

건강 칼럼

인간의 수명, 건강도 융복합의 산물?

10여 년 전만해도 "성공적인 노화"라는 문구가 회자되었다. 덜 아프고 오래 살자는 취지이자 '건강하게 늙어가는' 의미가 들어있다.

한 세대 전만해도 우리나라의 평균수명은 60세 전후였다. 만60세인 화갑이 되면 좀 오래 살았다는 의미로 어떤 형식이든 '화갑잔치'를 열어 많은 사람들이 축하해줬었다.

문명의 발달과 식량의 증산, 보건 의료행정의 선진화 등 여러 분야가 조화를 잘 이루어 평균수명은 길어졌고 최근 들어 우리나라도 남여 공히 80세를 넘어가는 장수국가 대열에 들어섰다.

그에 따라 화갑잔치도 슬슬 자취를 감추었고 그냥 효도성격의 화갑여행?, 가족끼리의 식사 행사로 자리매김하게 되었다. 그만큼 평균수명은 생물학적인 수명을 거의 다 채워가는 높은 수준을 유지하게 되었다.

더구나 복리증진차원의 전국 의료보험제도, 정기적인 건강검진, 지자체 수준의 방역은 물론 곳곳에 운동을 할 수 있는 장소확보와 기구의 상설화, 단체운동시설의 건축과 제공, 전문가 상근 등 몸과 마음을 통합적으로 관리해주는 복지정



이 윤 희

파워소프트과학연구소 대표

책이 나날이 확대되고 수준도 높아지고 있다.

더구나 인터넷의 보급으로 운동, 의료, 실험 등에 관한 신기술, 신지식들이 전문가뿐만 아니라 일반인들이 특강이 실시간으로 접할 수 있게 되었다. 또한 어떤 분야이든 어느 정도의 전문지식일지라도 공유가 가능하게 되었고, 의외지만 어떤 특목으로도 일정수준의 지식을 습득할 수 있게 되었다.

운동의 시간, 빈도, 강도는 물론 그 후의 건강, 의료에 관한 웬만한 관련 생화학적 변동인자들의 측정과 평가, 해석도 가능하게 되었다. 해당 분야의 개선과 발전 속도 또한 따라잡기 어려울 정도로 가속화되고 있다.

여기서 중요한 것은 개인의 의지와 실행이라고 생각한다. 주변의 관

련항목은 인위적으로 접근이 가능하더라도 그것을 내 것으로 만드는 내 건강으로 직결되느냐?의 여부는 오로지 한 개인에게 달려있다는 의미이다.

미리 속에 그려진 생각을 실행으로 옮기는 것이다. 특히 건강과 관련된 것은 대부분 실행이 뒷받침되어야 이루어진다.

어찌했든 직접 몸을 움직여야 한다. 남이 해줄 수 있는 것이 거의 없다.

운동을 하지 않을 이유는 만 가지가 넘어도 실행자체는 단 하나 내가 직접 해야 하는 것이다. 그래야만 주변의 모든 관련된 사항과 인자들이 작동되고 생명력을 얻게 된다.

기금 연구차원에서 '움직이지 않아도 지방이 연소되어 빠진다(체중

을 줄일 수 있다?)', '가만히 있어도 근육이 발달되어 근력의 향상을 가져온다' 등의 솔깃한? 결과들이 발표되곤 한다.

사람들은 그 기사를 보고 환호자 약한다.

일시적이지만 어떤 건강에 대한 긍정적인 신호로 받아들인다. 즉 땀 흘리지 않아도 된다, 움직이지 않아도 된다는 일말의 안도감 때문이리라. 그 마음의 밑바닥에는 '귀찮이즘'이 자리 잡고 있는, 본능이기에 어쩔 수는 없다.

그런데 사실 그런 언론의 보도들이 현실에 와서 적용되고, 작동되는 사례는 거의 없지 않은가?

의학과 기술이 아무리 발달되고 여러 독특한 기능을 갖는 기기, 기구들이 발명된다해도 우리의 인체 고유의 DNA에 저장된 생명현상의 작동원리를 거스르는 일들은 아직까지는 일어나지 않고 있다.

다만 일부의 영역을 도와주는 정도에 그치고 만다.

하지만 그런 융, 복합의 산물들은 우리의 삶을 더 윤택하게 해주고 삶의 질을 향상시켜주며, 누구나 다 염원하는 아프지 않고, 덜 아프고 오래 살고 싶은 욕망을 채워주고 있다.

독자제언

대형사고 유발하는 졸음운전, 이렇게 예방해요

계속되는 따뜻한 날씨에 다양한 지역행사가 치러지면서 나들이 가는 차량들로 도로가 가득 차는 요즘이다. 즐거운 나들이를 방해하듯 운전자들을 괴롭히는 불청객이 있는데, 다름 아닌 졸음운전이다. 도로교통공단에 따르면 졸음 운전사고 치사율은 일반 교통사고의 치사율보다 두 배 이상 높다고 한다. 사고 직전까지도 속도를 줄이거나 피하지 못하고 주행 속도 그대로 충돌하는 경우가 많다 보니 치사율이 높을 수밖에 없다.

졸음에 빠지게 되면 주의력이 떨어지며 돌발 상황에 제대로 대응하지 못하게 되므로 이미 졸음운전 예방법을 숙지하는 것이 필요하다.

첫째, 장거리 운전을 할 때는 가벼운 옷을 착용하고, 가능한 통승자가 있는 것이 좋으며, 그렇지 못할 경우

컴이나 커피 등을 섭취하는 것이 좋다.

둘째, 차량 내를 자주 환기시킨다. 환기를 시켜주지 않으면 이산화탄소 농도가 축적되어 뇌로 가는 산소량이 줄어들어 졸음운전을 할 가능성이 높아진다고 한다.

마지막으로, 휴식을 취하는 것이다. 전국적으로 고속도로 노선에 235개의 졸음쉼터가 마련되어 있다고 한다.

오는 졸음을 무작정 이겨내려고만 하지 말고 반드시 휴게소나 졸음쉼터 등 안전한 곳을 이용하여 20분 이상 수면을 취한 후 운전하는 습관을 가져야한다.

졸음운전 예방을 위한 보다 적극적인 노력으로 즐겁고 안전한 여행이 되기 바란다.

백옥셀 고희경화서 흥덕파출소순경

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

필리핀, 중간선거... 두테르테 중간평가



13일(현지시간) 필리핀 중간선거가 전국 투표소에서 일제히 시작된 가운데 수도 마닐라의 한 초등학교 투표소에서 한 여성이 명부를 확인하고 있다. 이번 선거는 집권 3년을 앞둔 로드리고 두테르테 대통령에 대한 중간평가 성격도 띠고 있다.

사설

금융 중심지 개발 계획에 부처

전북도가 금융중심지 개발 계획을 위해 연구 용역 착수 보고회를 가졌다. 지난해 금융중심지 지정이 무산된 것에 따른 대응 수순이라 만시지탄의 감이 없지 않다. 그래도 그것은 움직임이 잘차 좋은 소식을 이끌어내리라는 믿음이다. 금융위가 기존 중심지의 내실화 입장을 밝힌 것은 두루 다이는 사실인데 전북도가 능동적으로 나서는 모습을 보여준 것은 당연한 일이다. 수동적으로 기다리기만 했다가는 금융중심지 지정이 백년하청이 될 수도 있기 때문이다. 전북 지역의 최대 현안 중의 하나는 제3금융도시 지정이 아닐 수 없는데 그것은 전북 혁신도시의 미래 발전과도 직결된 문제이다.

전북도는 제 3금융중심지 지정을 위해서 하는데 까지는 해야 한다. 전북 발전이 문재인 대통령이 후보 때 공약했던 것이라고 해서 정부만 바라보아서는 될 일도 아니다. 그동안 술한 난관을 견디면서 매달리는 심정으로 기대를 걸었지만 돌아온 것은 입장 유보라는 결정뿐이니 하는 말이다.수도권이 노골적으로 편측을 건네다 부산상공회의소가 발끈하고 나선

것이 일을 그르치고 말았는데 전북도는 그같은 방해가 없도록 해야 한다. 전북도가 밝힌 그대로 전북 금융의 중심 대상은 연기금과 농생명 특화 분야이다. 서울은 국가 금융중심지로서 역할이 있고 부산 금융은 해양과 그와 관련된 것이 중심이다. 전북을 챙겨줄 것처럼 하던 정부가 입장 정리를 미루더니 그것을 공식화 한 것은 아직 분위기가 무르익지 않았다는 것을 시사하는 것일 터이다.

전북도는 도민의 염원을 받들어 제3금융중심지 지정을 반드시 성공시켜야 한다. 금융위가 혁신도시의 인프라 부족을 지적하면서도 여건이 성숙되면 추가 지정을 다시 논의하겠다고 말한 것을 늘 상기해야 한다는 이야기이다.

그렇게 해서 초반간에 전북도는 금융중심지 지정을 반드시 받아내야만 한다. 그럴려면 전북도는 마음을 독하게 먹어야 한다. 제3 금융중심지 지정에는 응원해줄 다른 광역 지자체가 없다.

전북도는 제3의 금융중심지로 우뚝서기까지 좌절하지 말고 힘내야 한다.

제육 찾으려면 역척스러워야

제육 찾기에 대해서 생각이 깊어지는 요즘이다. 전북도가 도민 앞에 거창하게 발언한 그대로 제육 찾기에 성공하려면 좀 더 다부져야겠다. 보다 역척스러워야 한다는 이야기이다.도내 고위 공직자들의 행보를 보면 도민들이 기대했던 것과는 많이 다르다. 우리 지역이 웰빙 고장이 아니라는 불만이 갈수록 팽배하고 있는 것이다. 이같은 현상은 심각한 문제가 아닐 수 없다.

제육 찾기와 관련해 도민들이 피부로 느끼는 것하고 도내 고위 공직자들이 느끼는 것하고 상당한 괴리가 있는 게 분명하다.

전북도는 제육 찾기와 관련해 현실 파악이 정확해야 한다.

제육 찾기는 고사하고 손에 쥐고 있는 것이나 빼앗기지 않으면 다행이라고 할 정도로 도민들은 심사가 괴롭다.

도시사를 비롯해 각 시군의 단체장들과 의원들은 일반 서민들의 입장을 헤아려야 한다. 일반 시민들이 소유한 재산의 평균치를 비교해보니 고위공직자들의 것이 거의 여섯 배에 달한다는 보고가 다시 생각나는 지금이다.시세를 느끼는 피부 감각이 똑같은 수야 없다지만 이래서는 곤란하다. 제육을 찾겠다고 수차례 강조

하고도 그만한 결과들이 없으니 답답하다.

전북도민에게 제육찾기란 무엇인가. 그것은 길게 생각할 것도 없다. 도민의 공동 이익 지키기이다. 일자리 창출과 고용 안정 말이다. 전북도는 매사에 제육을 미리 파악해야 한다. 전북도는 잘 알고 있을 터이다. 제육을 제대로 옮겨주는 게 미래 비전에 힘을 보태는 거라는 것이다. 제3금융중심지 지정이 저번에 성공했어야 했는데 무산이 됐으니 많이 아쉽다. 그러나 기회가 아주 없는 것은 아니다. 이번에는 확실하게 전북도가 승기를 잡아야 한다.

거듭 말하거니와 전북도의 책임이 크다.

제육 찾기는 말로만 되는 게 아니다. 우리 전북 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 그 변화된 면면들이 초라하다.

다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 전북도는 도내 거주 인구가 자꾸 줄고 있는 이유를 제대로 짚어야 한다. 도민들이 안타까워하고 있거니와 전북도는 정부 부처 관계자들을 상대로 국토 균형 발전을 힘차게 말해야 한다. 전북도는 전북 발전을 위해 역척스러움을 보여야겠다.

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

