

긍정적인 사고와 운동이 건강한 생활 보장을

강 현 옥 전라북도지사

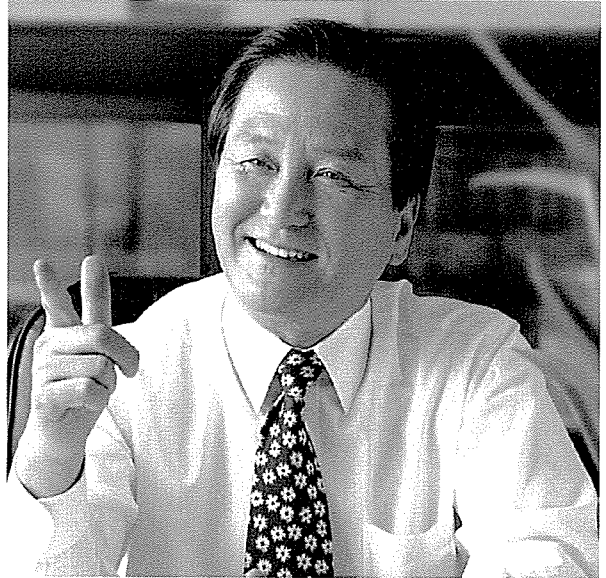
최근 웰빙(well-being)바람이 거세게 불고 있다. 치열한 경쟁과 쫓기는 일상생활, 그리고 인스턴트 식품과 스트레스로 몸살을 앓고 있는 현대인에게 신선한 바람이 불어 닥치고 있다. 더욱이 이제는 절대 빈곤에서 벗어나기 위한 생존이 아닌 삶의 질을 따지는 상황에서 웰빙 바람은 현대인에게겐 구원과도 같아 보인다. 그러나 요즘 웰빙 바람은 대중적 소비와 상업주의가 이를 교묘하게 부추기고 있어 안타까운 면도 없지 않다. 남보다 조금 느리더라도 한걸음 쉬어 가는 마음의 여유, 몸과 정신이 모두 편안해질 수 있는 마음가짐이 바로 웰빙이 추구하는 것이라고 볼 때, 이 바람이 진정으로 삶의 질을 높이는 활력소가 되기를 기대해 본다.

“건강은 건강할 때 지키라”는 말은 이제 진부한 상식이 되어 버렸다. 이는 누구나 알고 있는 상식일 뿐 아니라 이를 절실하게 느끼고 실천하는 사람이 거의 없기 때문이다. 그렇지만 병상에 누워본 사람이라면 이 말이 뜻하는 바를 뼈저리게 느낄 줄 안다.

환담을 나누는 자리에서 혹시 건강을 관리하는 비결이라도 있느냐는, 질문을 가끔 받게 된다. 그도 그럴 것이, 명절을 제외하곤 휴일도 없이 뻘뻘한 공식 일정을 소화해 내는 걸 보면 나름대로 비법이 있을 것이란 판단이 들기 때문일 것이다. 조금 과장해서 말하면, 나는 아플 틈도 없어서 아프지 않는지도 모르겠다. 그렇다고 건강에 대해서 과신은 않지만 몹시 아픈 데가 있는 데도 불구하고 고통을 참아내며 지내는 건 결코 아니다. 내 경우는 무엇보다 정신력이 중요하다고 생각한다. 그리고 평소에 규칙적으로 운동하는 것이 비법이라고 할 수도 있다.

나는 군 복무시절부터 오늘에 이르기까지 몸이 불편할 때를 제외하곤 아침 운동을 걸러본 적이 거의 없다. 요즘은 경기장을 중심으로 한옥마을을 한바퀴 돌거나 시간 여유가 있을 땐 오목대에 오르기도 한다. 때로는 동네 목욕탕에서 피로를 풀기도 하고 휴일엔 산행으로 피곤한 심신을 달래곤 한다. 물론 이러한 습관이 건강 유지에 큰 도움이 되지만 이에 못지 않게 중요한 것은, 긍정적인 사고와 행동이 아닌가 생각한다. 부정적이고 비판적

인 생각보다는 밝고 긍정적으로 사고하고 또한 매사에 의욕적이고 진취적인 자세로 행동하는 것이 건강에 더욱 큰 영향을 미치는 것 같다. 나 역시 절망과 시련에 빠질 때도 적지 않았지만 그때마다 위기를 기회로 바꾸고 긍정적으로 살기 위해 무척 노력해왔다. 그러다 보니 지금과 같은 건강을 유지해왔고 지금도 누구 못지 않게 바쁘게 지내고 있다.



이제 우리나라도 생활이 안정되고 의료서비스가 향상되면서 급속하게 노령화 사회로 접어들고 있다. 하지만 삶의 질 향상과 직결되는 건강수명은 선진국 수준에 아직 미치지 못하고 있다. 그 요인은 식생활과 열악한 보건 환경, 사회보장제도 등 복합적인 요인이 얽혀 있기 때문일 것이다.

전라북도도는 제3기 지역보건의료계획에서 지역 실정 및 주민 욕구에 부응하는 보건의료사업 개발과 노인 증가에 따른 노인 건강관리 체계 구축, 농어촌 보건의료기관 시설 개선 및 장비의 현대화, 보건 의료 복지 등을 연계한 포괄적인 보건의료서비스 제공을 목표로 삼고 있다.

노인성 질환인 치매, 중풍, 고혈압, 당뇨, 만성 퇴행성 질환자 등의 관리와 치료를 위하여 전 시·군보건소에 치매상담센터를 운영하고 있으며 보건지소, 보건진료소 등 공공보건기관에서는 지역사회 방문보건 사업과 연계하여 각종 노인성 질환자를 관리토록 하고, 현재 운영 및 설치 중인 공공치매복지병원 3개소 외에 2010년까지 전 시·군에 치매병원을 건립할 것이며 국민 사망원인 1위인 암질환의 치료를 위하여 지역 암센터를 건립을 추진하고 있다. 또한 전통 약령시를 부활시키고 한방문화센터를 중심으로 한의약 산업을 육성키 위해 전담 부서와 약초시험장 등을 운영하고 있다.

우리 주변을 살펴보면, 전북의 경우 노인 인구가 전국 노인 인구 비율 7%보다 훨씬 높은 12%로, 그야말로 급속하게 진척되고 있다. 이처럼 우리 전북의 노령화가 가속화되고 있는 것은 여러 가지 요인이 있겠지만, 무엇보다도 젊은이들이 일자리를 찾아 대도시로 떠나기 때문에 상대적으로 노인 인구의 비율이 높아지고 있는 현상이 아닌가 판단된다.

물론 장수한다는 것은 무엇과도 바꿀 수 없는 큰 축복이다. 그러나 건강하게 사는 것 또한 수명 못지 않게 참으로 중요하다고 생각한다. 이를 대변하듯, 최근에는 노인의 생활 안정, 여가 활용, 노인성 질환의 관리 치료 등이 심각한 사회 문제로 대두되고 있다.

이제 노인 문제는 개인과 가정에 국한된 문제가 아니라 사회 국가적인 과제가 되고 있다. 하지만 아직도 저소득 노인 보호를 위한 노인휴양소, 사회복지시설 및 실버타운과 그리고 특히 수요가 급증하고 있는 노인성 질환 치료 의료시설이 부족하고 복지 지원이 미흡한 현실은 참으로 안타까운 일이다.

하지만 현재 우리의 국가 경제력으론 한계가 따를 수밖에 없다고 볼 때, 우리도 선진국처럼 민간 부문의 참여와 지원이 아쉬운 때이다. 따라서 이제 우리도 웰빙 바람을 계기로 자신의 삶의 질을 한층 높이는 것 못지 않게 이웃 노인들이 행복한 후회를 보낼 수 있도록 각별한 관심과 배려를 아끼지 않아야 하겠다. 