

건강 칼럼

수복강녕(壽福康寧)

사람이 태어나서 언젠가는 죽는 것은 기정사실이다. 그러나 우리는 더 오래 살고 건강하게 살다가 생을 마감하기를 바라지만 어디 그게 마음대로 되는 것인가

사서삼경의 하나인 서경(書經)에서는 다섯 가지 복으로 수(壽), 부(富), 강녕(康寧), 유호덕(攸好德), 고종명(考終命)을 꼽는데 이는 '장수, 재산, 건강, 덕, 편안한 죽음'을 의미한다.

이 가운데 으뜸은 단연 '건강'이 아닐까 생각한다. 건강이 우선되어야 나머지 복들이 의미가 있어지기 때문이다.

수복강녕(壽福康寧)! 이말처럼 행복을 축약해서 나타낸 말은 없을 것이다. 수(壽)는 장수를, 복(福)은 재물을, 강녕(康寧)은 건강하게 근심 걱정 없이 편하게 사는 것을 뜻한다. 이 모든 것이 있으면 인간은 행복하다는 것이다. 필자는 이 중에 강녕(康寧)이 사



유 상 일
장수군보건의료원 의료지원과장

람들이 가장 원하는 바가 아닐까 생각한다. 물론 재물이 있어야 강녕도 된다고 말하는 사람도 있을 것이다. 틀린 말은 아니지만 인생을 살아가는 몸 건강하고 마음 편한 것이 최고라는 생각이 든다.

건강은 건강할 때 지켜야 하는데 건강을 지키는 방법 중 운동과 더불어 중요한 것이 내 몸의 상태를 아는 것이다. 누구나 중요하다는 건 알고 있지만 생활에 쫓기고 '아직은 젊는데, 나는 아니겠지' 하는 안일함에 젖어 쉽게 지나치는 건강관리! 가장 쉽게 내 몸의 상태를 알아볼

수 있는 방법이 있다.

바로 건강검진이다. 건강검진은 질환을 조기 발견하여 치료함으로써 건강을 관리하는 것으로 요즘은 기업, 관공서 등 여러 단체에서 건강 관련한 홍보와 건강검진 캠페인을 실시하며 기초건강을 체크하라고 독려하고 있다.

요즘 주변에서 암수술을 받고도 건강하게 직장에 복귀하고 일상생활을 무리 없이 하는 동료들을 가끔 본다.

의료기술의 발달도 있지만 건강검진을 통해 조기 발견으로 가능한

일이다.

우리나라 사망원인 1위인 암은 초기 발견만으로도 완치율과 생존율을 높일 수 있는데 이르기 위해서는 건강검진 시 위암, 유방암, 자궁경부암, 대장암, 간암의 5대암 검진도 반드시 받아야 한다.

국가 암 검진은 전국 암 검진기관이면 어디서나 무료로 받을 수 있으며 검진대상자는 당해 연도에 검진을 받아야 암 진단 시 치료비 지원 대상이 되고, 이는 최대 연속 3년까지 지원 받을 수 있다.

2018년 건강검진 대상자는 직장가입자와 세대주인 지역가입자로서만 40세 이상의 지역가입자(1978년 이전 출생)와 직장피부양자(1978년 이전 출생)중 짝수 연도 출생자는 올해 해당이 된다.

건강검진은 왜 받아야 하는지 이제는 선택이 아닌 필수다.

우리 모두 건강검진으로 나와 가정의 진정한 수복강녕(壽福康寧)을 이루길 간절히 소망해 본다.

독자제언

올바른 자전거 문화가 정착되길

헬빙 바람과 더불어 아토티어 열풍이 불면서 많은 이들이 자전거 타기를 생활화하기 시작했으며 자전거를 타는 인구도 그만큼 늘었다. 그러나 자전거를 즐기는 인구의 비례하듯 안전사고와 시민의식, 공공시설물에 대한 부분은 많은 문제점들이 발생하고 있다. 장시간에 걸쳐 자전거 문화가 정착되어 온 유럽과 일본, 미국에 비해서 우리의 낮은 시민의식은 자전거 생활을 즐기는 데에 큰 걸림돌로 작용하고 있다.

첫째, 헬멧을 항상 착용해야 한다. 통계적으로 교통사고로 인한 사망 가능성은 자전거가 자동차보다 1.8배나 높으며 대다수가 머리를 다쳐 사망하는 경우가 많다. 따라서 자전거를 탈 때 헬멧은 필수다.

둘째, 모든 교통신호에 절대 복종해야 한다. 현행법상 자전거는 차에 속한다. 교통신호에 절대 복종하는 것은 당연하며, 신호등을 건널 때에도 주행자는 자전거에서 하차해 걸어야 하는 것이 원칙이다.

셋째, 자전거는 도로의 우측 가장자리 쪽으로 주행해야 한다. 자전거 도로에서 주행이 불가해 자동차 도로에서 주행해야 한다면 자전거는 우측 가장자리로 주행하는 것이 가장 안전하다.

넷째, 보행자에게 통행의 우선권을 양보해야 한다. 흔히 자전거 운전자들은 자전거도로가 자전거만을 위한 도로로 생각하지만 실제로는 그렇지 않다. 보통 강변의 공공시설을 보면 자전거도로와 산책로가 구분되어 있지만 엄연히 말하면 산책로, 자전거도로의 겸용이다. 그래서 자전거도로를 걷는 보행자가 있어도 통행의 우선권은 보행자에게 있으므로 보행자와 자전거 충돌사고 시 자전거는 법으로부터 보호받지 못한다. 따라서 차도, 자전거도로, 산책로 할 것 없이 보행자에게 통행의 우선권을 양보해야만 한다.

마지막으로 매순간 주의 깊게 자전거를 타는 습관을 길러야 한다.

이진제 원산경찰서 화산지구대 경장

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

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

사진으로 보는 지구촌 소식

포용하는 캐나다-프랑스 정상



뤼크상 트뤼도 캐나다 총리(왼쪽)가 6일(현지시간) 캐나다 오티와를 찾은 에마누엘 마크롱 프랑스 대통령을 포용으로 환영하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

균형발전을 계속 말해야 한다

균형발전을 계속 말해야겠다. 그것도 강하고 힘차게 말해야겠다. 정부가 균형발전을 도모하고 있지만 미흡한 게 적지 않다. 군산과 남원의 거둬된 일자리 증발을 우리 지역만 균형 발전이 제대로 안되고 있다. 그래서 앞으로의 상황이 더욱 신경 쓰이는 오늘이다. 정부는 지방분권을 말하고 있지만 실익이 없는 그런 것은 도민의 입장에서 마땅치 않다. 그동안 가중시키는 결과를 초래할 게 뻔하니까 말이다.

전북도는 지역 현안들이 지지부진한 것을 짚어주어야 한다. 지원을 약속받은 사업들인데 왜 그러는지 모르겠다. 역대 정부가 예산 편성에 인색한 탓이 컸다고 해도 이대로는 곤란하다. 전북도는 매년 같은 말을 되뇌어서는 안 된다. 고장의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 말로만 현안사업이지 정해진 사업들이 아닐 수 없다. 국책사업인 새만금 개발사업이 늦장이나 다른 사업들이야 오죽하랴. 전북도의 청사진대로라면 진작에 마무리됐어야 할 일들이 아직도 터럭 거리는 모양새이니 답답하다.

전북도 관계자들은 이런 지적이 못 마땅할 지도 모르겠다. 그래도 이 지적이 아주 틀린 게 아님은 분명하다. 새만금 사업들이 추진되고 있다지만 거북이 움직임을 다. 그런 까닭에 다른 지역과 비교해 한참 낙후돼 있다. 발전의 보폭이라는 게 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 너무 미미하다. 전액 국비사업임에도 그게 시원스럽지 못해 경제적 실익이 기대치에 못 미치고 있다. 분명히 그래서일 것이다. 새만금 인접지역의 단체장 후보들은 물론이고 도지사 후보들도 새만금 사업에 대한 평가가 낮다. 새만금 사업이 전북 발전과 관계가 없다는 투로 말한 것 말이다. 그런데도 최근의 군산 GM 패싱까지 겹쳐지고 있으니 전북 도민의 정서가 많이 아니다.

전북 지역의 오늘은 수 년 전과 비교해도 별로 달라진 것이 없다. 따라서 지역 균형발전은 계속 요구해 마땅하다. 전북도는 비상한 각오를 다져야겠다. 정부로부터 후대를 받고 있음을 생각해 다른 지자체보다 더 힘차게 뛰어야 한다.

반드시 일자리 창출 성과 내야

전북도는 반드시 일자리 창출에 성과를 내야겠다. 그것도 작은 성과가 아니라 큰 성과를 내야겠다. 전북도는 지난해 문 대통령이 했던 말을 상기해야 한다. "일자리 81만 개 창출하겠다"고 한 말과 "단 1원의 국가 예산이라도 일자리 만드는 데 쓰겠다"고 한 말이 그것이다. 그 말은 대통령의 생각이 어디에 있는지 확실하게 알려주었다. 그러므로 전북도는 일자리 창출을 그 무엇보다 최고 우선순위에 두어야겠다. 일자리가 부족한 지금 정부의 일자리 창출 약속은 각 지역 단체마다 초미의 관심사가 아닐 수 없다.

전임 정부 때부터 시작된 '휴수저'니 '헬조선'이니 하는 말이 지금도 수그러들지 않고 있다. 이른바 88만원 세대에 이어 이제는 77만원 세대가 출현했기 때문일 것이다. 왜 이러한 것일까. 한국사회는 병리 현상이 여전히 뿌리 깊다. 태생이 '금수저'들은 부도 세습되고 일자리도 세습되는 관인 데 서민 가정의 자녀들은 그렇지 못한 것이다. 그러므로 전북도는 우리 지역 젊은이들의 취업 현실에 눈을 주어야겠다. 도내 젊은이들 중에는 일자리가 없어서 방황하며 고민하는 이가 아직도 적

지 않다. 매년 많은 젊은이들이 사회로 쏟아져 나오고 있지만 정착 받아주는 곳이 없으니 난감하다.

정부의 새로운 일자리 창출과 관련해 전북도는 준비된 생각을 갖고 있어야 한다. 전북에 할당된 몫을 온전히 챙기기 버리고 있어 아쉽다. 대학교 졸업장이 곧바로 백수인증서가 되고 있으니 보통 문제가 아니다. 어떻게 해야 우리 전북 지역 청년들의 몫을 극대화할 수 있는지 시나리오를 가져야 한다. 그래서 또 말하는데 젊은이들의 취업 문제에 신경을 써야만 한다. 정부의 의도가 좋아도 이쪽에서 붙잡는 힘이 약하면 나중에 다른 광역시도의 그것과 비교해 실망하게 될 수도 있다. 정부의 도시재생 뉴딜 정책에 부응해 큰 성과를 냈던 것처럼 다시 또 뭔가를 보여주어야 한다. 전북도가 다른 광역시도보다 더 된다면 그게 불가능하지도 않다.

전북도는 일자리 창출을 최고 우선순위에 두어야 한다. 그것은 곧 전북의 자존을 말하는 것이기도 하다. 그래서 지금 다시 물어보고 싶은 게 있다. 전북도가 일자리 창출에 대해 구체적으로 입안해두고 있는 게 있는지 궁금하다.

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.

