

건강 칼럼

백세시대 건강법은?

백세건강시대의 건강법, 무엇이 있을까?

생각해 보면 바로 떠오르게 하기는 쉽지 않다. 먼저 생각한다면 무엇을 먹을까? 일 것이다. 몸에 좋은 어떤 음식이나 약을 먹음으로써 건강을 유지하고 싶은 마음에서다. 어떤 음식이 건강하게 하고 힘을 나게 할 것인가에 대한 관심이다. 흔히 말하는 보양식 등을 찾아볼 것이다.

백세건강을 위한 가장 중요한 것이 있다. 바로 생활습관병을 예방하는 것이다. 생활습관병은 잘못된 생활습관으로 인하여 발생하는 질병이다. 요즘은 이름이 바뀐 것이다. 성인병을 말한다. 비만, 고혈압, 당뇨, 심장병 등이 대표적이다. 생활습관병은 잘못된 생활습관으로 오래 생활을 하다보면 병이 생긴 것이다.

우리가 평소 먹는 음식습관, 생활습관으로 인하여 발생하는 것이다. 술, 고기, 기름기, 튀김음식, 단 음식, 짬뽕, 인스턴트음식, 가공식품, 트랜스지방 등을 많이 먹는다면 고혈압, 당뇨, 심혈관질환, 심장병, 뇌혈관질환 등의 생활습관병이 생긴다. 잘못된 생활도 문제다. 과로, 스트레스, 긴장, 분노, 화병 등이 있는 상태에서 생활을 지속적으로 한다면 결정적으로 병을 악화하게 하며 생활습관병이 오게된다. 운동부족, 잘못된 자세, 흡연, 환경오염, 대기오염, 수질오염 등도 역시 생활

습관병에 영향을 준다. 생활습관병의 특징은 무엇인가? 생활습관병의 특징은 처음에는 별 증상이 없이 나타난다. 그러다 점점 심해짐에 따라서 증세가 다양해지며 조금씩 나타난다. 그 후에 증세가 심해지면 합병증이 나타나며 점점 심해지고 여러 증세가 합쳐지면서 잘 안 낫는 고질적인 질병으로 변하고 생명에도 영향을 준다.

생활습관병은 어떤 증세가 나타날까?

초기의 생활습관병의 일반적인 증세는 전반적으로 몸이 피곤하고 머리가 어지럽고 평하며 눈도 침침하고 뒷목도 뻣뻣하고 손발이 저리고 몸이 무겁고, 숨이 가쁘고 얼굴로 열이 오르는 등의 증세로써 특별한 어떤 병이 나오지는 않는다.

그러나 종합검사를 하여 본다면 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만도 등이 평균보다는 조금 올라가 있지만 병이라고 하기에는 애매한 경우가

다. 그러다 특별한 관리없이 그대로 생활을 하다보면 점점 경계치를 넘어가게 된다. 그렇게 되면 비만증, 고혈압, 당뇨병, 심장병이라 이름이 붙게 되어 관리에 들어가며 조절하는 양약을 먹는 경우가 많다.

이제 평생 먹어야 되는 경우가 많으며 생활습관병에 걸리게 된 것이다. 여기까지에서는 크게 문제가 되지 않는다. 문제는 합병증이 문제다. 비만, 고혈압, 당뇨, 동맥경화, 심장질환은 중풍, 뇌출혈, 심장마비 등의 증세로 진행이 되며 치명적인 병으로 생명을 위협을 준다. 또한 생활습관병이 오래되면 난치병, 암, 악성종양, 심장병 등의 원인이 되는 것이다. 또한 생활습관병이 있거나 병의 악화되는 것은 쉽고 잘 안 낫는 것이 특징이다.

어떻게 생활습관병을 예방할 수 있을까?

백세건강을 위해서는 생활습관을 잘 하는 것이 매우 중요하다. 먼저 음식은 자연식위주의 음식을 먹는

것이 좋다. 가공식품, 인스턴트식품, 패스트푸드 등은 먹을 때는 편한 것 같지만 몸의 면역기능이 떨어지고 생명력이 없어지며 각종 생활습관병의 원인이 된다.

육류, 튀김음식, 기름진음식, 트랜스지방, 단음식 등은 몸안에 들어가면 혈액순환에 영향을 주어 고지혈증, 고콜레스테롤 등이 높아지면서 혈액순환에 영향을 주어 동맥경화, 심혈관질환, 뇌혈관질환 등에 영향을 주므로 피해야한다.

단음식, 빵, 설탕, 과자 등을 많이 먹는다면 혈액순환의 열당이 올라가면서 당뇨병, 비만의 원인이 된다. 일상생활에서 소비할 수 있는 만큼만 먹는 것이 좋다.

잘못된 생활습관도 문제다. 과로하거나 잠을 안자거나 낮잠이 바뀌어 생활을 하거나 항상 차를 타고 다니거나 운동이나 걷기를 하지 않거나 잘못된 자세를 하거나 하는 경우에 몸의 기능은 점점 떨어지면서 생활습관병이 발생한다.

정신적인 면도 매우 중요하다. 스트레스, 분노, 긴장, 화병 등으로 마음이 안정이 안 되면 모든 생활습관병의 증세가 악화가 된다. 항상 마음을 조절하고 편안하게 하며 화가 안 생기게 하는 것이 중요하다.

이와 같이 생활습관병을 예방하는 것이 다른 것보다도 백세건강을 할 수 있는가를 알 수 있는 척도라고 할 수 있다.



김수범 우리한의원장

사설

발전 프로젝트 추진에 힘 내야

발전 프로젝트 추진에 힘내겠다. 지역발전이 항상 중심 주제가 돼야 한다는 이야기다. 이 말은 전북도에겐만 하는 게 아니다. 작은 성과를 가지고 자기 쪽 노력이다 공치사하는 것으로는 지역 발전이 요원하다. 그렇게 별 것 아닌 걸 가지고 자기 쪽 공로라며 설전 발이듯 해가지고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 지금 이같은 주문을 하는 이유는 분명하다. 지난날 문제가 잘 안풀렸을 때는 서로 네 탓 공방을 했었는데 도민들은 그런 모습을 불쌍사스럽게 여겼다.

전북 발전은 전북도만 이끌어가는 게 아니다. 다들 군산 문제를 괴로워하며 정부에 대책을 호소하고 있는데서 알수 있는 것처럼 지역 경제의 발전 구축은 너와 나의 구분이 없어야 한다. 전북도는 발전 프로젝트라는 무거운 짐을 지고 있는 중에 시급히 꺼야 하는 발등의 불 때문에 괴로워하고 있다. 현재 전북의 최대 현안은 군산 살리기가 되지 않으면 안된다. 군산 경제가 무너진지 오래인 지금 갈수록 힘들어지고 있는 중에 전북 발전 현안이 터덕거리고 있음은 부인할 수 없는 사실이다.

현재 전북 지역은 미래 발전을

위한 모든 사업들이 큰 도전을 받고 있는 형국이다. 지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 다른 광역 시도와 비교해 너무 낙후돼 있다. 도지사를 비롯해 전북 발전을 이끌고 있다고 생각하는 이들은 폭 넓게 뛰어야 한다.그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수 없다. 일이 잘 안 풀리고 있는 지금, 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야겠다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다.

전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 새만금 사업 말고는 모두 고만고만한 게 사실아니냐는 물음이다. 전북도는 지역 발전 현안 추진에 힘내야 한다. 그리고 산업 분야 활성화도 신경을 써야겠다. 저번에 공표했던 탄소산업 구상도 잊지 말아야 한다. 내년까지 135000억원을 투입해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그 모든 걸 실현시키기 위해서는 예산 증액 목표를 향해 한창게 달리는 행보를 보여야겠다.

전북형 일자리 창출로 인구 감소 막아야

전북도는 일자리 확보를 통해 인구 감소를 막겠다고 말한 적이 있다. 그것은 들던 중 반가운 소식이었다. 일자리 대책은 도민들이 오래 전부터 항상 바라던 바였던 것이다. 그런데 지금의 현실을 보면 안타깝다. 도내 취업률이 여전히 전국 꼴찌이기 때문이다. 이에 대해 전북도는 이마를 짚어야겠다. 청년실업률이 저조한 것은 고민해 마땅한 일이다. 고용률 최저라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 가슴이 아플 지경이다. 그래서 다시 생각나는 것이 있다. 전북도가 언젠가 말했던 전북형 일자리 말이다.

전북도는 전북형 일자리로 인구 감소를 막아야 한다. 청년 일자리에 관심을 갖고 대책을 강구해야 한다는 주문이다.도내 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 실업률 낮추는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 그리고 군산 경제를 살리기 위한 행보가 특별해야겠다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적이다. 그런데 전북도의 움직임이 어찌 활발하지 않다. 도내 취업률이 다른 지역과 비교해 현저히 떨어

지는데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 눈에 보인다.

전북도는 저번에 일자리 취업률이 상승했다고 보고한 적이 있다. 그러나 그것은 반짝 효과일 뿐이다. 전북도는 큰 그림을 그려야 한다.전북형 일자리 창출로 인구 감소를 막아야 한다는 주문이다. 오래전부터 수차례 언급했거니와 전북도는 도내의 많은 젊은이들이 미취업자로 있음을 직시해야겠다. 일자리가 예전보다 못하게 다 오히려 줄고 있는 현실을 직시해야 한다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전주와 익산 등 도내 큰 도시들에서도 실업자가 양산되는 현실을 똑바로 보아야 한다.

전북형 일자리 창출은 적당히 성과를 내는 정도에서는 안된다. 전북도가 말한 그대로 인구 감소는 일자리 부족이 가장 큰 원인이다. 그러므로 일자리 창출이며 고용안정은 전북도가 발벗고 나서야 마땅하다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북형 일자리 창출과 관련해 전북도는 획기적인 행보를 보여주었으면 하는 바이다.

기고문

최근 사이버 도박부터 성폭력 등 인터넷을 이용한 사이버 범죄가 급증하고 있다. 또한 사회관계망 서비스(SNS)와 스마트폰을 통한 불법사이트의 접속이 쉬워지면서 모바일 사이버 도박이 더욱 증가했으며 도박 중독자 또한 급격하게 늘고 있는 실정이다.

불법 사이버 도박이란 합법적인 사이트인 스포츠투트 발매 사이트나 인터넷 복권사이트를 제외하고 소위 사설 도박장이라고 불리는 개인이 개설한 인터넷 사이트에 접속해 돈 또는 게임머니 등을 배팅하고 이를 환전하는 행위를 말하는데 이는 형법 제246조 등으로 처벌을 받게 되는 엄연한 불법행위이다. 또한, 사이버도박 운영자뿐만 아니라, 통장을 빌려주거나 도박수익금을 인출한 협조자, 단순 호기심으로 도박을 한 행위자까지도

불법 사이버 도박, 게임이 아닌 범죄

모두 처벌대상이 될 수 있다.

경찰청에 따르면 2014년 4,271건이던 사이버도박 발생건수가 2016년 9,538건으로 2년 만에 2배 이상 증가하는 등 사이버도박 발생이 큰 폭으로 증가한 것으로 나타났다. 이처럼 사이버범죄 신고건수는 매년 증가하지만 실제 단속 및 검거 실적은 신고 수에 비해 적다.

불법사이트의 서버가 해외에 있어 실질적인 단속에 어려움이 있고, 해당 사이트를 제거하기 위해 관계기관의 협조를 구해야하는 등 상당한 시간이 필요하기 때문이다.

이에 경찰청은 지난 1월 2일부터 6월 30일까지를 '사이버도박 특별단



김두연 잠수경찰서 수사지원팀

속 기간으로 정하고 총 192명의 사이버 범죄 대응 인력을 주요 지방청에 배치하는 등 사이버 도박 전담팀 설치에 힘쓰며 수사역량을 강화하고, 사이버 도박 예방 및 중독 치료지원을 통한 악성 사이버범죄로부터 국민의

안전 확보에 노력하고 있는 중이다. 도박에 한번 빠지면 시작하면 그 강력한 중독현상으로 인해 빠져나오기가 쉽지 않고, 자신의 삶 뿐 만 아니라 타인의 삶에도 큰 영향을 끼친다. 더 큰 도박을 위한 자금마련을 하고자 불법 대부업 및 2차 범죄(절도, 사기, 강도 등)를 야기하는 등 결국에는 더 큰 범죄자가 될 수도 있다.

따라서, 도박 없는 건전한 사회를 위해 사이버도박이 게임이 아닌 범죄라는 사실을 인식하고, 투철한 신고의식과 시민의식을 가지고 불법 사이버도박 현상인 사이트를 발견했을 경우 사행산업통합감독위원회 불법사행산업감시신고센터(1855-0112)나 한국마사회 불법사설경마 신고센터로(080-8282-112) 혹은 국민체육진흥공단(1899-1119)로 신고하길 당부한다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일