

건강 칼럼

백세시대의 백세건강법은 무엇일까?

백세시대. 20-30년 전만 하여도 자주 가던 곳이 바로 환갑잔치였다. 매년 십간(十干), 십이지(十二支)를 이용하여 하나의 간지(干支)가 만들어진 다음 해는 황금폐지해 기해년이다. 십간, 십이지를 조합하여 매년 바뀌는데 60년이 되면 같은 이름의 간지가 만들어진다. 올해의 기해년은 60년만의 기해년인 것이다. 간지가 다시 돌아오면 오래 산 것을 축하하여 환갑잔치를 하였던 것이다.

그런데 요즘은 환갑잔치가 없어졌다. 평균수명이 83세가 되면서 60세는 한창 일할 나이가 된 것이다. 칠순잔치도 잘 안하고 여행을 떠나는 경우가 많아졌다. 60을 전후로 하여 퇴직을 하였는데 갑자기 오래 살게 되니 혼돈스러운 경우가 많아졌다. 몸과 마음은 한창 일할 나이인데 퇴직을 하고나니 남은 인생이 30-40년이 남는 것이다. 수명이 짧을 때는 큰 관계가 되지 않았으나 이제는 걱정거리가 된 것이다. 어떻게 하면 남은 제2의 인생을 살아갈 것인가가 화두가 되었다.

오래 살더라도 많은 병으로 고생을 하고 산다면 의미가 없다. 건강하게 즐겁게 사는 것이 중요한 것이다. 백세시대의 백세 건강법에 대하여 생각해 보고자 한다.

백세시대의 건강조건은 무엇일까? 특별한 병이 없어야 한다. 특히 성인병이 없어야 한다. 고혈압, 당뇨



김수범

우리한의원장

병, 동맥경화, 심장병, 간질환, 폐질환 등의 대사질환의 성인병은 있어도 당장 인체에 영향을 주지는 않는다. 그러나 다른 병들이 생긴다면 치명적으로 영향을 주게 되며 병이 더 악화되거나 잘 안 나게 하기 때문이다.

비만하지 않아야 한다. 옛날에는 못 먹어서 병이 되었지만 요즘은 너무 많이 먹어서 병이 되는 경우가 많기 때문이다. 심장질환, 간질환, 혈관질환, 뇌질환, 난치병 등도 비만해지면서 순환에 영향을 주어 인체에 많은 영향을 준다.

음식물의 소화를 잘 시켜야 한다. 오래 살더라도 많은 병으로 고생을 하고 산다면 의미가 없다. 건강하게 즐겁게 사는 것이 중요한 것이다. 백세시대의 백세 건강법에 대하여 생각해 보고자 한다. 백세시대의 건강조건은 무엇일까? 특별한 병이 없어야 한다. 특히 성인병이 없어야 한다. 고혈압, 당뇨

대·소변의 배설이 잘 되어야 한다. 우리 몸 안에 불필요한 성분들은 바로 배설을 해야 독소가 생기지 않는다. 배설이 되지 않으면 독소가 몸 안으로 역류가 되어 인체에 영향을 준다.

수면을 잘 해야 한다. 잠을 잘 자야 정신적으로 편하고 안정이 되는 데 잠을 못 잔다면 뇌의 순환이 안 되어 정신적으로나 뇌질환에 영향을 주기 때문이다. 불안, 두통, 현훈, 정신이상 등의 다양한 증세가 올 수 있다.

아프지 않아야 한다. 손, 발, 팔, 다리, 허리, 목 등의 통증이 지속적 으로 온다면 생활을 하는데 움직임에 제약이 되고 삶의 질이 떨어지기 때문이다. 이른 원인이 내부 장 기로부터 오는 경우는 그 원인을 치료하여야 하지만 내부적인 원인이 없이 온다면 바르지 못한 자세 나 과도한 사용으로 인하여 오는 경우가 많다.

어떻게 해야 백세건강을 유지할 수 있을까?

바른 음식, 바른 자세, 바른 마음이 중요하다.

먼저 바른 음식이다. 우리가 먹는 것이 중요하다. 술, 육류, 고열량의 음식, 기름진 음식, 인스턴트음식, 가공식품, 짬뽕, 매운음식등의 음식을 먹는다면 각종 성인병, 내과질환, 비만, 심혈관질환, 간질환 등에 영향을 준다. 맑은 음식, 자연식, 곡류, 야채, 과일, 생선 등의 음식을 먹는 것이 좋다. 또한 자신의 체질에 맞는 음식을 먹는다면 더욱 좋다.

다음은 바른 자세이다. 아무리 좋은 음식을 먹더라도 나쁜 자세로 생활을 한다면 척추, 관절에 영향을 주며 팔, 다리, 목, 허리 등의 통증이 오게 된다. 또 나쁜 자세가 오래된다면 척추에 영향을 주어 척추에서 오장육부로 나가는 신경에 영향을 주어 내부 장기도 영향을 준다.

마지막으로 바른 마음이다. 잘 먹고 바른 자세를 하더라도 마음이 편하지 않으면 병이 생긴다. 스트레스, 긴장, 분노, 화병, 조급함, 욕심 등등 정신적인 질환에 영향을 주고 뇌에 긴장이 되면 전신의 오장육부에도 영향을 주어 각종 증세로 나타난다.

100세 건강을 위하여 바른 음식, 바른 자세, 바른 마음을 갖는다면 건강한 삶을 100세까지 유지할 수 있을 것이다.

사설

연구개발 부족으로 미래성장 타격

전북도의 제육 찾기에 대해서 생각이 깊어지는 요즘이다. 연구개발비 부족으로 미래 성장 동력이 타격을 받고 있기 때문이다. 보도에 따르면 정부의 내년도 연구개발비는 20조5천억원이다. 그런데 이번에도 예전처럼 압전히만 있는다면 전북의 몫이 아주 형편 없을 거라는 짐작이다. 지난 5년간 해마다 전국 대비 1%를 약간 상회하는 수준이었으니 말이다. 이래가지고서야 어디 전북의 미래를 말할 수 있겠나. 전북도는 떨치고 일어나 R&D 예산 확보를 위해 뛰어야 한다.

전북도는 기회가 있을 때마다 제육 찾기를 강조했다. 전북도가 도민 앞에 거창하게 발언한 그대로 제육 찾기에 성공하려면 다부져야 했다. 보다 역척스러워야 한다는 이야기다. 도내 고위 공직자들의 행보를 보면 도민들이 기대했던 것과는 많이 다르다. 우리 지역이 웰빙고장이 아니라 불만이 갈수록 팽배하고 있는 것이다. 젊은이들이 헬전북을 되뇌이는 현상은 정말이지 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. 도지사를 비롯해 각 시군의 단체장들과 의원들은 일반 서민들의 입장을 헤아려야 한다. 일반 서민들이 소유한 재산의 평균치를 비교해보니 고위공직자들의 것이 거의 여섯 배에 달한다는 보고가 다시 생각나는 지점이다. 시세를 느끼는 피부 감각이 똑같은 수가 없다지만 이래서는 곤란하다.

전북도민에게 제육찾기란 무엇인가. 그것은 길게 생각할 것도 없다. 도민들이 피부로 감각되지 않는 것이라면 결코 제육 찾기가 아니다. 도민들이 바라는 바 제육 찾기의 방향은 분명하다. 일자리 창출과 고용 안정과 미래 발전이다. 그런데 연구 개발비가 전국 대비 1%를 약간 상회하는 수준으로 지난 5년동안 계속돼왔더니 해도 해도 너무 했다. 전북도는 매사에 제육을 미리 파악해야 한다. 전북도는 잘 알고 있을 터이다. 제육을 제대로 옮겨주는 게 미래 비전에 힘을 보태는 것이다.

인구 감소 문제 고민해야 할 때

인구 감소를 고민해야 했다. 전북도는 이 어려운 때에 진짜 희망을 보여줘야 한다. 그 희망을 보여주지 못하면 인구 감소가 불을 보듯 뻔하다. 정부가 군산을 위기 특별지역으로 계속 지정하고 있지만 피부에 느껴지는 게 미미하다. 나랏돈을 풀어서 군산을 살리겠다는 의지를 정부가 나타냈지만 난항의 연속이다. 고용 위기 특별지역으로 지정된 게 단지 군산만이 아니기 때문일 것이다. 그래도 다른 지역은 우리 전북의 경우보다는 낫다. 경남 쪽만 해도 5곳이나 지정되었기 때문이다. 거제시와 통영시와 고성군 그리고 창원시의 진해구와 울산광역시 동구가 바로 그렇다.

전북도는 군산 살리기와 함께 젊은이들을 위한 일자리 창출에 전력투구해야 한다. 지금까지 군산에 지원된 금액은 그 피해에 비하면 코끼리 비스켓 수준일 뿐이다. 전북도는 재반에 투 트랙 전략으로 돌고리를 열겠다고 말한 적이 있다. 전북도의 그 발언이 싹싹하기는 하지만 군산 시민들은 마음이 급하다. 전북도는 그 발언 그대로 희망적인지 확인해줄 일이다. 도민들은 거들떠 경계 우환으로 불만이 가득하다. 바라는 일자리 창출이

적으니 왜 아니 그러겠는가. 전북도는 힘을 내 지금의 난관을 극복해야 한다. 안 좋은 일들이 쓰나미처럼 밀려왔는데 전력투구하지 않는 것은 기대박이다. 해결해야 할 일거리가 산더미라 그러리라는 짐작이지만 더 다급한 쪽에 전북도는 팔소매를 걷어부쳐야 한다. 전북도는 자존을 말하고 제육 찾기를 선언했지만 현실은 어려운 것 투성이이다. 재반에도 여러 번 지적했거니와 이런 식이라면 곤란한 일이 계속될 터이다. 그 곤란한 일이란 바로 인구 감소의 연속이다.

도민의 비판과는 반비례하여 젊은이들의 일자리가 부족하니 참으로 난감하다. 지금 전북도가 이투어널 목표는 뚜렷하다. 군산 피해 규모에 맞는 지원을 무슨 수를 써서라도 받아내야 하고 그리고 젊은이들을 위한 일자리도 마련해야 한다. 그게 잘 안 된다면 도민들의 실망은 이만저만이 아닐 것이다. 전북도는 도내 언론사들의 인구 동향 보도에 민감해야 한다. 올해 1/4분기만해도 수천 명의 인구가 유출됐는데 군산에서도 많은 인구 유출이 있었음은 물론이다. 전북도는 진실로 인구 감소를 두고 긴장하지 않으면 안된다.

독자재언

'제2의 윤창호법' 시행을 코앞에 두고

지난해 9월 부산 해운대에서 전역을 앞두고 휴가 나온 청년이 만취 운전자의 차량에 사고를 당해 세상을 떠나 온 국민을 슬픔에 빠지게 한 故 윤창호씨의 교통사고를 계기로 이른바 '윤창호법'이 발의되었다.

윤창호법이 특가법 개정안과 도로교통법 개정안으로 구성되어 있는데 특가법 개정안 시행일과 도로교통법 개정안 시행일이 다르다는 사실을 헛갈려 하시는 분들이 많다.

작년 11월 29일 특정범죄가중처벌법이 개정되어 음주운전 차량으로 사람을 사망하게 한 경우에는 징역 1년 이상에서 3년 이상으로 강화되고 사형을 다치게 한 경우에는 10년 이하 징역이나 500만원 이상 벌금을 1년

이상 15년 이하 징역이나 1000만원 이상 3000만원 이하 벌금으로 대폭 강화해 시행하고 있다.

또한 도로교통법 개정법에 따라 오는 25일부터 음주운전 단속기준을 종전 혈중 알코올 농도 0.05이상에서 0.03%로 강화하면서 형사처벌을 2배 이상 강화되고, 운전면허 취소기준을 혈중알코올농도 0.1%이상에서 0.08%로 강화된다.

이에 따라 장수경찰서는 개정안 시행전까지 시간과 장소로 수시로 변경하는 등 이동식 스팟 단속을 상시로 실시하여 잘못된 음주운전 문화를 개선하며 운전자들의 경각심을 계속 높이기 위해 음주운전 예방 캠페인을 전개할 예정이다.

시현진 장수경찰서 교통관리계

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

홍콩 입법회의 길목서 시위하는 홍콩 시민들



12일(현지시간) 홍콩 입법회의의 인근 봉쇄된 도로에서 시위 집압 경찰이 시위대와 대치하고 있다. 홍콩 입법회의는 중국과의 법인 인도 협정 개정을 위한 2차 법률 심의를 벌일 예정인 가운데 시민 수천 명이 오전부터 입법회의로 가는 길목인 령우가를 점거하고 시위를 벌이고 있다.

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.

