

건강칼럼

눈물이 많아지는 남자, 말이 뽀족해지는 여자

여전히 많은 사람들은 마음은 먹기 나물'이라고 생각한다. 마음을 굳게 먹으면 무엇이든 못해낼 일이 없다고 여긴다. 그래서 무슨 일을 하다가 중간에 포기하는 사람들이나 우울과 불안 때문에 정상적으로 생활하지 못하는 사람들을 보면 '의지가 약해서 저 모양'이라고 말한다. 과연 그럴까?

▲ 호르몬, 마음에 영향을 미친다 과학의 발전은 우리에게 마음은 먹기 나물이 아니라 뇌의 작용이라는 사실을 말해주고 있다. 치매라는 병을 보면 확실하 알 수 있다. 뇌세포에 문제가 생기기 시작하면 기억 감퇴는 물론이고 성격도 변한다. 감정 기복이 심해지는 것은 말할 것도 없다. 뇌만큼 강력하지는 않지만 우리의 마음에 상당한 영향을 미치는 것이 또 있다. 바로 호르몬이다. 호르몬은 우리 몸의 혈관 속을 이동하면서 몸의 각 부위에 신호를 주고받는 화학물질로, 대부분은 우리의 몸에 영향을 미치지만 일부는 우리의 마음에도 영향을 미친다. 호르몬의 급격한 변화를 겪게 되는 시기가 바로 사춘기와 중년의 갱년기다. 사춘기도 유발하지만 갱년기의 변화는 더욱 무쌍하다. 그중 갱년기 남자의 경우 남성 호르몬은 20세에 절정을 이루다가 이후 꾸준히 감소하는데, 특히 중년이 되면서 눈에 띄게 줄어든다. 반면 여성 호르몬은 꾸준히 분비된다. 이 때문에 중년이 되면 여성 호

르몬이 남성 호르몬을 압도해 드라마를 보다가 눈물을 흘리는 일도 많아지고, 온순하다 못해 소심해지는 성향도 보인다. 그리고 예전처럼 성욕이 생기지 않아 남성으로서 자존심에 상처를 입는 경우도 많다. 여성들은 어떨까? 여성은 월경 주기에 따라서 여성 호르몬의 분비가 많이되고 적어지기가 반복된다. 그러다가 갱년기가 되면 폐경과 함께 꾸준한 감소세로 접어들다. 몸이 적응 과정을 거치느라 한겨울에 땀이 나며, 온몸이 추시고 아프기도 한다. 그러나 이는 마음 변화에 비하면 아무것도 아니다. 중년 이전에도 감정 기복이 있기는 했지만, 그전까지는 감정을 숨기며 살았다면 중년이 되면서부터는 기복이 폭발로 발전하는 경우가 많다. 작은 일에도 불같이 화를 내서 주변 사람들이 힘들어하기도 한다. ▲ 중년의 위기를 넘기는 방법 그렇다면 이런 호르몬 변화에 대해 어떻게 대처할 수 있을까? 우리 몸이 노화하는 과정에서 자연스럽게 호르몬 변화에 적응할 때까지 분인은 물론 주변의 이해와

관심이 필요하다. 이와 더불어 젊었을 때의 생활 방식을 대체할 새로운 생활 방식을 모색해야 한다. 그렇지 않으면 다양한 신체 질병은 물론 우울증 같은 마음의 어려움을 겪을 수 있다. 남자의 경우 감정의 변화가 있을 때 이를 숨기기보다 가까운 사람(배우자, 가족 등)에게 털어놓고 이야기를 나누는 것이 필요하다. 정서적으로 위로를 받으면 마음의 안정을 보다 빠르게 찾을 수 있다. 또한 금연과 금주를 실천해야 한다. 담배와 술은 호르몬 균형을 깨뜨리는 주범이기 때문이다. 마지막으로 하루 30분의 근력 운동을 통해 남성 호르몬의 분비를 유도하는 것도 좋다. 여자의 경우는 여성 호르몬 분비를 촉진하는 콩류와 해조류의 섭취를 늘이는 것이 도움이 된다. 그리고 남편과 자녀를 위해 자신을 희생하던 삶에서 자신이 원하는 것을 하나씩 찾아가는 노력을 하는 것도 좋다. 햇볕을 자주 쬐면서 바깥 운동도 하고, 마음이 통하는 친구와 자주 앉아 수다를 떠는 것도 스트레스를 줄이는 데 도움이 된다.

▲ 육체적 인간에서 정신적 인간으로 변신하라 무엇보다 중년에 대한 생각 자체를 바꿔야 한다. 분석심리학의 창시자 융(Carl Jung)은 중년을 찬양했던 것으로 유명하다. 그는 젊은 시절을 가리켜 '육체적 인간'이라고 했다. 모든 관심과 에너지가 자신의 외모와 조건에 몰려있기 때문이다. 시간이 지나 찾아오는 중년을 가리켜 융은 '정신적 인간'으로 변모할 기회라고 말한다. 외적 아름다움보다는 내적 아름다움에 관심을 가질 시기라는 뜻이다. 육체적 인간은 타인과 비교하고, 타인의 시선을 신경 쓴다. 타인에게 인정받는 것이 무엇보다 중요한 가치다. 이에 반해 정신적 인간은 이 모든 것로부터 자유로울 수 있는 시기다. 이제 부부관계도 안정을 찾았고, 자녀들은 부모의 손길이 더 이상 필요하지 않을 정도로 컸다. 타인보다는 자신의 내면의 소리에 귀를 기울이고, 자신이 누구이며 어떤 삶을 살아야 할지에 대해 에너지를 쏟을 시기다. 중년의 시기에 자신의 내면을 아름답게 꾸미고, 가치관을 확립하면서 타인과 함께 여유롭게 살아갈 준비를 잘 해놓는다면 노년 역시 아름다울 수 있다. 이런 면에서 중년의 호르몬 변화는 단지 몸과 마음을 불편하게 하는 방해꾼이 아니라, 우리의 노년을 보다 풍성하게 준비하라고 촉구하는 몸의 신호다. 몸의 신호, 어떻게 대응할까? 바로 자신에게 달려 있다.



정규범 한국건강관리협회 경기지부 원장

사설

농생명산업의 발전 목표 뚜렷해야

지금은 농생명 산업의 미래가 기대되는 때이다. 전북도는 저번에 새만금 내부 개발 소식을 전하면서 농생명 융지 개발에 공을 들이고 있음을 분명히 했다. 그리고 이번에는 국민연금공단 기금운용 본부가 들어선 것을 계기로 혁신 도시를 농생명 특화 금융도시로 발전시키겠다는 비전을 제시했다. 농생명 산업의 발전 목표와 방향을 더욱 선명히 해야겠다. 도민들은 전북도가 농생명 산업의 미래 비전을 제시한 것에 큰 기대를 걸고 있다. 전북도는 그동안 농가를 위하여 이런저런 구상을 발표했다. 그러면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 전북도가 밝힌 삼락농정 구상이 그 대표적인 사례이다. 삼락농정이란 전북도가 발표한 그대로 '보람 찾는 농민' '제 값 받는 농업' '사람 찾는 농촌'을 위한 것이다. 모두 150개 사업을 선정하고 55개 신규 사업도 발굴해 모두 532억 원을 투자한다는 방침이었다. 전북도가 발표한 바에 따르면 삼락농정은 도정 최우선 과제 중 하나이다.

그런데 도내 농가들의 현실을 보면 농생명 산업의 발전은 말처럼 쉬운 것이 아니다. 그렇지 않아도 어려움이 많았는데 지난 수년간 역대 정부들이 여러 나라와 FTA를 체결했다. 그래서 농가들은 걱정이 태산이다. FTA가 농가들에게 마이너스로 작용했고 앞으로 그럴 것은 불을 보듯 뻔하다. 오늘날 농업은 다른 산업과 비교해 갈수록 쇠락의 길을 걷고 있다. 그래서 농사에 보람을 찾으려는 이가 드물다. 농촌을 찾는 귀농인이 드문 것도 바로 그 때문이다. 전북도는 농생명 산업의 발전 목표에 눈을 고정해야 한다. 그리고 농생명 산업의 허브화에 매진해야 한다. 사실이지 농생명 산업의 허브화는 새로운 비전이 아니다. 수요자 맞춤형 수출 전략이 필요하고, 농생명산업의 활성화를 위한 전담부서가 필요하다는 주장도 생각난다. 전북도는 농생명 산업의 발전 목표와 방향을 더욱 뚜렷하게 해야 한다. 농생명 산업의 발전을 위해서 지속적으로 힘을 내야 한다는 당부이다.

늘어가는 전북의 현실 고민해야

늘어가는 전북의 현실이 난감하다. 인구 고령화 현실은 결코 반가운 것이 아니다. 일선군과 무주진안 장수 지역이 연로자 은퇴율이 전국에서 가장 높다는 보도이다. 전북도는 그에 대해 얼마나 마음을 쓰고 있는지 궁금하다. 전북도가 고민해야 할 것들은 많다. 그 중에서도 인구 고령화 현실은 매우 심각하다. 저번에도 언급했거니와 지금의 딱한 현실과 관련해 이마를 짚지 않으면 안 된다. 지역사회가 늘어가고 있다는 진단은 논란의 여지가 없다. 도내 65세 이상 인구 비율이 매우 높기 때문이다. 고령자 인구 비율이 17%를 훌쩍 넘어섰다고 보도된 지도 이제 상당히 지났다. 그것은 29세 이하 젊은이의 인구 비율이 18%대를 간신히 턱걸이 했던 것과 비교가 된다. 아마 지금은 상황이 더 안좋아졌을 것이다. 청년들은 줄고 있는데 고령자만 늘고 있으니 지역의 앞날이 딱하다. 이대로라면 전북의 미래가 어둡다. 다른 광역 시도와 달리 청년 인구가 매년 줄고 있음은 심히 염려스러운 일이다. 청년인구의 감소와 맞물려 거주 인구의 하향 고착화 현상에서 벗어나지 못하는 것도 그렇다. 그런데 설상가상으로 군

산지역은 지금 구조 조정의 한파로 문제가 더욱 심각하다. 전북도는 인구 고령화 현실에 대해 고민해야 한다. 청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 대책이 없지 않기 때문이다. 전북도는 청년 일자리 창출을 위해서 분발해야 한다. 젊은이들에게 중요한 것은 어쩌다 발표 되는 일자리 통계가 아니다. 그것으로는 젊은이들의 공감을 살 수가 없다. 취업을 희망하는 이들에게 정말로 중요한 것은 생활은 일자리이다. 지난 1970년 이래 출향한 젊은이가 188만 여명이나 되는데 그것은 매우 안타까운 일이다. 예전에는 평균잡아 1년에 4만4천여명 꼴로 떠났다면 최근에는 8만 명 꼴로 고향을 등지고 있다는 보고이다. 전북도는 청년 고용의 환경을 똑바로 보아야 한다. 지금의 답답한 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속될 터이다. 다시 말하거니와 지역의 현실을 바로 잡아야 한다. 전북도는 거주 인구 고령화 현실을 방관해서는 안 된다. 일자리에 목이 마른 젊은이들이 일자리를 찾아 타지로 떠나고 있는데 대책을 세워지지 않게 없다면 곤란하다.

독자제언

새학기 대학가 악습행위 근절해야

대학교의 새 학기가 시작되는 3월이 다가오고 있다. 대학교에 들어가는 신입생들은 부쩍 마음과 많은 설렘을 가지고 입학할 것이 분명하다. 그러나 아직도 대학가에 남아있는 선·후배 간 악폐습은 이러한 신입생들의 꿈과 부쩍 마음을 너무 쉽게 한순간에 무너뜨리고 있다. 매년 새학기가 되면 신입생 환영회, 개강파티 등의 행사에서 선배들의 가혹행위나 성희롱이 빈번해 문제가 되고 있다. 악습의 종류도 복잡 단속부터 금품 갈취, 군기잡기, 열차타, 집합강요, 음주강요와 음담패설 등 그 종류도 다

양하다. 대학교 새학기 개강을 앞두고 경찰청에서는 대학가 악습행위를 우월적 지위를 이용한 '갑질 횡포'로 보고 2월 13일부터 오는 3월 31일까지 7주간 집중신고를 받는다고 밝혔다. 이 기간 전국의 대학 소재지 경찰서들에 '대학 내 불법행위 수사팀'을 운영하고, 관할 지구대, 파출소 등 신고를 접수하면 바로 현장에 출동해 피해자 보호에 주력하고, 가해자 역시 학생 신분이기엔 처벌 여부에 대해서는 경찰 수사과 대학 자체 징계를 병행 할 방침이다. 박재원 지방경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

새학기 학교 밖 폭력에 더 많은 관심 필요

이제 3월이면 새 학기가 시작되면서 학교에서는 신입생과 함께 새로운 급우와 만나게 된다. 이때마다 교육 당국은 학교폭력 실태조사가 인터넷 실시간 검색어 순위에도 오르기도 한다. 학교폭력 실태조사란 교육부와 전국 시·도교육청이 학교폭력에 관하여 가해 및 피해, 또는 목격하거나 경험한 것 등을 학생과 학부모를 대상으로 설문조사를 하는 것이다. 경찰관의 학교 폭력신고 출동 사례를 분석해 보면 학교 밖에서 같은 동네에 살고 있는 고등학생 선배가 중학생 후배를 폭행하고, 자신이 조직폭력배라며 신고를 하면 보복이 있을

것처럼 위협을 하였고, 이에 겁에 질려 신고를 하지 못하다가 피해자 아버지가 이들의 폭행사실을 알고 신고한 사례가 있었다. 그동안 우리는 학교폭력을 없애기 위해 경찰에서는 학교전담경찰관 제도, 117 상담전화 안내 등·학교길 캠페인을 실시하고 교육청 등 교육 당국에서도 학교 폭력 근절대책 초점을 학교 내 폭력에 맞추어 추진함으로써 학교 내 폭력은 감소 추세에 있으나 그 일부가 풍선효과로 학교 밖으로 나오면서 학교 밖 폭력은 증가 추세에 있는 것이 사실이다. 이경태 진안경찰서 통합인전소장 경위

Advertisement for 'Jungju Daily' featuring a graphic of a ship on waves and the text: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humanity that provides courage and hope). It includes a call to action for subscribers and mentions 'Jungju Daily' as a platform for voices from citizens, experts, and the region.