건강 칼럼

절주가 부르는 건강한 사회

최 영 득
건협 전북지부 건강증진의원장

우리는 건강하게 오래살고 싶은 꿈을 가지고 있다. 이런 꿈은 이루기 위해서는 건강한 생활습관이 필요한데, 대표적으로 금연, 절주, 올바른 식습관 등이 있다. 이들 중 가장 실천하기 어려운 것이 바로 절주이다.

▲절주를 실천하기 어려운 사회

절주가 어려운 이유는 그게 무엇인지가 정확하지 않기 때문이다. 한 번에 마시는 주량을 두 병에서 한 병으로 줄이면 되는 걸까? 아니면 절대 기준인 4잔 이하로만 마시면 되는 걸까? 마시는 술의 종류에 따라서는 어떤가? 선호하는 술의 종류에 따라서 다르게 적용되어야 하는 것 아닌가? 회식에서 음주를 할 경우 마셔야 할 술은 대체로 이미 정해져 있다. 소주나 맥주 아니면 소맥. 마셔야 할 주량은? 그것도 마시는 사람이 정하기 어렵다. 음주 회식 빈도도 다른 사람이 정한다. 결국 내가 마시는 술의 종류와 양과 빈도를 내가 아닌 남이 다 결정해 주는 셈이니 절주를 실천하기 어렵다. 절주를 잘 실천하지 못하니 우리는 건강하게 오래 살 수 있는 기회를 잃게 된다. 우리나라 국민들이 절주를 하지 못해서 잃게 되는 건강수명 기간은 11.1개월이나 된다는 것이 연구결과이다. 그럼에도 불구하고 절주를 실천할 수 있는 방법은 무엇일까?

영국의 '저 위험 음주지침'을 보면 일주일에 한 번 이상씩 술을 마시는 사람들은 일주일에 5일 이하로 술을 마시되 총 마실 수 있는 양은 14잔(소주 2병에 해당하는 양)이 넘지 않도록 해야 한다고 설명하고 있다. 사실 알코올은 1급 발암물질이기 때문에 일주일에 한 번 이상 정기적으로 마실 경우에는 암 발생과 아무 관련이 없는 주량은 없다. 일주일에 한 번 이상 마시는 음주를 10년 넘게 할 경우 생길 수 있는 질병으로는 암, 뇌졸중, 심장질환, 간질환이 있으며, 신경계나 뇌에도 폐해를 입을 수 있다.

▲마시지 않을 권리를 존중하는 사회

술을 소화할 수 있는 능력은 사람마다 다 다르고 상황에 따라서 다 달라진다. 술자리에서 명심하여야 할 또 다른 것은 음주 후에 일어날 수 있는 문제를 미리 예상하고 대비 계획을 세워야 한다는 것이다.

음주운전을 하지 않으려면 대리운전을 생각하여 미리 준비를 하여야 하며, 회사의 회식 상황이라면 음주로 인해 생길 수 있는 말실수를 염두에 두어야 하고 자기통제를 잃은 적이 있었거나 혼자 남겨져서 위험에 처한 적이 있었다면 그러지 않도록 대비하여야 한다.

특히 잘 넘어지는 사람이거나 신체 또는 정신적으로 문제를 가지고 있기 때문에 음주할 경우 문제가 악화될 소지가 있는 사람, 약을 복용하고 있는 사람, 임신을 했거나 예정인 사람, 자동차를 포함한 기계를 조작할 예정인 사람일 경우에는 음주를 하지 않는 것이 바람직하다.

절주 실천을 쉽게 하려면 권하는 술을 거절할 수 있는 용기와 자신감이 있어야 하지만 동시에 "음주는 이 지침 범위 내에서만 마신다"거나 술을 거절할 권리를 주장하여도 문화적으로 수용될 수 있는 환경이 조성되어 있어야 한다.

밥을 다 똑같은 양으로 먹자고 주장하지 않듯이 주량을 강요하지 말고 마시지 않을 권리를 존중해 주어야 한다.

술을 강요하는 인간관계는 폭력을 행사하는 것이나 다름없기 때문이다.

사 설

군산형 일자리 추진 여론이 높다

군산형 일자리 추진 여론이 높다. 군산시민들은 지금 만시지탄의 말하지 않을 수 없을 터이다. 얼마 전에 문재인 대통령이 청와대 국무회의에서 조선 산업과 자동차 산업에 대한 큰 관심을 표명 것은 두루 잘 알려진 사실이다. 대통령이 조선산업과 자동차 산업에 지원을 말한 만큼 군산 살리기는 지금이 기회이다. 따라서 전북도와 군산시는 이번에 군산 살리기를 확실히 해야겠다. 군산의 몰락과 관련해서 해법을 모색했다지만 미덥지 않았기에 하는 말이다.

전북을 위해서 전북형 일자리가 필요하다면 군산을 위해서는 군산형 일자리가 더욱더 필요하다. 지난날 군산의 위기 극복을 위해 조기 지원 약속이 있었지만 그게 뚜렷한 대책이라고 믿는 이는 아무도 없다. 전북도와 군산시는 이번에 그 행보가 뚜렷해야 한다.현대중공업 군산조선소 가동 중단과 한국 GM 군산 공장 폐쇄 등 잇따른 주력산업의 붕괴로 최악의 경제 위기를 맞은 군산 지역을 위해서이다. 이해찬 여당 대표가 광주형 일자리를 매듭 지은후에 군산형 일자리를 추진할 것이라고 말했지만 정작 중요한 것은 따로 있다. 중요한 것은 이제 약속 그 자체가 아니다. 매번 절실한 것은 손에 주어지는 돈이라는 이야기다.

전북도와 군산시는 군산 시민의 뜻에 부응해 군산 살리기를 확실히 해야 한다. 대통령이 국무회의에서 조선업종과 자동차업종에 대한 지원을 강조한 만큼 뭔가를 보여주어야 한다. 군산의 경제 몰락 때문에 전북 전체의 경제가 함께 흔들리고 있는 작금이니 말이다. 전북도와 군산시는 군산을 살려내기 위해 안간 힘을 써야겠다. 한시적으로만 그럴 게 아니라 문제가 온전히 해결될 때까지 그래야 한다. 전북도와 군산시는 지난날 군산 경제가 도미노처럼 쓰러질 때 발만 동동거렸을 뿐이다. 전북도와 군산시는 이제 그처럼 무력해서는 안 된다.

전북도와 군산시는 군산형 일자리 창출로 군산 경제 살리기를 확실하게 해야 한다.그 구체적인 추진이 조속히 이루어지지 않는다면 군산시민들은 다시 또 실망하게 될 터이다.

전북도와 군산시는 이번에 제몫 찾기를 확실하게 해야 한다.

군산형 일자리 추진 발언들이 또 다시 민심 달래기용으로 그치고 만다면 정말 곤란하다.

다시 강조하거니와 전북도와 군산시는 그 책임이 크다. 군산을 살려내겠다고 거듭 거듭 천명했으면 이제 뭔가 확실한 것을 보여주어야 맞다.

청년 인구 감소 해결책 찾아야

전북도는 새로운 출발선에서 생각해야 할 것이 많다. 그 많은 것들 중 우선적으로 생각해야 할 게 청년 인구 감소의 문제이다. 보나마나 올해도 청년 인구 감소는 계속되고 있을 터이다. 전북도는 대책을 세우지 않으면 안 된다. 예전처럼 속수무책으로 있어선 곤란하다. 해결책을 찾는 게 쉬운 게 아니지만 해보는데까지는 해봐야 한다.

저번에도 언급한 바 있지만 행정자치부가 발간한 행정자치연보의 내용을 보면 전북의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 전북의 인구가 매년 감소하고 있는 이유는 뚜렷하다. 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다. 그것도 한두 해 전부터 그런 게 아니고 수십 년 전부터 그러고 있다.

전북도는 인구 감소 현상을 막기 위해 이마를 짚어야 한다. 인구가 줄고 있음이 목도된 지 오래인데 대책이 없다는 것은 말이 안 된다. 우리 전북이 늙어가고 있다는 진단은 허튼 것이 아니다. 65세 이상의 인구가 34만 7천여명에 달하고 있으니 말이다.이것은 도내 전체 인구의 19%에 해당하는 수치이다. 그리고 이같은 수치는 전국 평균 14.3%의 그것과 크게 비교되고 있다. 생산 능력이 떨어지는 고령자들만 늘고 있으니 답답하고도 안타까운 일이 아닐 수 없다.

청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 전북도의 책임이 크다. 지금 중요한 것은 거창한 미래 비전 제시가 아니다. 당면한 문제를 어떻게 헤쳐 나가느냐가 훨씬 더 절실하다. 전북도는 해결책을 찾아야 한다. 그렇지 않으면 현재의 184만 명 선이 무너지는 것도 시간 문제이다.

청년인구의 감소 현상을 막기 위해서는 일자리의 현실을 똑바로 보아야 한다.

기대하는 바 일자리 창출은 없고 있는 일자리마저 속절없이 사라지는 현실에 미취업 젊은이들의 고민이 깊어지고 있다.

정말이지 전북도는 긴장하지 않으면 안된다.

독자제언

관공서 주취소란, 성숙한 시민의식이 필요해

관공서 주취소란 처벌법이 개정되어 시행된 지 여러 해가 지났지만, 현재까지 일서 지구대, 파출소에서는 고함을 지르거나 욕설을 하는 등의 관공서 주취 소란 행위가 끊이지 않고 발생하고 있다.

사회공공의 안녕과 질서유지 및 범죄예방이라는 경찰 본연의 업무에 전념해야할 시간에 주취 자들로 인해 많은 시간을 허비하고, 그로인해 치안 공백이라는 악순환이 되풀이되면서 그 피해는 고스란히 국민에게 돌아가고 있다.

우리나라는 상대적으로 음주문화에 관대한 편이다. 그래서인지 관공서에서의 주취소란을 '술 때문에 생긴 실수' 정도로만 생각하는 경향이 있다.

경찰은 과거 소극적인 대처에서 벗어나 관공서 주추소란 행위에 대해 무관용 원칙을 적용, 엄정 대응하는 분위기를 조성하고 있다.

현재 경범죄 처벌법 제3조 3항 '관공서 주취 소란'을 대폭 강화해 술에 취한 채로 관공서에서 욕설과 거친 행동으로 주정하거나 시끄럽게 하는 사람에 대해 60만 원 이하의 벌금, 구류 또는 과료의 형으로 처벌하도록 법을 개정했고, 주거불명뿐만 아니라 주거가 분명한 경우에도 현행범으로 체포할 수 있도록 개정했다.

관공서 주취 소란 난동행위는 분명 명백한 범죄행위다.

하지만 경찰의 엄중 처벌만으로는 사회적 병폐로 자리 잡은 관공서 주취소란난동행위를 근절시킬 수는 없다.

지금까지 관대하게 취급되어온 우리 국민들의 술 문화에 대한 국민 인식의 전환과 함께 건전한 음주문화 정착이 무엇보다 필요하다 하겠다.

법과 원칙을 존중하며 서로를 배려하는 사회적 분위기 비정상의 정상화를 이루기 위해서는 국민들 스스로 술 문화에 대한 의식개선 및 성숙한 시민의식이 절실히 필요할 때이다.

최하늘 완주경찰서 이서파출소 경사

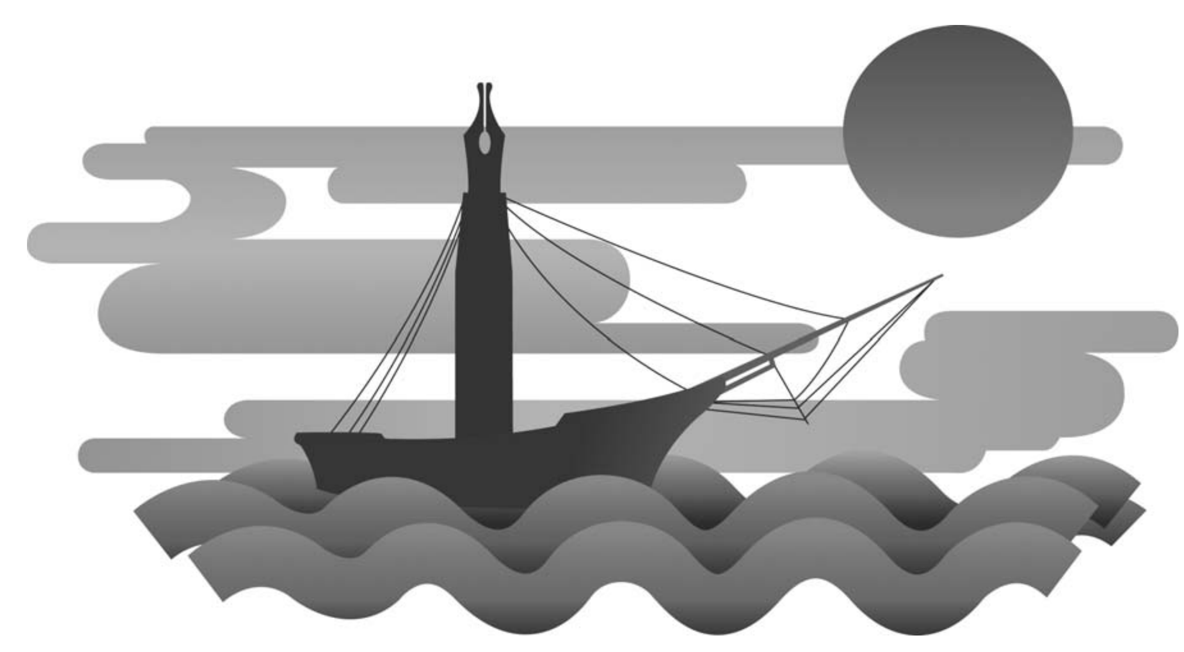
사진으로 보는 지구촌 소식

중국 화학공장 인근 폭발사고 현장

28일 중국 허베이(河北)성 장자커우(張家口) 성화(河北盛華) 화학공장 인근 폭발 사고 현장에서 전소된 차량에서 흰 연기가 피어오르고 있다. 이날 이 공장 인근에서 대형 폭발사고가 발생해 지금까지 22명이 숨지고 22명이 다쳤다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

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 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