건강 칼럼

"얼마나 오래 살겠다고 그렇게 유난을 떠냐?"

이 윤 희
파시코 대표이사

"그렇게 부산떨며 살지 마!, 다~ 그저 그렇게 살다가 가는 것 아니냐?, 그런다고 100살, 200살 사는 거 아니다, 인명은 재천(在天)여!~, 누구는 술, 담배 그렇게 해도 90넘어서까지 잘만 살더라."

운동 열심히 하고, 가능하면 건강에 좋지 않은 음식을 멀리하는 분들이 주변에서 한두 번 이상 들어봤을 이야기들이다.

"야!~ 너처럼 피곤하게 사느니 먹고 싶은 것, 하고 싶은 것 마음대로 하다가 죽겠다."는 생각을 갖고 생활하는 분들도 많다.

사실 그런다고 100살 200살 사는 것은 아니다. 다만 생활습관을 현명하게 할 경우 일반적으로 수명이 약 10년 정도 늘어나는 것은 지금까지 여러 연구를 통해서, 임상적으로 통용되는 사실이다.(The impact of a Mediterranean diet and healthy lifestyle on premature mortality in men and women. van den Brandt Piet A. The American Journal of Clinical Nutrition. September 2011)

오래 사는 것도 중요하지만 죽기 전까지 비교적 건강하게 살다가 죽는 것이 더 바람직할지도 모른다. 늙고 병들어 자신의 신체를 마음대로 움직이지 못하고 남에게 의지하는 삶이라는 것은 원치는 않지만 그리 바람직한 삶의 모습을 아닐 것이다.

예전에 집단 감염, 수명 단축의 주원인이었던 수질 감염에 의한 수인성 전염병이 도시 계획, 상하수도 정비, 체계적인 방역 제도 실시로 인해 거의 다 사라졌다.

또한, 개인 위생 의식 고취, 의과학의 눈부신 발전으로 인해 영유아 사망률 감소, 질병과 질환의 사전 차단, 체계적인 진단, 치료, 재활 등으로 물리적인 수명이 평균 80세를 상회하고 있다.

그 이상 나이를 넘어가면서 심신의 건강문제로 스스로 삶을 영위하기 위한 기초생활이 생각만큼 쉽지 않기에 자의반타의반으로 어쩔 수 없이 요양원, 요양병원으로 갈 수 밖에 없는 경로를 밟게 된다.

건강한 생활습관이란 각자 살아가는 양상이 다르기에 기준이 참 애매할 수도 있다.

연구과정에서는 ①흡연유무 ②30분 이상/일 운동실천여부 ③적정체중, 비만여부(BMI 25기준) ④지중해식 식단(과일, 채소 50%, 단백질 25%(생선, 콩) 지방(올리브기름, 생선) 25% 로 구성 됨) ⑤설탕, 포화지방 섭취 거의 없음.

이렇게 식단을 꾸리고 운동을 할 경우 상대적으로 심혈관질환으로 사망할 확률이 낮은 것으로 나타났다. 다만 상대적으로 확률이 낮을 뿐이지 완전히 막을 수 있다는 의미는 아니다.(Combined associations of body mass index and adherence to a Mediterranean-like diet with all-cause and cardiovascular mortality: A cohort study. Karl Michaelsson .PLoS Med. 2020 Sep 17)

이런 여러 연구결과에서 우리가 주목할 만 한 점은 나이를 먹을수록, 인생의 마지막 수십 년 동안 위와 같은 비교적 건강한 식단과 적당한 운동을 할 경우 과체중, 비만에 따른 관련 질환으로 사망할 확률을 낮출 수 있다는 것이다.

지금 당장은 건강하니까 별 문제는 없을지라도 인생 황혼녘에 덜 아프고, 의료비포함 경제적 부담 줄이고, 가족, 남들에게 탐탁지 않은 신세를 덜 지기위해서라도 건강할 때부터 좀 더 신경 써서 건전한 생활습관을 가져야 할 것이다.

사 설

제42회 전미회 정기전

제42회 '전미회' 정기전이 지난 6월 21일부터 27일까지 전북특별자치도 예술회관 기스락 제1전시실에서 열렸다. 이번 전시회에는 수채화와 유화를 그리는 전북을 대표하는 구상 작가 55명이 참여했다.

전미회는 1980년 창립했다. 1982년 전북예술회관에서 창립전을 열었으며 전미회 주관으로 한-중 미술교류전을 타이페이와 전북예술회관에서 각각 개최했다.

1980년 창립전부터 개최한 한·중 미술 교류전은 4회에 걸쳐 진행했다.

그밖에 불우이웃돕기전(12회), 전북문화테마 기획전(27회), 전미회 30주년 기념 전우회 초대 합동전(30회), 전북도립미술관 서울관(가나인사아트 초대전)(35회), 순창옥천골미술관 초대전(36회) 등 숱한 전시회를 개최한 역사를 갖고 있다.

1994년에는 창립15주년 기념전을 전북예술회관에서 KBS전주방송국 후원으로 개최했다. 1998년 6월에는 전미회와 전우회 합동전을 남도예술회관에서 열기도 했다.

1999년 제18회 전미회는 전우회 합동전을 8월 5일부터 11일까지 군산시민문화관과 전북예술회관에서 열었다.

2008년부터 2010년까지 3년 동안에는 전북예술회관과 군산시민문화관에서 '전북의 젖줄 테마 기획전'을 열었다. 역대회장은 임동주, 박남재, 원창희, 이동근, 고상준, 이승백, 박상규, 양만호, 김철수, 유혜인, 조래장, 황남현 씨 등이다.

황남현 전미회장은 "전미회는 오랜 세월 꾸준하게 구상회화의 맥과 전통을 이어온 이 지역의 대표적인 예술단체다.

자랑스럽고 저명한 작가들의 모임이다."이라고 말했다. 제42회전 출발선에서 다시 한 번 초심의 자세로 더욱 정진하고 발전하는 전미회가 되도록 노력하기 바란다.

여산 권갑석 탄신 100주년

고(故) 여산 권갑석 선생의 탄신 100주년을 기념한 유묵전이 열렸다. 한국서예연구회는 지난 6월 29일부터 7월 8일까지 권영주갤러리에서 전시회를 열었다.

여산 권갑석은 "산처럼 보듬고, 물처럼 흐르다"라는 삶의 자세로 한평생 교육자로서 그리고 서예가로서 살아왔다. 그는 왕희지 서체의 행초서가 뛰어난 한국 서단을 대표했던 서예가였다.

만년에 이르기까지 연서의 자세를 흩트리지 않고, 곧고 힘차면서도 필력이 출중한 서체가 돋보이는 필법세계를 추구했다.

2008년 타계 후, 자녀들은 아버지의 숭고한 예술혼과 업적을 기리기 위해 뜻을 모아 2013년 '서거 5주기 추모 유묵첩'을 발간했다.

유묵첩에 수록된 한 작품, 한 작품에 여산의 고귀한 가르침과 올곧은 삶의 흔적을 고스란히 담아낸 바 있다. 이어 여산의 필혼과 서단의 귀감이 된 정신을 다시 한 번 되새기기 위해 탄신 100주년을 맞아 추모 유묵전을 준비했다.

여산은 항상 서예의 모범이 되고자 올곧은 모습으로 화선지 앞에 붓을 들고 서서 일필휘지했다.

이번 유묵전이 여산 일생의 필혼을 담은 작품들을 선보여 서예를 하는 후학들에게 예술혼을 불태우는 자리가 되길 바란다.

한편 일각에서는 전북의 작고 예술인을 위한 조례 제정이 시급하다는 지적이 많다. 전북에는 작고(作故)한 문화예술인을 선양하기 위한 지원 근거가 없다. 지역 작고 문화예술인 선양사업에 대한 지원 근거 규정이 있어야 한다.

전북은 다양한 지역 예술인이 있음에도 불구, 이들에 대한 재조명과 선양사업이 다른 지역에 비해 저조하다. 지역 예술인에 대한 발굴과 선양에 소홀하다는 지적이 많은 만큼 조례 재개정으로 이어지기를 바란다.

독자제언

아동복지의 첫 단계는 출생신고

최근 출생신고가 되지 않은 아동이 안타깝게 생을 마감한 사례들이 발견되면서 사회적으로 큰 충격을 주고 있다. 이들은 병원에서 출생할 때 부여받은 '임시신생아번호'만 있고 이후 출생신고가 되지 않은 채로 살아가게 된다. 출생 미신고자의 경우 의료, 교육 등 복지의 사각지대로 방치되고 아동학대나 유기 위험에 노출될 위험이 커 사회적으로 문제가 되고 있다.

그동안 부모에게만 출생신고의 의무가 부여되는 '출생신고제'의 허점을 이용한 출생 미신고 범죄가 누적됐었는데, 이러한 허점을 개선하려는 노력으로 '출생통보제'가 시행된다.

'출생통보제'란 의료기관에서 출산할 경우, 의료기관이 출산 사실을 건강보험심사평가원을 통해 알리고 해당 지방자치단체가 출생신고 사실을 최종적으로 확인하는 제도이다. 이 제도는 아동의 출생을 공적으로 확인하며, 출생이 확인되지 않은 아동이 살해, 유기, 학대 등의 위험에 처하는 것을 방지하는 선제적 울타리가 된다.

출생통보제가 시행되더라도 부모는 반드시 출생 후 1개월 이내에 '출생신고'를 해야 한다. 기간 내에 출생신고를 하지 않으면 신고 의무자는 과태료 제재를 받게 된다.

대부분의 임산부가 출생을 고대하지만 다양한 이유로 출산과 양육을 고민하는 위기의 임산부들이 있는 것이 현실이다. 이러한 임산부들은 출생통보제 때문에 병원 이용을 꺼리는 경우도 생길 수 있다. 이를 방지하기 위해 가명으로 출산을 지원하는 제도도 있다. 바로 '보호출산제'이다. 이렇게 출생 누락을 방지하기 위한 다양한 제도들이 있다.

출생 미신고 범죄를 줄이기 위한 노력만큼, 이미 출생신고가 되지 않은 채로 살아가는 아동을 발굴하는 일 또한 중요한 과제이다.

각종 단체에서 출생 미신고 아동 발굴 및 전수조사 등 피해 아동을 찾아내기 위해 다양한 노력을 기울이고 있지만, 아직도 찾아내지 못한 출생 미신고 아동이 있을 수 있다. 복지의 사각지대에 방치되어있는 출생 미신고 아동 발굴을 위해 국민의 많은 관심과 협조가 필요하다.

이주희 / 고창경찰서 경무과 순경

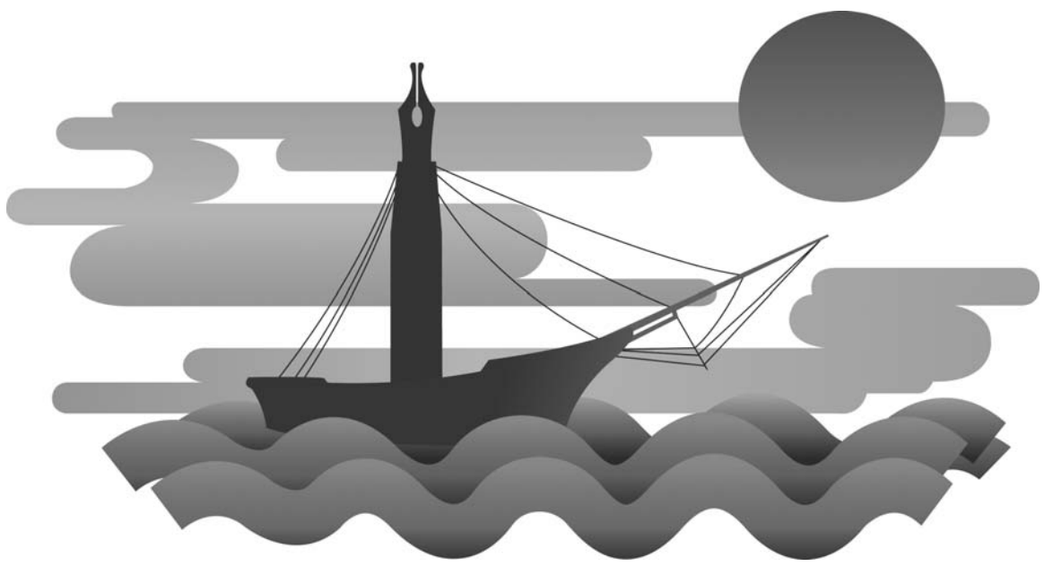
사진으로 보는 지구촌 소식

'캐나다의 날' 국기 두르고 행진하는 자동차

1일(현지시각) 캐나다 브리티시컬럼비아주 리치먼드에서 캐나다 건국 기념일인 '캐나다의 날' 기념 퍼레이드가 열려 캐나다 국기를 두른 자동차가 행진하고 있다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일