

건강 칼럼

40대 중·후반을 넘기면서 조심해야 할 일들

옛날에는 나이 40을 넘기면 불혹(不惑)이라 하여 세상사 자잘한 유혹에 흔들리지 않는 나이라는 뜻으로 회자되었다. 사실 30을 넘기면서 이립(而立)이라 하여 살아가는 데 뜻을 세우는 나이라 하여 각자의 인생항로를 개척해 나아간 다.

그런데 세월이 흘러 지금 세대에도 옛날처럼 그대로 반영되는지는 약간 동의하지 못하는 경우도 비일비재하다.

취업이 옛날 같지 않아서 먹고 사는게 빠듯해서인지, 각자 개성을 존중해서인지는 모르나 결혼도 늦어지고 있고 식생활, 생활습관 등도 규칙성보다는 불규칙적인 면도 더 일상화 된 듯하다.

세월의 흐름에 따라 변하는 사람 사는 모습도 변화기에 여쩔 수 없는 노릇이기는 하다.

산업의 형태가 육체노동에서 정신노동 중심으로 바뀌면서, 사람들의 움직임이 점점 줄어들고 있다. 이에 따라 육체의 에너지 소모량도 크게 감소하고 있다.

그런데 역설적이게도, 예전에



이 윤 호
파스코 대표이사

는 하루 세 끼도 제대로 먹지 못해 허덕이던 시대에서, 짧은 기간 동안 경제 발전에 힘입어 먹을거리가 넘쳐나는 시대로 바뀌고 있다.

이제는 일부를 제외하면, 무엇이든 언제 어디서나 비교적 손쉽게 먹을 수 있는 환경이 조성되고 있다.

그 결과, 과거에는 보기 힘들었던 다양한 질환들이 급속도로 발생하고 있다.

이는 국민 건강의 측면에서 더 이상 그냥 두고 볼 수 없는 문제가 되고 있다.

특히 생년 때가 4번째 돌아오는 40 중, 후반이 되면 몸은 노

화에 따른 대사가 늦어져 필요로 하는 에너지가 줄어드는데 반해 역설적이게도 먹는 시간, 양, 횟수 등은 늘어만 간다.

자연스레 신체물질대사가 늦어지면서 남는 에너지는 불필요한 체중으로 증가한다. 시간이 감에 따라 과체중, 비만에 따른 고혈압, 동맥경화, 고지혈증, 뇌졸중, 뇌경색을 포함한 심혈관계 질환, 당뇨병 등 여러 만성질환들이 서서히 모습을 드러내게 된다.

이를 조금이나마 예방하거나 줄이는 방법이다.

밥, 빵, 면 등 고탄수화물 식품을 대폭 줄일 필요가 있다. 가능하면 잡곡, 통곡물 등을 위주로

탄수화물 원을 섭취하는 것이 좋다.

간식으로 먹는 가공식품, 피자, 튀김류, 피자 등은 에너지도 높을 뿐 아니라 트랜스지방이 많아 혈관에 좋지 않은 영향을 끼친다.

짠 음식, 짭짤식품 등 나트륨이 높은 식품은 입맛을 돋을지 몰라도 혈압을 높이고 염증반응을 촉진시킨다.

가능하면 항산화성분이 풍부한 생채소, 생과일, 견과류 등을 적극 권장한다.

전체적인 식사량을 하향 조절한다. 밥 한술갈 덜 먹는다는 생각으로 양을 줄일 필요가 있다. 이미 습관화되어 있어 당장은 힘들더라도 내 몸과 내 가정을 살피고 지킨다는 생각으로 꾸준히 조금씩 습관화시키는 것이 무엇보다 중요하다.

식사를 하고나서 반드시 조금이라도 몸을 움직이자. 꼭 운동까지는 아니더라도 동네 공원이나 직장주변을 하용된 시간빈이로도 걷는 것이 건강증진에는 많은 도움이 된다.

독자제언

‘작은 무질서’는 어떻게 ‘큰 불안’이 되는가

도심 속 골목길에 버려진 쓰레기, 버스정류장에 붙은 불법 광고물, 새벽 시간대의 음주소란..., 처음엔 그저 ‘지저분하다’, ‘시끄럽다’는 수준의 불편으로 여겨지지만, 이러한 사소한 무질서가 반복되면 지역 주민들의 불안감은 눈에 띄게 증가합니다.

미국 뉴욕시가 1990년대 초, 심각한 범죄율을 낮춘 배경에는 ‘깨진 유리창 이론(Broken Windows Theory)’이 있습니다. 깨진 유리창 하나를 방치하면 그 지역은 관리되지 않는 공간으로 인식되고, 결국 더 큰 범죄로 이어진다는 이 이론은 작은 무질서에 대한 엄정한 대응이 곧 강력범죄 예방으로 이어진다는 사실을 보여줍니다.

우리 지역 역시 예외가 아닙니다. 실제로 경찰이 현장에서 접하는 많은 주민 민원은 강력범죄보다 오히려 생활속 무질서에서 비롯된 것들입니다. 방치된 노상 쓰레기, 음주소란, 쓰레기 무단투기 등은 주민들의 체감 안전도를 낮추고, ‘이곳은 아무도 신경 쓰지 않는다’라는 메시지를 전하게 됩니다. 이러한 문제를 해결하기 위해서는

경찰의 현장 대응력이 더욱 중요해집니다. 순찰 시 무질서 요소를 조기에 발견하고 조치하며, 무단투기나 불법 광고물 등에 대해 경고·계도·단속을 병행하는 활동이 필수적입니다.

더불어 지자체와의 협업을 통해 공공질서 캠페인, 무질서 집중관리 구역 지정 등 체계적인 대응도 필요합니다.

무엇보다 중요한 것은 주민 스스로가 생활 질서의 감시자이자 실천자로 나서는 일입니다. 작은 질서 지키기 운동, 이장단·자율방범대·노인회 등의 참여는 지역의 질서를 유지하는 데 있어 막강한 힘이 됩니다. 아이들이 다니는 통학로부터 노년층이 머무는 쉼터까지, 주민이 생활환경을 주도적으로 가꾸는 모습은 곧 그 지역의 품격을 높입니다.

작은 무질서가 방치되면 그 지역의 법질서 전반이 흔들릴 수 있습니다. ‘작은 질서’에 강한 사회, 그것이야말로 우리가 꿈꾸는 안전한 지역사회의 출발점입니다.

설범근 순창경찰서 범죄예방대응과 범죄예방계

사진으로 보는 지구촌 소식

오픈워터 10km, 물에 뛰어드는 참가 선수들



16일(현지 시간) 싱가포르 센토사섬에서 열린 2025 싱가포르 세계수영선수권대회 오픈워터 남자 10km 경기에 참여한 선수들이 출발 신호와 함께 물속으로 뛰어들고 있다. 강, 호수, 바다 등에서 펼쳐지는 오픈워터 수영은 마라톤 수영이라고도 한다.

사설

노인회 전북특별자치도연합회 사무처장 임명

대한노인회 전북특별자치도연합회 신임 사무처장에 김창수씨(64)가 지난 7월 1일자로 임명됐다.

김창수 신임 사무처장은 전북도청 서기관으로 퇴직했다. 전북도청을 떠난 뒤 대한노인회 전북특별자치도연합회에서 광역취업지원센터장 그리고 총무국장을 지냈다.

김 사무처장은 국무총리실, 남원세무서, 농협, 기업체 등 다양한 근무 경력을 가지고 있다.

자격증은 사회복지사(1급), 건강가정사, 행정사, 장애인활동지원사, 요양보호사, 유류관리사, 창업지도사, 바리스타와 가족심리상담사, 노인교육지도사, 노인심리상담전문가, 인지행동심리상담사 각 1급 등 매우 많다.

김창수 사무처장은 7급 공채로 공직에 입문하여 도청 재직시에도 주로 기획 분야에서 근무하며 업무 능력이 탁월한 것으로 알려져 있다.

현재 전북자치도 경제교육추진협의회 위원, 전북자치도노인복지정책위원회 위원, 전북자치도 자치경찰정책자문협의회 위원, 전주시 평화2동 주민자치위원회 위원 등 폭 넓은 인적 네트워크를 활용하여 왕성한 사회 활동을 하고 있다.

한국노인보호전문기관 협의회장 공로패, 한국도로교통공단이사장, 국제로타리3670(전북) 지구 총재 감사패 수여 등 친화력을 바탕으로 각종 관련 단체의 호평을 받았다.

김창수 사무처장은 “빠르게 변화하는 요즘 시기에, 평소 존경하는 김두봉 연합회장님을 잘 보좌하여 앞서가는 전북특별자치도연합회, 그리고 전국에서 화합이 가장 잘 되는 연합회를 만드는 데 앞장서 노력하겠다.”고 말했다. 한편 부인은 고창군청 공무원이다.

무하며 업무 능력이 탁월한 것으로 알려져 있다.

현재 전북자치도 경제교육추진협의회 위원, 전북자치도노인복지정책위원회 위원, 전북자치도 자치경찰정책자문협의회 위원, 전주시 평화2동 주민자치위원회 위원 등 폭 넓은 인적 네트워크를 활용하여 왕성한 사회 활동을 하고 있다.

한국노인보호전문기관 협의회장 공로패, 한국도로교통공단이사장, 국제로타리3670(전북) 지구 총재 감사패 수여 등 친화력을 바탕으로 각종 관련 단체의 호평을 받았다.

김창수 사무처장은 “빠르게 변화하는 요즘 시기에, 평소 존경하는 김두봉 연합회장님을 잘 보좌하여 앞서가는 전북특별자치도연합회, 그리고 전국에서 화합이 가장 잘 되는 연합회를 만드는 데 앞장서 노력하겠다.”고 말했다. 한편 부인은 고창군청 공무원이다.

트레이너 자격증

자격증이 트레이너의 실력을 대변하는 건 아니다. 자격증은 국가 공인 자격과 민간 자격이 있다. 유일한 국가 공인 자격은 문화체육관광부 발급 체육지도사다. 1·2급 생활스포츠지도사와 전문스포츠지도사, 노인·유소년·장애인 스포츠지도사가 있다. 체육지도자 중 최상위 자격인 ‘건강운동관리사’는 체육 전공자만 지원 가능하고 난이도가 높다.

나머지는 민간 자격증, 수료증이다. 운동사(KACEP)와 선수 트레이너(KATA)는 체육 전공자만 응시할 수 있는 데다 난이도가 높아 현업에서도 인정받는 자격증이다.

대한보디빌딩협회의 ‘코치아카데미’, 피사프(FBSAF)의 국제 트레이너 자격도 있다. 필라테스나 크로스핏 등에서도 별도로 발행하는 자체 자격이 있다. 이외에 사설 단체들이 제각각 발행하는 자격들이 있다.

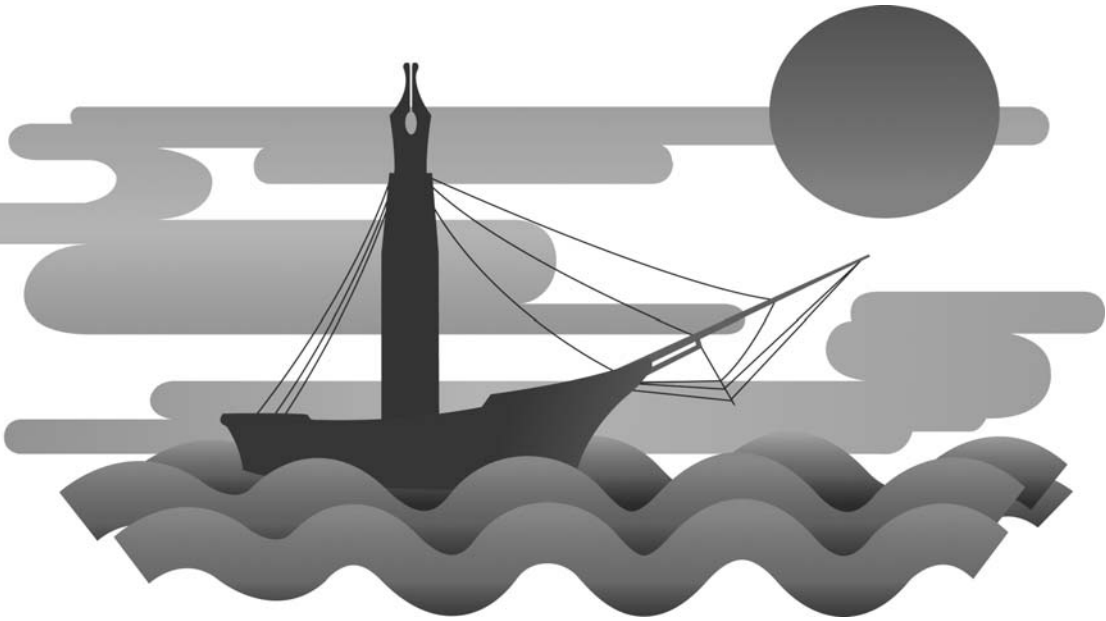
자격에 ‘현수’ 혹은 ‘수료’라는 꼬리표가 붙어있는 것도 있다.

이는 자격을 취득했다는 의미도 아니다. 해외 자격 트레이너들도 많다. 잘 알려진 단체는 미국 스포츠의학학회(ACSM)다.

이곳에서는 개인 트레이너(CPT), 운동생리학자(CEP) 등의 자격증을 발급하고 있다. 미국 체력관리학회(NSCA)에서는 CPT와 근력운동 전문가(CSCS) 자격증을, 미국 스포츠의학 아카데미(NASM)에서도 개인트레이너와 재활 자격증을 발급하고 있다. 해외 자격이라 해서 능력이 더 뛰어나다는 것은 아니다. 큰 비용이 들고 관리와 갱신이 까다롭다보니 굳이 딸 생각을 하지 않는 경우도 많다. 국가에서 발행했거나 민간이어도 공신력 있는 자격증이 있다면 운동 지도자로서 최소 기준치는 인준된 것이다.

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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일