

건강 칼럼

나이는 숫자에 불과하다고? 정말 그럴까요?

예전에는 "TV에서 봤다, 신문에 나왔다"고 하면 그 정보나 자료에 대한 신뢰도가 꽤 높았던 시절이 있었다. 그러나 지금은 꼭 그렇지만은 않다. 세월이 흐르고 문명이 발달하면서 정보통신 역시 눈부시게 발전했다. 눈만 뜨면 새로운 형태의 정보 생산·소통·교류 도구와 장치들이 쏟아져 나온다.

어떤 때는 너무 많아 무엇이 무엇인지 구분이 어려울 때도 있고, 오늘날의 새로운 것이 내일의 구시대 유물이 되기도 한다. 변화 속도가 워낙 빠르다 보니 따라가는 것조차 버겁고, 한편으로는 이를 받아들이는 것 자체가 부담스럽게 느껴질 때도 있다.

때로는 피로감도 느껴진다. 분명 편리한 기능이지만, 그 도구들의 생명 주기는 점점 짧아지는 경향을 보인다. 이러한 흐름이 어디까지 이어질지는 누구도 장담할 수 없다.

날마다 사진, 사진보다 영상, 그것도 몇 분 혹은 몇십 초의 짧은 시간 안에 모든 것을 담아내려는 흐름이 뚜렷하다. 이 과정에서 핵심만 강조되는 경향이 나타나고, 사람들 또한



이 윤 희 (주)파스코 대표이사

그런 콘텐츠에 더 열광하는지도 모른다.

특히 레저나 스포츠 같은 특정 분야(달리기, 보디빌딩 등)에서는 두각을 나타내는 사람들이 갑작스럽게 등장하거나 소개되곤 한다.

하지만 이들이 하루아침에 만들어진 것이 아니라, 점진적으로 쌓아 올린 결과물이다. 오랜 시간 성실하게 매진해 왔기에 남들의 부러움을 살 만한 신체 건강이나 외모를 갖추게 된 것은 자연스러운 일이다.

이럴 때 우리는 흔히 "나이는 숫자에 불과하다"고 말하며 칭송하고, 때로는 존경심까지 표현한다. 특히

동년배보다 10년, 20년 짧은 수준의 신체 능력을 보일 때 감탄하게 된다. 그러나 동시에 나이와 상관없이 누구나 유지·발전할 수 있다는 착각을 하게 만들기도 한다.

과연 나이와 무관하게 그렇게 만들어진 결과일까. 실제로는 각종 유혹을 떨치고 스스로를 끊임없이 단련한 결과일 수도, 현재의 모습만 부각되면서 누구나 그렇게 될 수 있다는 환상을 갖게 된다.

나이와 관계없이 누구나 그렇게 만들 수 있다는 점을 강조하고 싶은 것일 수도 있다. 그러나 동년배 대비 두드러진 성과를 보이는 사람들을 자세히 살펴보면, 상당수는 선천적 특성, 즉 우수한 근육의 특질(근

육 생리학적 타입)을 타고난 경우가 많다.

이러한 기반 위에 꾸준한 단련이 더해지면서 노화 속도가 상대적으로 늦어졌고, 그 결과 지금과 같은 괄목할 만한 성과를 이루게 된 것이다.

물론 신체의 다른 기관들 역시 상대적으로 우수한 조건을 타고났을 가능성이 높으며, 이러한 요소들이 조화를 이루어 현재의 뛰어난 성과로 이어진다.

확률적으로 보면 이는 극히 일부에 해당하는 사례다. 이런 경우가 전체를 대변할 수는 없다. 모든 사람이 동일한 조건을 타고나는 것은 아니다. 대부분은 어느 정도의 한계를 함께 지니고 태어난다. 이러한 사실은 생명과학 분야에서도 이미 확인되고 있다.

다만 중요한 것은, 쉽지 않은 조건 속에서도 묵묵히 자신을 단련해 온 과정이다. 결국 열세를 극복하고 강점으로 드러나게 만든 것은 오랜 시간 축적된 노력의 결과다. 우리는 그 과정과 성과를 정확히 이해하고, 그에 걸맞은 존중을 보낼 필요가 있다.

기고문

올해 4월 2일부터 약물 운전 처벌 강화

2025년 마약·약물 운전으로 인한 운전면허 취소는 237건으로 전년 대비 45.4% 증가했으며 교통사고는 마약 운전이 72.2% 늘었고, 약물 운전은 15.4% 감소했지만 약물운전으로 인한 사고가 증가하고 있다.

지난 2026년 2월 포포포플과 정신과약을 복용한 30대 여성이 포르세 SUV를 몰다 한강공원으로 추락해 부상자가 발생했고, 3월에는 출퇴근을 복용한 상태에서 운전하던 50대 남성이 접착 사고가 발생하는 등 마약류와 향정신성약물 복용 후 운전대를 잡는 약물 운전 사고가 잇따라 발생하면서 사회적으로 큰 문제가 되고 있다.

정부는 이러한 위험 행위인 약물 운전의 처벌을 대폭 강화해 2026년 4월

2일부터 시행한다.

기존 3년 이하 징역 또는 1,000만 원 이하 벌금에서 5년 이하 징역 또는 2,000만 원 이하 벌금으로 상향되었으며, 음주운전과 마찬가지로 경찰의 약물 측정 요구에 응하지 않을 경우 처벌하는 측정 불응죄도 신설됐다.

단속 경찰관의 요구가 있을 때 운전자는 타액 간이 시약검사, 행동평가, 소변·혈액검사 등에 따라 측정에 응해야 하며, 불응 시 약물 운전과 동일한 처벌을 받는다.

약물운전에는 마약류와 대마, 향정신성약물 외에도 일상적으로 처방되거나 복용하는 감기약, 알레르기약, 수면제 등 다양한 약물이 포함된다. 이런 약물들은 졸음, 판단력 저하, 환각



박 경 영 (주)인실경활서생방안전교통과장

등으로 인해 정상적인 운전을 방해할 수 있으며, 병원과 약국에서 복약 지도시 반드시 운전 주의사항을 확인해야 한다.

특히 평소 질환으로 인해 약물복용을 정기적으로 하고 있는 운전자라면 이를 잘 숙지하고 운전능력에 영

향을 미치는지 여부를 철저히 확인해야 할 것이다.

조금 졸린 뿐 운전에는 지장이 없다는 안일한 생각으로 운전하는 경우 반응속도 지연, 상황판단 능력 저하로 이어져 예기치 못한 사고를 초래할 수 있다. 약물운전의 위험성에 대한 사회적 인식전환이 시급하다.

음주운전은 명백한 범죄라는 사회적 공감대가 형성되어 있지만 약물운전에 대한 경각심은 상대적으로 낮은 것이 현실이다.

운전대를 잡는 행위는 단순한 이동수단의 선택이 아니라 타인의 생명까지 책임지는 행위다.

한 순간의 방심이 돌이킬 수 없는 결과를 초래할 수 있다는 점을 명심하고 약물 복용 후에는 반드시 스스로의 상태를 점검한 뒤 신중히 판단, 운전할 것을 당부한다.

개인방역수칙 생활화, 감염병 예방 '지름길'

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

김건희 일가 땅 특혜 의혹

김건희 씨 일가 특혜 의혹과 함께 전면 중단됐던 서울-양평 고속도로 사업이 3년 만에 다시 추진된다.

문제가 된 김씨 일가 땅 주변 노선에 대해선 원점 재검토하고, 최적의 노선을 신속히 결정할 것이다. 하지만 의혹이 다 규명될 때까지 사업 자체를 계속 미루진 않고 지역 주민 불편 해소를 위해 일단 첫 삽을 뜨겠다는 방침이다.

서울-양평 고속도로는 수도권 동부 지역의 만성적인 교통 정체를 해소하기 위한 숙원 사업이다. 2017년 국가 계획에 반영되고 예비타당성 조사까지 통과했는데, 2022년 대통령이 바뀌면서 문제가 됐다.

이듬해 갑자기 종점이 양서면에서 강상면으로 바뀌었는데, 이 일대에 김건희 씨 일가가 소유한 땅이 드러났다. 특검이 수사를 벌여

국토부 서기관 등 실무자들을 재판에 넘긴 데 이어, 2차 특검은 원희룡 당시 국토부 장관을 출국 금지하며 '뒷선' 개입을 정조준하는 상황이다.

최근 정부가 사업 재개를 공식화했다. 특혜 의혹으로 사업이 멈춘 사이, 국도 6호선과 수도권 제1순환망의 교통 혼잡이 더 극심해진 데다, 교산 신도시 입주도 예정돼 더는 미룰 수 없다고 본 것이다.

2029년 말 착공해 2035년 준공을 목표로 타당성 조사부터 정부 도시할 예정인데, 청와대는 연초부터 이 사안을 직접 챙기며 국토부에 원점 재검토를 주문했다.

특혜 의혹으로 지연된 시간만큼 주민들 불편도 커진 서울-양평 고속도로다. 청와대는 3년 가까이 중단됐던 사업에 속도를 내는 동시에, 정책에 대한 국민 신뢰도 되찾겠다는 계획이다

대한노인회 전북연합회 자문위원 정기총회

대한노인회 전북특별자치도연합회는 지난달 18일 전북특별자치도 노인회관 3층 강당에서 2026년도 자문위원회 정기총회를 개최했다.

총회에서는 자문위원회 동정 보고와 함께 2025년도 주요 활동이 보고됐다.

자문위원회는 지난해 △정기총회 △시군 지회장과 함께하는 문화유적 탐방 △제29회 노인인날 포상 공적심사위원회 개최 △정례회의 △전북특별자치도지사와의 오찬 간담회 등을 통해 연합회 주요 사업에 대한 자문과 협력 역할을 충실히 수행했다.

2026년에는 △자문위원회 간담회 개최 △자문위원 및 시군 지회장 역량 강화 연수 △제30회 노인인날 행사 및 으뜸 경로당 시상 △노인지도자대학 현장 학습 지원 △도 노인복지관 법인부담금 지원 △연합회 직원 워크숍

지원 등 다양한 사업을 추진할 계획이다.

이날 신임 자문위원장 선출 안전이 상정되어 임수진 부위원장이 새 자문위원장으로 선출됐다. 임수진 신임 자문위원장은 전 진안군수(3선)와 한국농공공사 사장을 역임했다.

앞으로 4년간 김두봉 연합회장을 도와 자문위원회를 이끌게 된다. 또한 장규선 (사)좋은정예포럼 전북지부 상임대표가 새 자문위원으로 위촉됐다.

김두봉 도 연합회장은 "자문위원회는 노인회 발전 방향을 제시해주는 중요한 기구"라며 "올해는 자문위원 및 시군 지회장 역량강화 연수가 신설되고, 우수 경로당 6개를 선정해 시상하는 제도를 새롭게 마련하는 등 의미있는 사업을 추진하는 해인만큼 많은 관심과 협조를 부탁드립니다"고 말했다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

전주매일

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심