건강 칼럼

당신의 건강지능(HQ)는 몇 점입니까?

이 윤 희

(주)파시코 대표이사

갈수록 문명의 주기도 빨라지고 아주 빠르게 정신없이 변해가는 인공지능 시대에 살아가려니 알아야 하는 것도 많고 가끔은 갈수록 첩첩산중이라는 생각이 들 때가 있다.

아직도 일부는 배고픔에 시달리고 있지만 반대편에서는 웰빙(well-being)을 추구하며 무병장수를 꿈꾸고 있다.

자신의 건강 상태와 관련된 의료, 식품, 영양, 운동, 심리 등에 관한 정보를 찾아보고 활용하여 자기 관리를 실천하는 능력을 의미하는 건강지능(Health Quotient)이 대두되며 회자되고 있다.

이는 건강 관리의 목표가 단순히 물리적인 수명의 숫자의 연장을 넘어 가능한 건강한 상태의 삶의 질을 유지, 향상시키는 방향으로 진행하고 있다.

문명이 진보하면서 얼마나 많은 지식을 쌓았는지를 파악하는 인지지능(認知知能, Intelligence Quotient)이 중요했다. 이 시대를 지나 안락하고 건강한 심신을 유지하는 것이 삶의 목표가 되면서 자신의 심신을 주체적으로 관리하며 살아가고자 하는 욕망이 꿈틀대기 시작했다.

생물학적으로 평균 수명이 80세를 넘어가지만 '건강수명'은 제자리인 것이 밝혀지면서 단순한 숫자 이상으로 내 의지대로 내 몸을 움직이며 살고자 하는 것이 주된 관심사가 되었다.

내 심신이 안녕치 않으면 주변에 나를 돌볼 사람이 별로 없다는 것을 알게 되었다. 내 의지와 상관없는 삶이란 닥치기 전에는 제대로 실감하지 못할 것이다.

다만 주위에서 생로병사의 전 과정을 보면서 마지막 단계가 마음과는 달리 그리 바람직하지 못한 장면으로 이어지는 것을 수없이 보고 들었을 것이다. 그래서인지 '건강지능'이란 단어나 그를 실천해야 하는 생각이 사람들 마음속에 자리 잡아가게 되었다.

여기에서 신체의 특정 기관이나 부위 또는 증상, 현상만을 보는 것이 아니라 신체, 정신, 감정 등을 하나의 유기체로 보는 것이 타당하다.

기온 상승에 이어 나날이 심해져 가는 환경오염, 삶이 복잡하다 보니 이런저런 스트레스도 많아지고, 수면의 시간이나 질도 떨어지고 있다.

톱니바퀴처럼 돌아가는, 연속되는 빠듯한 삶의 시간 때문에 가공식품, 초가공식품의 섭취 증가로 장 건강도 날로 떨어져 가니 그에 따른 질환, 면역력 저하가 눈에 띄게 증가하고 있다.

이렇게 여러 부정적인 요소들이 건강과 직결되므로 서로 간에 균형을 맞추려는 시도들을 하고 있다. 이러한 흐름을 반영하는 것이 건강기능식품 시장이다. 신체의 항상성을 유지하고 스트레스를 줄여준다는 식품들이 속속 등장하고 있다.

장 건강을 유지, 향상시켜 준다는 프로바이오틱스(Probiotics) 제품들이 다양하게 선보이고 있다. 여기에는 맛과 건강 2마리 토끼를 잡을 수 있다는 것에 초점을 맞춰 기존의 맛은 기본이요, 기능성을 더하여 건강과 직결된다고 강조하고 있다.

'건강'이 인공지능 시대의 화두로 부각되면서 웬만한 제품이나 도구, 식품 등은 너도 나도 건강을 강조하고 있다.

소비자들이 다른 것은 몰라도 '건강'이란 단어나 문구가 보이거나 들리면 귀가 솔깃해지고 한 번 더 눈길을 주게 된다. 단순히 배를 채우는 시대를 넘어 심신의 건강과 어떤 상관성이 있다는 것을 강조해야만 살아남는 시대에 살고 있다. 그럼 내 삶은?

기고문

"112, 만능 해결사가 아니다"… 효율적인 치안서비스를 위한 결단

김 태 훈

고창경찰서
모양지구대
경감

최근 우리 사회에서 112 신고는 단순히 범죄 신고를 넘어 행정 민원, 생활 불편 해소까지 아우르는 '만능 창구'처럼 인식되고 있습니다.

하지만 그든 민원을 경찰이 떠안는 현재의 구조는 정작 긴급한 도움을 필요로 하는 시민들의 '골든타임'을 앗아가는 위험한 결과를 초래하고 있습니다.

'치안 공백'을 야기하는 비경찰 업무의 과부하

경찰의 본연의 임무는 범죄 예방과 진압, 그리고 공공의 안녕 유지입니다. 하지만 현장의 실상은 다릅니다. 유기견 보호, 소음 민원, 단순 행정 질차 문의 등 타 부처나 지자체가 담당해야 할 업무들이 112로 몰려듭니다.

경찰관이 현장에 출동해 민원을 처리하는 동안, 근처에서 벌어지는 강력범죄나 대형 사고에 대응할 인력은 부족해질 수밖에 없습니다. 이는 결국 시민의 생명과 직결되는 치안 서비스의 실적 저하로 이어집니다.

'과감한 이첩'이 필요한 이유

이제는 112 신고 접수 단계에서부터 타 기관 업무를 과감하게 이첩하는 결단이 필요합니다.

적극성 확보: 동물 보호는 지자체 전담 부서가, 단순 소음이나 노점상 단속, 고사리 등 산나물 채취는 행정청이 처리하는 것이 훨씬 전문적이고 근본적인 해결책을 제시할 수 있습니다.

긴급성 우선순위 확립: 비긴급 민원을 110(정부 민원 안내 콜센터)이나 해당 지자체로 즉시 연결함으로써, 112 회선은 오로지 '긴급 상황'을 위해 비워 두어야 합니다.

행정 효율성 증대: 각 기관의 역할 분담이 명확해질 때 국가 전체적인 행정 비용이 절감되고 서비스의 만족도가 높아집니다.

#시민 의식의 변화와 제도적 뒷받침

물론, 경찰이 신고를 거절한다는 인상을 주어서는 안 됩니다. "우리 업무가 아니니 알아서 하라"는 식의 방관이 아니라, "이 문제는 어느 기관에서 가장 잘 해결할 수 있는지"를 정확히 안내하고 즉각 연결해주는 시스템이 구축되어야 합니다.

동시에 시민들 역시 '112는 범죄와 긴급 재난 시에만 이용하는 번호'라는 인식을 가져야 합니다. 나의 단순한 불편 때문에 누군가의 생명이 위태로워질 수 있다는 점을 기억해야 합니다.

경찰력은 유한한 자원입니다. 우리 경찰은 모든 것을 해결할 수 없다는 사실을 인정하고, 타 기관과의 명확한 업무 분담과 과감한 이첩을 통해 '진짜 경찰이 필요한 곳'에 경찰관이 서 있을 수 있도록 해야 합니다. 그것이 우리 사회의 안전망을 더욱 단단하게 만드는 길입니다.

사내 · 외 기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사 설

청목미술관 기획전시 '선과 색'

청목미술관 2025년 신소장품전 '선과 색 - 회화의 조형'이 3월 24일부터 5월 3일까지 전주시 완산구 팔달로 232 청목빌딩 내 청목미술관 1~2 전시실에서 열리고 있다.

이번 전시는 2025년 구입과 기증을 통해 소장하게 된 작품 60점 가운데 32점을 선별하여 선보이고 있다.

재단법인 청목미술관은 2025년 구입 작품 43점과 기증 작품 17점을 포함해 총 60점의 작품을 새롭게 수집했다.

이 가운데 한국화와 유화를 중심으로 다양한 장르의 작품을 함께 소개한다. 이번 전시는 미술관이 2025년에 한 해 동안 새롭게 수집한 소장품을 시민들에게 공개하는 자리다.

미술관의 작품 수집 성과를 공유하고 향후 소장품 수집 정책과 방향성을 가늠해 볼 수 있는 중요한 계기가 될 것이다.

특히 선과 색 전시는 회화를 이루는 기본 조형 요소인 선과 색의 표현 가능성에 주목한 전시다. 미술관 신소장품 가운데 한국화와 유화를 중심으로 구성되었다.

서로 다른 재료와 기법 속에서 나타나는 선의 흐름과 색의 확장을 통해 작가들이 구축해 온 회화적 언어를 살펴보고 동시대 회화의 다양한 조형적 면모를 조망한다.

이번 전시 참여 작가로는 권영도, 나상목, 남농 허 건, 박종갑, 송계일, 송석용, 이철규, 이철량, 정승섭, 지나손, 천칠봉, 하반영, 하수정 등 총 13명의 작가가 참여했다.

한편 재단법인 청목미술관은 동시대 시각 예술과 문화 진흥 창달에 앞장서고 있다.

제5회 유리 프로젝트

제5회 유리 프로젝트 '말하지 않은 것들 The Unsaid' 전시가 3월 24일부터 4월 12일까지 전주시 완산구 서학동사진미술관에서 열렸다. 이번 전시는 15명의 작가들의 작업이 한 공간 안에서 자연스럽게 이어질 수 있도록 오랜 시간 다듬어왔다.

말로는 다 닿지 못했던 감정과 오래 마음속에 머물러 있던 이야기들을 유리로 풀어낸 전시다. 전주 용머리 신화 속 끝내 완성되지 못한 서사는, 무언가를 향해 나아가려는 인간의 마음과 그 안에 얽힌 욕망, 기대, 미련을 떠올리게 한다.

전주 용머리 신화는 하늘에 오르려 했지만 끝내 완성하지 못한 이야기로 전해진다. 이 신화는 우리에게 무언가를 향하는 마음, 그리고 그 과정에서 생기는 여러 욕망에 대해 질문을 남겼다.

작가들은 스테인드글라스의 빛과 그림자를 통해 선명하게 드러나지 않는 감정의 결을 비추고, 말해지지 못한 흔적들을 각자의 방식으로 쌓아 올렸다.

감각과 기억에 따라 다르게 읽히고, 다르게 남는 전시가 되기를 바라고 있다. 참여 작가와 작품은 다음과 같다.

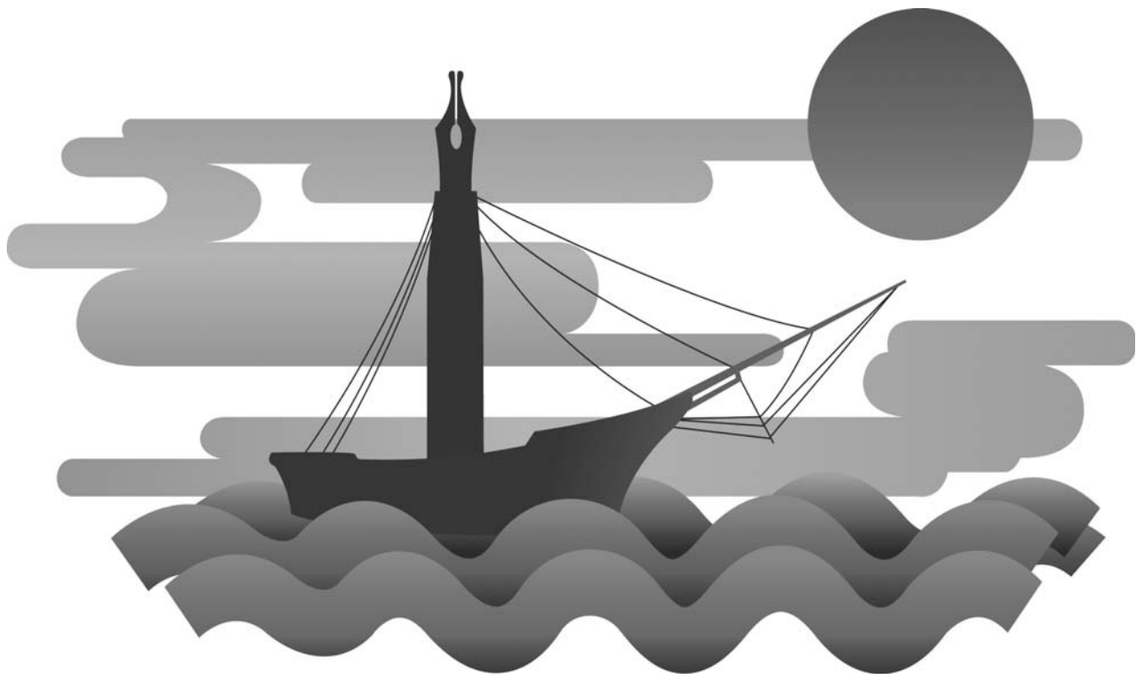
김소연 '안녕한 일상', 이혜란 '흐르는 시간 속의 우리', 임규린 '변주', 조유나 '가려진 하늘', 정보연 '견인견지', 박혜란 '화려한 탐', 윤소윤 '욕망의 이중성', 서하나 '쥐고 있다고 믿는 순간', 배요한 '다섯 군대 전투', 천영아 '틈', 손상우 '가두지 못한 것', 김은우 '이면', 조수정 '더반의 그물', 태르본 '자연스러운 사람' 등이다.

개인방역수칙 생활화, 감염병 예방 '지름길'

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 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