

건강 칼럼

100세 건강, 잡을 수 없는 무지개인가? 손에 닿는 실체인가?

옛날부터 누구나 다 태어나면 무병장수, 불로장생, 만수무강은 추구하던 평범한 바람이었다. 그 숫자가 의미하는 것이 그리 쉽지 않다는 것을 살아하면서 자연스럽게 터득한 진리이기 때문일 것이다.

우리나라의 경우 1945년 해방전후의 평균수명은 40세 전후였다. 그만큼 살기가 쉽지 않았다는 것을 알 수 있다. 625 남북전쟁을 지나오며 경제성장이 진행되었고 70~80년대만 해도 정터푸스 비듯한 수인성전염병이 전국을 휩쓸기도 해서인지 몰라도 평균수명은 그저 그런 수준이었다.

그 이후 의료, 과학기술의 진보, 사회전반의 위생개념 고양, 사회적 관심사에 따른 전염병의 예방 환경의 조성, 쌀을 중심으로 한 식량증산 계획의 실현으로 인한 영양상태 등이 급격히 개선되기 시작했다.

얼마나 오래 사는가에 초점이 맞춰지기 시작했고 지금 회자되고 있는 '건강'은 부차적인 개념이었다. 당달야 모자보전 의식의 향상, 우량



이 윤 희 (주)파스코 대표이사

아 선발대회, 장수단체, 전 세계의 장수촌, 장수하는 사람을 찾아다니는 프로그램이 흥수를 이루었다.

각급 학교에서는 신체검사, 고교, 대학입시에 체력장 제도가 시행되어 정신 체력의 측정, 체력의 향상을 꾀하기도 했다. 그런 훌륭한 제도가 없어진 지금 전 국민의 건강, 체력, 국력 저하는 어찌란 말인가?

1990년대 들어 '건강수명'이라는 개념이 도입되었고, 1990년대 중반에 '살을 뺀다'는 개념의 '다이어트 Diet' 단어가 등장, 확산되었다. 이때부터 오래 사는 것도 중요하지만 건강하게 사는 것이 더 중요하다는

흐름이 세를 얻기 시작했다.

이른바 '건강하게 나이 들기 (Healthy Aging)', '건강수명' 개념이 국제적으로 사용되기 시작되었다. 2000년대 들어 '100세 시대'란 사회적인 흐름이 슬슬 대두되더니 우리나라의 경우 2005년을 기점으로 평균수명이 80세를 넘기면서 대중화되었다.

그런데 말이 80세, 90세이지 그런 자리, 그 이상 연령대에 계시는 분들의 삶의 질은 어떠한가에 대해 두루 살펴 볼 필요가 있다. 평균 66~67세까지 더 나아가 70세 전후까지는 비교적 스스로 운신을 할 수

체적 역량이나 건강성을 보인다. 그러나 그 이상에서는(사실은 그 이전부터) 이런저런 만성질환과 질병으로 매일매일 한 움큼의 약과 병, 의원에 의지할 수밖에 없고, 어쩌다 만나면 그저 '건강이 최고야'라는 자조적인 말을 달고 사는 형국으로 흘러간다.

그래서 나온 평균적인 건설적인 의견이 비교적 한 살이라도 젊을 때 운동해서 근육, 근력을 유지하여 노년에 조금이라도 덜 고생하다 인생을 정리하자는 생각과 사회 공통적인 흐름이 조성되었다.

'건강00세'라고는 하지만 사실은 허울 좋은 구호일 뿐 자신과 우리 앞에 놓인 현실은 그리 녹록치 않다. 자신의 몸을 본인 의지대로 움직이지 못하게 되면 본인 고생은 물론 주변 가족, 친지에게도 어쩔 수 없이 번의 아니게 이런저런 민폐를 끼칠 뿐이다.

결국은 과거의 찬란했던 영화를 뒤로 하고 요양원을 거쳐 요양병원에서 세상과 담을 쌓은 채 쓸쓸히 생을 마감하게 된다.

사설

'서부지법 폭동' 부추긴 전광훈의 구속 사유

전광훈 사랑제일교회 목사가 자신이 만든 사조직으로 도주할 가능성이 크다면 경찰이 구속 필요성을 강조한 것으로 파악됐다.

경찰은 법원 폭동을 부추긴 혐의를 받는 전 씨에 대해 구속영장을 신청하면서 도주 가능성과 함께 증거인멸과 재범 우려, 범행 중대성 등을 다각도로 제시한 것으로 확인됐다.

경찰은 우선, 전 씨가 '주사과 적결과 죄과 무력화', '자유 통일' 등을 위해 전국 읍·면·동 3천 5백여 곳에 조직했다고 홍보하는 이른바 '자유마을'을 거론하며 "전 씨가 전국 수천 곳의 지부로 도주할 수 있다"고 밝혔다.

이어 "1990년대 초반부터 최근까지 출입국 기록을 보면 전 씨가 여러 차례 해외에 나간 전력이 있다"며 해외 도피 가능성도 제기했다.

경찰은 지난해 7월 사랑제일교회 사무실 등에 대한 압수수색을 2주 정도 앞두고 교회 사무실 PC가 대거 교체됐다며 전 씨가 구속되지 않고 풀려나면 범행 증거를 없앨 수 있다고 지적했다.

이와 함께 경찰은 전 씨가 불구속될 경우 지지자들을 상대로 정치적 선동을 강화하거나 폭력을 부추기는 등 재범 가능성도 높다고 강조했다.

전 씨는 실제로 서울 광화문 근처에서 열린 집회에서 감방 가면 좋다, 내가 갔다 오면 대통령 돼서 돌아오겠다'고 발언했고, 지지자들은 이에 환호했다.

전 씨는 법원 폭동을 부추길 때 '국민 저항권 발원을 강조하기도 했다. 전 씨는 구속영장 심사가 예정된 서울서부지법에 나와 기자회견을 열고 "죄과 대통령이 되니 나를 구속하려고 발작을 떠는 것"이라고 주장했다.

전국농민회 총연맹 "농협중앙회장 사퇴해야"

현 농협중앙회장이 대국민 사과문을 발표하고 일부 직책에서 물러나 데 대해 비판이 이어지고 있다.

전국농민회총연맹은 성명을 내 농협중앙회장이 내놓은 사과는 자신의 책임을 회피하고 사태를 무마하려는 것이라며, 중앙회장직에서 즉각 사퇴하라고 요구했다.

그동안 결입해 온 농민신문사 회장에서 물러나고 과다 지급된 숙박비를 반환하는 것은 오랜 기간 관행이라는 이름으로 누러온 특권의 일부를 내려놓는 것일 뿐, 농협 개혁의 본질에는 다가가지 못했다고 주장했다.

특히 문제의 핵심은 불법 선거자금과 뇌물수수 의혹, 낙하산 인사 논란 등 중대 사안의 중심에 농협중앙회장이 있다는 점이라며, 현 체제를 유지한 상태에서 개혁위원회를 구성하는 것은 셀프 면죄부에 불과하다고 비판했다.

농협의 신뢰 회복은 스스로 책임 있는 거취 표명에서 출발해야 한다고 주장했다.

현 체제를 그대로 둔 채 개혁위원회를 꾸리는 것은 개혁을 위장한 자기 보호라며, 회장이 중앙회장직에서 내려와 모든 의혹에 대해 성실하게 조사에 일해야 한다고 주장했다.

또 농협중앙회장 직선제를 도입하고 독립적인 감사 기구를 설치해 농민을 위한 농협으로 바로 서게 해야 한다고 주장했다.

이에 비해 한국종합농업단체협의회는 농협의 자체 해신안이 실효성을 거둘 수 있도록 해야 한다고 하며 외부 전문가 중심의 농협 개혁위원회를 중심으로 농협 운영의 투명성과 공정성을 찾아야 한다고 말했다.

또 정부가 일방적인 조치를 주도하기보다는 농협이 스스로 변화의 주체가 될 수 있도록 기다려줘야 한다는 입장을 밝혔다.

독자제언

잇따르는 역주행 사고, 반복되는 원인

최근 역주행 사고가 잇따르고 있다. 고속도로와 주요 간선도로에서 발생한 사고소식이 반복되고, 대부분 한방중에 일어난다.

결과를 거의 같다. 사망 또는 중상이다. 수사가 시작되기 전에 가해 운전자가 숨져 '공소권 없음'으로 사건이 종결되는 사례도 있다. 행정절차는 끝나지만, 사고의 여파는 남는다.

역주행 사고는 발생 자체보다 결과가 먼저 떠오르는 사고 유형이다. 차량이 서로 반대 방향으로 주행하며 정면으로 충돌하기 때문이다. 속도가 높을수록 충격은 치명적이고, 방어운전이나 차량 안전장치가 개입할 시간은 거의 없다. 그래서 역주행은 곧 중대 인명사고로 이어진다.

원인은 반복된다. 음주로 인한 판단력 저하, 복잡한 진출입로에서 방향 착각, 출구를 놓친 뒤 무리하게 방향을 전환하는 행위다. 많은 운전자가 "잠깐이면 관습을 것 같았다"라고 말

한다. 그러나 도로 위에서의 잠깐은 타인의 생명과 직결된다.

최근 일부 사고에서는 가해 운전자의 사망으로 형사 책임을 묻지 못했다.

법적으로는 사건이 종결됐지만, 피해자 가족과 가해자 가족 모두의 일상은 그날에 멈춰섰다.

경찰은 역주행 사고 예방을 위해 음주운전 단속 강화, 취약 구간 관리, 관계 기관과의 협업을 이어가고 있다.

그러나 제도와 단속만으로 모든 사고를 막을 수는 없다. 운전자의 선택이 중요하다.

술을 마셨다면 운전하지 않는 것, 복잡한 진출입로에서는 평소보다 더 주의할 기울이는 것, 역주행 차량을 발견하면 즉시 신고하는 것, 모두 기본적인 원칙이다.

역주행은 실수가 아니다. 반복되는 재난이다.

이주연 고창경찰서 해리파출소 경사

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

"일상으로 돌아가도록 최선을"



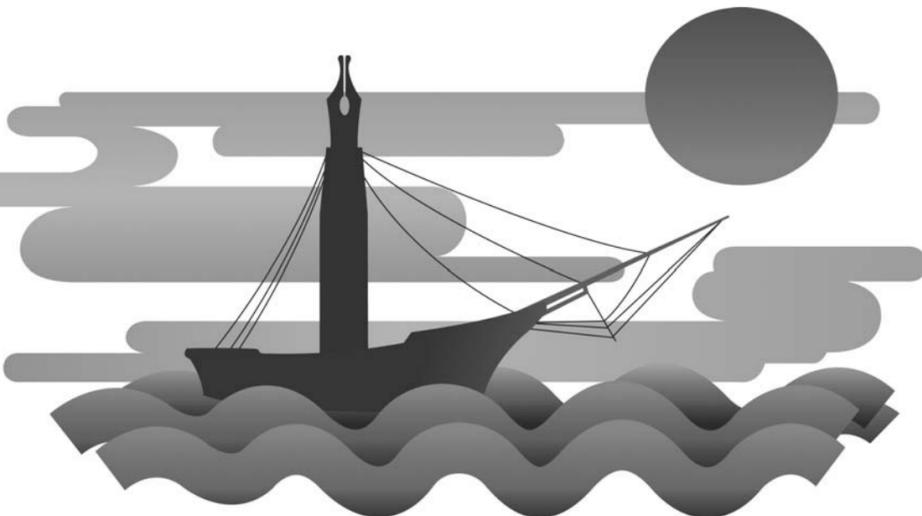
비비안 모츠렐트 그린랜드 자치정부 외무장관이 20일(현지 시간) 누크 공항에 도착해 환영 나온 주민들에게 발언하고 있다. 미국 백악관에서 미국·덴마크 정부와 회담을 마치고 돌아온 모츠렐트 장관은 "익숙하고 안전한 일상으로 돌아갈 수 있도록 최선을 다하고 있다"고 말했다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



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