 없고 식은땀이 나며, 허리 통증, 잔기침, 가슴 답답함, 소화장애 등 여러 증상이 동반될 수 있다. 단순한 휴식만으로는 회복되지 않는 이 상태는 에너지를 보충하고 순환을 도와주는 전문적인 치료가 필요하다.

한의학에서는 허로 증상을 보완하기 위해 약침과 한약을 중심으로 치료를 진행한다. 약침은 한약재의 유효 성분을 정제해 경혈이나 통증 부위에 주입

하는 치료법으로, 빠르게 기운을 회복시키고 면역력을 높이는 데 효과적이다. 특히 산삼약침은 기력을 끌어올리는 데 탁월하며, 자하거약침은 피로 회복과 신경 안정에 도움을 준다. 체내 악물 투입량은 적지만 직접적인 효과를 기대할 수 있어 부담이 적고 회복 속도도 빠르다.

여기에 ‘황제의 보약’이라는 별칭을 가진 ‘공진단’도 피로 회복에 효과적이다. 실제 SCI(E)급 국제학술지 ‘영양소(Nutrients)’에 게재된 자생한방병원 연구에 따르면, 공진단은

뇌신경 재생에 관여하는 유전자 ‘시르투인1(Sirtuin1)’의 발현을 촉진해 신경세포 회복과 피로 개선에 도움을 준다고 보고된 바 있다.

전문적인 치료 외 회복을 위한 생활 습관 개선도 중요하다. 스트레스 해소와 휴식을 발미로 읊주나 폭식을 반복하면 오히려 피로가 악화될 수 있다. 규칙적인 식사, 균형 잡힌 영양 섭취, 가벼운 운동, 충분한 수면이 기본이다. 특히 연휴와 연차를 이용해 흐트러진 일상의 리듬을 재조정하는 것만으로도 몸과 마음 모두가 한결 가벼워질 수 있다.

‘쉼다’는 말에는 단순한 멈춤 이상의 의미가 담겨야 한다. 그저 시간을 보내는 것이 아니라, 기운을 되찾고 나를 돌보는 과정이다. 진짜 쉼을 경험했을 때, 다시 움직일 힘이 자연스럽게 따라오기 마련이다. 마이크로 은퇴가 진정한 재출발이 되기 위해서는 ‘쉼의 질’까지 고민해 보아야 한다.

사설

심각한 간병비 부담

간병비 부담이 가중되고 있다. 현장에선 돌봄 인력을 구하기 어렵다보니 고스란히 간병 비용 부담으로 이어지고 있다. 실효성을 기대하기 어려운 정부 대책까지 어려움을 더하고 있다. 전주 시내 어느 요양병원은 현재 고령 환자 3백여 명이 24시간 요양서비스를 받고 있다. 반면 요양보호사는 40여 명이 전부. 이 가운데 6명은 우즈베키스탄 출신 외국인들로 채워졌다.

그만큼 폭발적인 간병 수요를 감당할 인력 수급부터 쉽지 않다는 뜻이다. 조선족을 고용했는데 코로나 때 완전 무너졌다. 우즈베키스탄, 러시아에서도 많이 오는데 가장 중요한 게 언어가 통하지 않는 점이다. 결국 통역 앱을 이용해서 소통을 한다. 환자 대다수는 보호자 한 명이 여럿을 돌보는 서비스를 받고 있는데, 전담 간병인을 고용했을 때 그 비

용은 감당하기 어려울 수준으로 치솟았기 때문이다. 24시간 개인 간병하는 데 한 달에 400만 원 정도 든다. 공동 간병 시스템으로 돌렸으나 이것도 사실 부담이다. 간병인 1명을 고용할 때 드는 비용은 월평균 370만 원, 하루 12만 원 수준이다. 40~50대 가구의 중위소득과 비교해 봐도 절반 이상을 차지할 정도여서 대다수 노인 가구는 사실상 감당이 불가능한 수준이다.

이미 국가 전체적으로 허리가 휜 지경이다. 간병비 물가가 매년 10% 가까이 상승하면서, 개인이 부담하는 간병비는 3년 전부터 10조 원을 돌파한 것으로 추정되고 있다. 정부는 간병비 부담 10조 원 경감을 목표로 각종 지원 사업에 착수했다. 하지만 이미 반쪽짜리란 지적이 나온 지 오래다. 현장에선 정책효과를 기대할 수 있겠냐는 목소리가 나온다.

수소버스 안전 관리

전주 시내를 오가는 파란 색 수소 버스가 많다. 그러나 최근 충주에서 수소 버스 폭발 사고가 발생하는 등 안전에 대한 우려도 계속 제기되고 있다. 이런 가운데 전주시가 안전 관리 체계를 구축하겠다고 나서, 효과를 낼 지 주목된다. 최근 충북 충주의 한 수소 충전소에서 충전을 마친 시내버스 뒷부분이 갑자기 폭발해 차체 파편이 사방으로 흩날렸다.

이 사고로 운전기사와 충전소 기술자 등 3명이 크게 다쳤다. 부산에서는 한 수소충전소 기계실에서 폭발음과 함께 화재가 발생하기도 했다. 수소는 기체가 가벼워서 불이 쉽게 붙지 않지만, 한번 붙으면 불이 붙으면 그만큼 확산 속도가 빠르다. LPG 차량 등에 비해 화재 발생 확률이 현저히 낮지만, 한 번의 사고가 큰 피해로 이어질 가능성이 큰 것이다.

안전 대책에 대한 요구가 커지는 상황에서 전주시가 생산 기업인 현대차와 버스 회사, 교통안전공단, 그리고 대화와 손을 맞잡았다. 수소 버스에 대한 정기 점검은 물론, 운수 종사자들에게도 상시적인 안전 매뉴얼을 제공할 예정이다. 검사 때 결함을 발견하는 것보다는 선제적으로 일상에서 점검할 수 있는 요령을 반영해서 매뉴얼을 만들어야 한다. 전주시는 또 수소 버스 정비 인력 양성에도 힘을 모으기로 했다. 수소 버스의 생산부터 운영, 사후 관리까지 관계된 모든 기관들이 전국 최초로 이렇게 협력 체계를 구축한 것이다. 전주시는 ‘수소시범도시’로 선정된 지난 2019년부터 ‘수소 버스’를 도입하기 시작했다. 현재는 운행 중인 시내버스 394대 가운데 49% 수준인 178대까지 늘렸다. 친환경에 대한 관심에 힘입어 늘어난 수소 대중교통이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

가자지구 평화 위해 행진하는 네덜란드 시위대



18일(현지 시간) 네덜란드 헤이그에서 열린 반전 시위 ‘레드라인 시위’ 도중 시위대가 “가자를 위해 레드라인 설정”이라고 쓰인 현수막을 들고 행진하고 있다. 이 시위는 이스라엘의 가자지구 군사 작전에 대한 네덜란드 정부의 강경한 대응을 촉구하기 위해 열렸다. 국제 인권 단체와 구호 기관들은 이날 열린 평화 시위에 10만 명 넘는 인파가 참여한 것으로 추산했다.

단 부쿠레슈티 시장, 루마니아 대통령 당선



니쿠쇼르 단 루마니아 대선 후보가 18일(현지 시간) 부쿠레슈티에서 대선 결선 투표가 끝난 후 지지자들과 함께 국기를 들고 포즈를 취하고 있다. 친유럽연합 성향의 단 후보는 극우 민족주의 성향의 제10당 결속동맹(AUR) 대표 제오르제 시미온 후보를 따돌리고 대통령에 당선됐다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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