

건강 칼럼

건강한 노년, 장수의 비밀

노년기에 '건강'은 삶의 질을 결정하는 중요한 문제다. 사소한 증상들을 가벼이 여기는 경우, 자칫 합당하고 어려운 치료 과정으로 이어질 수 있다. 노화된 몸을 빠르게 이해하고 돌보는 노력을 기울인다면 활기 넘치고 건강한 노년을 맞을 수 있을 것이다. 나이 들어간다는 건 동서고급 누구에게나 중요한 관심사인데 틀림없다. 특히 노인 인구가 가파르게 증가하고 있는 현실을 생각할 때 이것을 우리 자신의 피할 수 없는 문제로 인식하는 것이 마땅하다. 노화를 이길 수 없다면 우리가 할 수 있는 최대한의 조치는 노화를 긍정적으로 생각하고 이에 대해 적극적으로 대처하는 자세를 갖는 것이다.

▲ 규칙적이고 균형 잡힌 식습관 갖기
하루 3번, 정해진 시간에 본인의 연령에 맞는 영양 권장량에 맞춰 식사하는 것이 중요하다. 매체에서 소개되는 특별한 기능성 식품들이 많아지면서 이들에 대한 지식은 늘어가지만 정작 자신의 연령에 맞는 영양 권장량을 정확히 알고 있는 경우가 드물다. 칼로리를 기준으로 50~64세 남성의 경우 하루에 약 2400kcal가 권장된다. 자신의 식단 구성을 살펴 고른 영양소를 권장량에 맞게 꾸준히 섭취하고 있는지 확인하고, 노년의 영양 구조에서 결핍 시 문제가 될

수 있는 단백질 및 비타민, 칼슘 등은 신경 써서 적정량을 섭취하는 것이 중요하다. 화학적 식품 첨가물을 줄일 수 있도록 인스턴트식품이나 자극적인 외식을 줄이고, 평소 조리 방법에 유의하는 것만으로도 큰돈을 들이지 않고 효과 만점의 건강 식단을 꾸릴 수 있다.

▲ 생활 속 운동을 습관화하자
규칙적인 운동의 대표적인 추천안은 일주일에 3회 이상 약 30분 정도의 뛰는 운동 혹은 빠른 걸음으로 걷는 운동이다. 빠른 걸음의 정도는 운동을 시작하고 난 후 약간의 숨이 잘 통할 정도로 대중교통을 이용하고 핸드폰에 아침, 점심, 저녁, 자기 전 4번 정도 알람을 설정해 하루 4~5회씩 가볍게 팔다리 펴기, 눈 주변 마사지 등

을 하는 것을 권한다.

▲ 집 근처 병원을 가까이하자
우리나라 중장년층의 경우 질병에 대한 두려움과 부담감으로 병원을 멀리 하는 경우가 많다. 또한 이 시기에 나타나는 건강의 이상 신호는 젊은 시절의 양상과 다르므로 인식이 부족해 진단과 치료시기를 놓치기도 한다. 젊었을 때는 증상의 발현이 일정한 부위에서 시작해 이와 연관된 질환이 생겨나면 노년에 이르러서는 증상의 장기 계통과의 연관성이 매우 약하다. 하지만 이에 비해 치료 가능한 이상 소견들이 있어서 각각의 증상을 조금만 개선시켜도 전체적으로는 극적 개선 효과를 얻을 수도 있다. 그래서 항상 예방적인 관점에서의 건강관리가 필요하다. 초기에 건강의 이상을 진단받고 적절한 의학적 처치를 받는 것은 값비싼 검사를 해버린 후 가능한 것이 아니기 때문에 집 근처 병원을 통해 자신의 주치의와 선점하고 정기적인 검진을 받는 것이 필요하다.

▲ 건강습관에 대해 유행에 민감하게 반응하지 말자
건강 관련 정보가 홍수를 이루고 있는 오늘날, 검증되지 않은 내용들이 최첨단 건강관리 비법으로 대중을 현혹하기도 한다. 일부는 의미 있게 세계 습관에 반영해야겠으나 건강한 습관이라는 것은 반드시 특별한 행동이나 접하지 못했던 새로운 것이 아니라는 것을 밝히고 싶다. 주변에 흔히 보고 접하던 음식을 마음 편하고 즐겁게 섭취하고, 몸이 항상 약간 긴장할 수 있는 정도의 운동량을 유지해 주는 것만으로도 건강한 삶을 충분히 지킬 수 있다. 환자들이 만날 때면 우리가 평소의 건강관리 방법에 대해 불필요하게 다른 이와 비교하거나 지나치게 남의 시선을 의식하는 것이 아닌가 하는 생각을 하게 된다. 나이가 들면서 변화되는 신체적·정신적 변화는 자연스러운 것임에도 이것에 대한 감각이 과해 오히려 건강한 삶을 사는데 방해가 되는 경우도 있다. "건강을 잃으면 모든 것을 잃는다"는 말이 있듯 건강은 정말 중요하다. 건강한 삶을 만들어갈 주체는 나이 아닌 자기 자신이라는 사실을 기억하자. 또한 평범한 생활 속에서 건강을 위한 작은 실천을 습관화하는 것이 건강 수명 120세를 위해 우리에게 요구되는 자세임을 잊지 말자.

최영득

한국건강관리협회 건강증진의원 원장

독자제언

2108년 새롭게 바뀌는 교통법규

2018년 새로 바뀌는 교통법규는 무엇일까. 음주운전 적발 시 자동차 견인비용은 운전자가 부담해야 한다. 기존에는 음주운전을 적발하더라도 해당 차량을 견인할 수 있는 법적 근거가 없었는데, 이번 도로교통법 개정 을 통해 음주운전 차량의 견인·보관 및 반환절차와 운전자 비용 부담 등에 관한 명확한 근거 규정이 마련됐다.(2018.4.24.시행)

둘째, 교통안전교육이 세분화되고, 교육대상이 확대됐다. 특별교통안전교육을 의무교육과 권장교육으로 구분해 의무교육의 대상에 보복운전자·면허취소나 정지처분이 면제된 사람을 추가하고, 교육 대상에 65세 이상 고령 운전자를 추가했으며, 교육의 종류에 긴급자동차 안전운전교육을 신설하는 내용의 도

로교통법이 개정됐다.(2018.4.24.시행) 셋째, 상습 교통법규 위반자는 경찰이 특별 관리한다. 1년간 10회 이상 과태료를 부과 받은 차량 소유자와 관리자는 교통사고의 위험이 크기 때문에 특별관리대상자로 지정되고, 무인단속에 적발되도 법적금과 벌점 처분을 위한 출석요청서가 발송된다. 넷째, 기존의 복잡했던 지정차로제가 개선된다. 대중형합자자동차 및 화물자동차 등은 오른쪽 차로를, 승용자동차 및 중 소형 승합자동차는 모든 차로를 통행할 수 있도록 간소화되어 운전자들이 보다 쉽게 준수할 수 있게 되었다.(2018.6.19.시행) 새로운 교통법규를 잘 숙지해서 모두들 안전운전 하길 바란다. 최해진 교항경찰서 흥덕파출소 순경

독자제언

무단횡단, 지름길이 황친길 될 수도

도로에서 운전을 하다보면 갑자기 무단횡단을 하는 사람이 튀어나와 당황한 경험은 누구나 있을 것이다. 심지어 야간에도 발견하기 쉬운데 무단횡단을 하는 가장 큰 이유는 우리 국민들이 무단횡단에 관해서 대수롭지 않게 생각하기 때문이다. 특히 무단횡단사고는 새벽시간에 가장 많이 발생하는데 운전자의 입장에서 이런 시간에 무단횡단을 하는 사람이 없을 것이라고 생각을 해 부주의한 상태에서 과속을 하고, 무단횡단을 하는 사람들의 입장에서는 이 시간에 자동차가 다니겠냐는 생각을 가지고 무단횡단을 해 무단횡단사고로 이어지게 된다. 무단횡단사고를 예방하기 위해 우리 경찰관들은 주로 무단횡단사고의 대

상인 노인분들을 대상으로 야광 띠나 야광 지팡이를 드려 만약의 경우 반사광을 통해 상대 자동차가 주의해 운전하도록 하고 있으며, 무단횡단의 위험성에 대해서 홍보를 해 무단횡단을 지양하도록 하고 있다. 무단횡단의 경우 보행자와 차의 사고위험은 물론 보행자를 피하기 위하여 무리하게 운행을 했다가 다른 사고를 발생시킬 위험성이 크다. 무단횡단은 엄연한 범죄이며 보행자 자신의 목숨을 내던지는 자살행위나 마찬가지이다. 무단횡단사고를 막기 위해서는 다른 어떤 예방방법보다 '나 하나쯤이야'라는 스스로 교통법규를 지키는 자세가 필요하다. 박재원 전북경찰청 기동대순경

사외이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

쌀 농사 구조 조정에 대비해야 한다

지금은 전북도가 농촌 현장에 주목할 때이다. 드디어 올 것이 오고야 말았기 때문이다. 전북도는 정부의 방침에 따라 157평방킬로미터의 쌀 재배 농지를 축소해야 하는데 보통 문제가 아니다. 2000년 이후 도내 쌀농사 주요지표를 보면 재배 면적이 점차적으로 줄었음에도 쌀의 재고량은 대폭 늘었다. 그러나 농가들의 쌀 농사 이익도 계속 줄어왔다. 목은 쌀이 늘고 관련해 정부는 저개발국에 무상 원조를 하거나 가축 사료로 쓰겠다는데 농민들은 그 요구하는 해법이 다르다. 쌀 수입부터 막아야 한다는 주장이다.

전북도는 지금 새로운 농업 발전 전략을 세워야 한다. 중장기 대규모 계획을 세워야겠다. 그것은 산락농정의 목표를 실현하기 위해서도 그렇다. 전북도가 농업 분야 발전의 핵심 과제를 말한 지도 상당한 세월이 지났지만 그게 얼마나 약발이 있었는지는 의문이다. 우리 지역은 아직도 많은 농가가 있기 때문에 특단의 농업 발전 전략이 절실하다. 정부의 쌀 재배 농지 축소 방침도 중요하지만 도내 농가들의 현실도 그에 못지 않게 중요하다는 이야기이다. 그

렇지 않아도 도내 농가들이 힘들어 하고 있는데 157 평방킬로미터의 농지를 또 축소해야 한다면 큰 걱정거리가 아닐 수 없다. 전북도는 쌀 농사 구조 조정에 능동적으로 대비해야 한다. 아무런 대안도 없이 쌀 농사를 짓지 마라고 할 수는 일이다. 그러므로 전북도는 다시 또 산락농정이 목표했던 바에 관심의 초점을 맞추어야 한다. 전북도는 산락농정이 도정 최고 우선순위에 있다고 여러 번 밝힌 바 있다. 이번엔 농지 구조 조정의 문제를 슬기롭게 풀어나가야지 우격다짐으로 한다면 농촌 인구의 유출은 가속화될 수밖에 없다. 쌀 농사마저 마음대로 짓지 못하게 된다면 농촌을 떠나는 수밖에 없을 것이다. 전북도는 올해와 내년에 농지 축소 문제를 잘 풀어나가야 한다. 본보가 늘 부탁하던 대로 실력 발휘를 해줘야겠다. 산락농정의 역사가 오래인데 농가 소득은 변함이 없고, 부익부 빈익빈 현상도 여전히 지금이다. 농지 축소가 영세한 농가들의 고민거리가 되지 않도록 해야만 하는 이유이다. 전북도는 산락농정을 생각해서라도 농가의 입장을 대변하는 과감한 행보를 각오하고 있어야겠다.

기업들의 형편이 또다시 궁극하다

기업들의 형편이 또 다시 궁극하다. 지역 경제가 가파르거나 어려운 기업들 속에서 힘들다고 호소할 때면 불안을 떨칠 수 없다. 새로운 일자리 창출은 고사하고, 알량한 일자리마저 줄고 있는 까닭이다. 도내 기업들 생존률이 전국 최하위라는 보고가 있었는데 최근의 형편은 어떤지 조마조마하다. 최저 임금제 실시 이후 아파트 경비원이며 마트의 아르바이트생들이 곤란을 겪고 있는 지금이다. 도내 중소기업들 속에서 그런 일이 없어야 하는데 참으로 아픈 세태이다. 전북도에게 다시 묻고싶다. 도내 기업들의 형편이 궁극하다. 악화됐으면 악화됐지 나아지지 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 현황을 팩트로 확인하고 싶은 것이다. 문제가 있다면 그쪽에 힘을 실어서 지역 경제의 성장동력을 다시 살려내야 한다는 바람에서 말이다. 전북도는 중심을 잡고 지역 현안에 우선적인 관심을 두어야 한다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 염려하지 않으면

안 된다. 새해들어 중소기업들 속에서 밝은 소식이 들리지 않고 있는 요즘이다. 도내 중소기업체들이 원재료 폭등에다 임대료도 인상돼 출도산이 걱정된다는데 보도이다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 어려운 기업들의 형편을 살펴야 한다. 늘 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 은행의 신규 대출 심사마저 대폭 강화된 마당이다. 지난해 취업한 이들 태반이 5년내에 문을 닫았는데 그게 앞으로도 계속된다면 큰 문제이다. 전북도는 어려운 기업들과 함께 가야 한다. 우리 전북 경제의 한 몫을 기업들이 계속해서 담당해 줘야 하는 까닭이다. 지역 경제를 받쳐주는데 그동안 역할이 컸다는 이야기이다. 전북도는 도내의 여러 기업들이 그동안 일한 것을 잊지 말아야 한다. 그러므로 전북도는 기업들의 생존률이 저조한 것에 생각이 많아졌다. 제 몫을 다 할 수 있도록 어떻게 힘을 실어줄까 고민하라는 것이다. 전북도는 인센티브 차원을 넘어 실제로 기업인들을 고무시킬 방안을 내보아야 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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**