건강 칼럼

제발 잠좀 잡시다

이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

#1 우리나라에 꽤 오래 살아서 한국말이 유창한, 거의 우리말이 자유로운 분이 하셨던 말이 생각난다. 한국에서 살면서 가장 이해하기 어려운 표현은 어른들이 어린 자제분들에게 "빨리 자라"는 말이었다고 한다.

그래서 그 분은 "빨리 자라"는 뜻이 어떤 행위를 말하는 것인지? 지금은 이해하게 되었지만 처음에는 그 행위가 어떤 동작을 하라는 것이 금방 와 닿지 않았다고 한다. 눈을 빨리 감으라는 것인지? 한국 사람들은 빨리 잠드는 방법이나 비법이 있는 것인지? 참 아리송했다는 것이다. 우리는 그 뜻이 무엇인지 별다른 해석이 필요 없지만 말이다.

#2 요즘 인터넷물품구매 제도중 하나는 자정이전에 식품이나 식자재를 주문을 하면 7시간이전 즉 새벽에 집 앞에까지 배송해준다는 것이다. 그 짧은 시간 안에 주문과 식자재의 구매, 포장, 배분, 배송에 임하는 분들의 노동 강도는 가히 살인적일 것으로 예상된다.

새벽녘에 직무에 임하시는 분들과의 부가적인 일로의 갈등이나 마찰, (대부분이 플라스틱이나 비닐인)포장재의 과다사용으로 인한 쓰레기양의 증가 등을 떠올릴 수 있다.

관련된 이 모든 행위가 사람이 자야할 시간에 자지 못하고 이뤄지고 있다. 사람이 쉬고 자야할 시간에 서로를 자지 못하게 하고 심신을 갈아 넣으며, 괴롭히는 것은 아닌지? (그렇게 불요불급한 것인지는 차치하고서라도)수요가 있으니 공급이 있는 것이고, 자본주의 시각에서는 새로운 일자리의 창출이나, 해당종사자에게는 부가적인 수입을 올릴 수 있는 순기능도 있을 것이다.

자연의 일부분인 인체는 태양에 지배를 받아서 물질 대사가 이뤄진다. 낮 시간에 이뤄진 대사의 노폐물을 중화시키거나 분해하는 기능을 하는 성장호르몬(Growth hormone)이 일반적으로 밤10~새벽1시 사이에 가장 왕성하게 분비된다.

이 시간이후에는 성장호르몬 분비는 하강곡선을 그린다. 따라서 이 시간에 잠자리에 들고 숙면을 하는 것이 가장 바람직하다. 이 시간대가 낮 시간에 생긴 대사노폐물이 분해되고 새로운 에너지를 신체에 채워 넣음으로써 다음 날 생활을 하는 활력을 만들어내는 시간대이다.

그 과정이 원만하거나 충분하지 않을 경우 신체에 피로물질이 계속 남음으로써 다음 날 몸 상태가 좋지 못하여 하루 종일 내내 피곤한 상태에서 생활을 하게 되는 것이다.

이러한 상태가 하루 이틀 쌓이다 보면 피로가 누적되어 신체가 버티지 못하고 여기저기 불협화음을 나타낸다. 가장 먼저 면역력이 떨어짐으로써 외부로부터 들어온 세균, 바이러스 등에 대한 방어력이 약해져 각종 질병이나 질환으로 이어져간다.

또한 최근에 여러 연구에서 보고되는 바와 같이 수면부족이나 늦은 수면은 염증반응을 일으키고 이는 "뇌속에서 문제를 일으킨다"는 것이다.

대표적으로는 '치매'의 원인물질로 꼽히고 있는 아밀로이드(Amyloid)가 많이 생성된다고 한다. 이는 아밀로이드가 뇌세포(뉴런:Neuron)사이에 끼어서 신호 전달을 방해하는 것으로 파악되었다.

이런 현상이 반복되면 결국에는 최근의 일들이 기억도 잘 안되고, 예전에 기억으로 남아있는 정보들을 불러내지 못하기에 불행히도 과거를 잊게 된다고 한다. 아시다시피 주변에서 보듯이 치매는 당사자나 가족들에게 참으로 안타까운 일이 아닐 수 없다.

조금이라도 이를 막는 생활의 지혜는 아주 단순하다. 운동, 건강식, 깊고 충분한 수면이다. 결코 어렵거나 곤란하거나 비용이 많이 드는 것이 아니다. 우리가 조금만 생활습관을 바꿔서 실천하면 비교적 쉽게 실현할 수 있는 것이다.

삶을 풍요롭고 하는 지혜는 멀리 있는 것이 아니라 내가 어떤 인생을 살 것이냐? 가장 기초적이고 상식적인, 철학적인 사고만 된다면 가장 빠르고 쉽게 얻을 수 있고, 치매를 예방할 수 있다고 믿고 싶다.

**출처 : 아웃소싱타임스 (http://www.outsourcing.co.kr)

기고문

교통사고 100% 과실 있다? 없다?

이 지 원
남원경찰서
경무과 경무계

교통사고 100% 과실인정 '있다? 없다?'의 답은 '있다!'이다.

지난 5월 30일부터 금융위원회와 금융감독원, 손해보험협회는 '자동차사고 과실비율 인정기준 개정안'을 시행한다고 밝혔다.

과실비율이란 사고가 발생할 경우 가해자와 피해자를 구분해 사고처리 비용 부담비율을 정하는 것으로, 개정안에는 피해자가 예측 또는 회피하기 어려운 사고의 경우 가해자 일방과실(100:0)을 적용하는 내용이 포함되어 있다.

지금까지 손해 보험사들은 피할 수 없는 교통사고마저도 피해자에게 일부 과실이 있는 것으로 판단해 억울하게 쌍방과실의 피해를 입어온 분들이 많이 있다. 하지만 이번 개정으로 인해 그런 억울한 사례는 줄어들 것으로 보인다.

그렇다면, 개정된 교통사고 과실기준을 알아보자.

첫 번째로 급 추월사고의 예를 들어보면, 동일 차로에서 뒤에서 주행하던 B차량이 근접거리에서 중앙선을 침범해 전방 A차량을 급하게 추월하다가 추돌한 사고의 경우 B차량의 급 추월 행위로 인한 사고이므로 B차량의 100% 과실이 인정된다. 이는 교차로에서도 마찬가지로 적용된다.

두 번째는 좌회전 사고로, 직진신호에 직진·좌회전 노면표시가 있는 곳에서 직진한 A차량과 직진노면표시에서 좌회전한 B차량이 좌회전 중 발생한 사고일 경우 B차량의 100% 과실이 인정된다. 이는 우회전 시에도 동일하다.

세 번째는 자전거 사고로, 자전거 도로에서 주행 중인 A자전거와 차로에서 자전거 도로로 진로를 변경하는 B차량 간의 충격한 사고일 경우, B차량의 100% 과실이 인정된다. 하지만 자전거 우선도로의 경우에는 자전거에도 10% 과실부분이 발생한다는 차이점이 있다.

네 번째는 낙하물 사고로, 고속도로(자동차전용도로 포함)에서 선행 B차에서 떨어진 적재물과 안전거리 유지 주행 중인 후행 A차와의 충격할 경우 이는 100% 선행하는 B차량의 과실이다. 개정 교통사고처리특례법에 따르면 적재방법 위반 교통사고가 12대 중과실 중 하나이므로 낙하물 차량의 기본과실이 가중되었기 때문이다.

이밖에도 과실비율 인정기준이 다양하게 변경된 점에 대해서는 손해보험협회나 과실비율분쟁심의위원회 홈페이지에서 확인이 가능하다.

또한 스마트폰 앱 '과실비율 인정기준'을 통해서도 언제 어디서든 편리하게 과실비율을 산정할 수 있다.

하지만, 이러한 교통사고의 뒤처리보다 중요한 것은 교통사고 예방이 아닐까 싶다.

과실비율을 따질 일이 없도록 시민 모두가 사고예방을 위해 항상 안전운전, 양보운전, 배려운전을 습관화해 선진교통문화가 정착될 수 있도록 모두가 관심을 가져야 할 것이다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.
(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사 설

인구 문제 고민해야

전북도가 제 8회 인구의 날을 맞아 이벤트를 벌인지 이제 며칠이 지났다. 새삼스럽게 며칠 지난 일을 언급하는 것은 도지사가 했던 말이 길게 여운을 주고 있기 때문이다. 그때 도지사는 간담회의 자리에서 임산부와 다자녀 가구에 큰 관심을 보였다. 그리고 워라밸 정책을 위해 직원 목소리도 청취해 정책에 반영하겠다고 말했다. 그러므로 전북도는 말 그대로 전북의 인구 문제를 고민해야겠다. 전북도가 이 어려운 때에 진짜 희망을 보여줘야 한다는 당부이다.

전북도는 출산과 교육 쪽에 깊은 관심을 같고 그에 맞는 정책을 펴야 한다. 그런데 그에 못지 않게 군산 살리기 쪽에도 힘써야겠다. 군산 시민들 입장에서는 아무래도 군산 살리기가 진짜 희망일 터이다.전북도는 저번에 투 트랙 전략으로 돌파구를 열겠다고 말한 적이 있다. 전북도의 그 발언이 씩씩하기는 하지만 군산 시민들은 마음이 급하다. 전북도는 그 발언 그대로 희망적인지 확인해줄 일이다. 도민들은 거듭된 경제 우환으로 불만이 가득하다. 바라는 일자리 창출이 적으니 왜 아니 그러겠는가.

전북도는 힘을 내 지금의 숱한 난관을 극복해야 한다. 안 좋은 일들이 쓰나미처럼 밀려왔는데 전력투구해야만 한다. 해결해야 할 일거리가 산더미라 지칠 때도 있으리라는 짐작이지만 그래도 힘내야 한다. 그리고 다급한 쪽에 우선순위를 두고 팔소매를 걷어부쳐야 한다. 전북도는 자존을 말하고 제몫 찾기를 선언했지만 현실은 어려운 것 투성이다. 저번에도 여러 번 지적했거니와 전북도가 진취적인 모습을 보여주지 않는다면 곤란한 일이 계속될 터이다.

도민의 바람과는 반비례하여 인구가 큰 폭으로 줄고 있으니 난감하다. 지금 전북도가 체크해야 할 문제들이 수두룩하다. 인구의 날 이벤트에서 도지사가 언급했던 바 저출산 문제를 신경을 써야 하고, 다자녀 가구의 교육 문제를 신경을 써야 한다. 그리고 군산살리기도 신경써야 하고, 젊은이들을 위한 일자리도 신경써야 한다. 그 중요한 문제들 중 하나라도 잘 안풀린다면 도민들의 실망은 이만저만이 아닐 것이다. 전북도는 도내 거주 인구의 동향에 민감해야 한다. 전북도는 갈수록 축소화되고 있는 지역의 현실에 진지하게 고민하지 않으면 안된다.

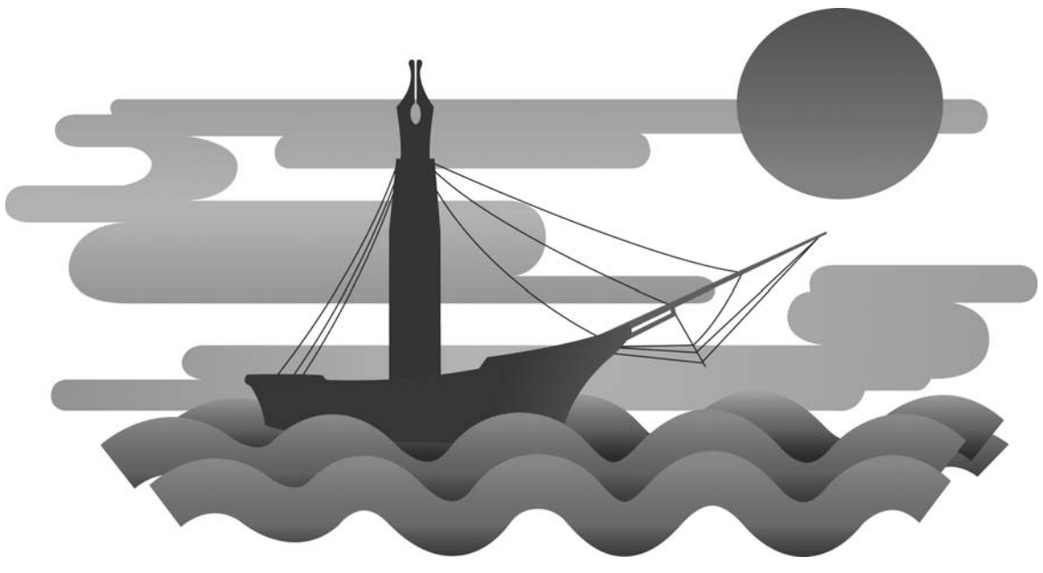
전북도의 역량 발휘 기대

전북도가 지역 발전을 역량을 한껏 발휘해줘야겠다. 도민에게는 속히 이루어지기를 바라는 게 있다. 군산 경제를 다시 살리는 것이 그 하나이고 전북 탄소산업의 위치를 확고히 잡기 위한 작업도 그 하나이다. 그런데 그런 바람들이 현재 너무나 더딘 걸음새를 보이고 있다. 내년 예산 확보에 힘겨어 하는 모습도 보기에 좋지 않고, 다른 관심사들 때문에 탄소산업 독립법이 국회에서 낮잠을 자고 있다는 소식도 듣는 귀에 거슬리는 지금이다.

전북도는 도민들의 뜻을 받들어야만 한다. 거듭 당부하거니와 전북도는 도민의 여망을 받들어 지역 발전에 매진해야 한다. 이같은 요구는 지난날 여러 번 했던 바이지만 지금은 정서가 다르다. 지역 발전 매진과 관련해 주문의 성격이 다르다는 이야기다. 과거와 같은 정도로 지역 발전 요구를 받아들여서는 안 된다.전북도는 군산 현대조선소 문제와 관련해 기다릴만큼 기다려왔다. 전북도는 이제 능동적으로 군산현대조선소 재가동에 힘을 실어야 한다. 그러나 그게 무망한 거리면 미련을 깨끗이 접고 새길을 찾아야 한다.

전북도가 역량을 발휘해야 할 부면은 또 있다. 두루 잘 알고 있는 것처럼 도민들은 제3금융도시 지정의 반가운 소식을 고대하고 있다. 그런데 돌아가는 현실은 녹록치 않다.국민연금 기금운용본부에 대한 타지역의 흔들기가 아주 끝난 게 아니기 때문이다. 제3금융도시 지정과 관련해 그동안 준비가 부족했다는 반성도 있었는데 그 반성의 목소리를 경청해야 한다. 기반 여건도 충족되지 않은 가운데 욕심만 내면 일이 잘 될 턱이 없다.

전북도는 계속해서 실력발휘를 해야 한다. 전북도는 도민의 마음을 하나로 모아 발전 방향을 선도해야 한다. 전북도가 저번에 화이부동의 정신을 말했었는데 그것은 지금 돌이켜 생각해봐도 매우 바람직한 것이다. 바로 그 화이부동의 정신으로 전북도는 지역 발전을 이끌어 한 단계 업그레이드 시킨 모습을 보여야 한다. 다들 목도하는대로 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤처진 채로 있다.도지사와 고위 관계자들에게 주는 도민들의 주문은 한결 같다. 지역 발전을 위해 역량을 최대한도로 발휘해야만 한다.



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