

칼럼

김윤호 논설위원 · 행정학박사 · 국회출입자로서럼 회장



건강의 소중함을 다시 생각해 본다

언젠가 말의 소중함에 대하여 칼럼을 쓰고 난 후에 '말의 소중함을 다시 생각한다'를 쓴 적이 있다. 건강에 대하여 두 번째 칼럼을 쓰고 있다. 말의 중요성을 모르는 사람이 없지만, 우리는 일상생활 속에서 자칫 말을 잘못하여 일을 그르치거나 남에게 상처를 주고 사이가 틀어지거나 싸우게 된다. 마찬가지로 건강의 중요성을 모르는 사람이 없지만, 우리는 일상생활 속에서 자칫 건강을 소홀히 하여 아프거나 다치거나 큰 불행을 당하기도 한다.

폭설, 폭염(暴炎), 해일(海溢), 지진(地震), 화산 폭발 등 지구가 병들어 가고 있는 징후(徵候)들이다. 땅이 흔들리고 하늘이 분노해도 우리 인간들은 발발음을 멈추지 못하고 있다.

병들어 가고 있는 지구에서 살아가고 있는 생명체인 우리 인간들도 수많은 위험과 질병 앞에 노출되어 있다. 날마다 병들어 죽는 사람들은 어쩔 수 없다지만, 불의(不慮)의 교통사고나 화재사고, 돌발사고로 죽는 사람들은 얼마나 많으며, 얼마나 억울할 것인가. 지난 해 12월 21일 충북 제천시 8층짜리 스포츠시설 건물에서 불이나 29명이 죽고 30여명이 부상을 당한 사건이 난지 얼마 되지 않아서, 1월 26일 경남 밀양 세종병원에서 39명이 죽고 151명이 부상당한 화재사건이 났다. 명복(冥福)을 빌고 유가족들에게 위로를 드린다.

생명을 잃거나 다치는 문제는 너무나 중요하다. 뜻밖의 사고 사건은 여기에서는 논외(論外)로 하고 일상생활 속에서의 건강을 지키고 챙기는 건강관리에 관하여 나의 생각과 체험을 적어볼까 한다. 나의 모습이 건강하게 보여서 인지 처음 보는 분들이 건강 비결이 무엇이라고 묻는 질문을 받곤 한다. 제 가치를 말한다.

첫째, 마음을 긍정적으로 가지

라고 말한다. 사람들은 대개 자기만 살기 힘들고 남들은 모두 힘들지 않고 수월하게 살아가는 것으로 생각하기 쉽다. 남 보기에는 잘 나가는 것처럼 보여도 정작 당사자는 죽기 아니면 살기식으로 애쓰고 좌절하고 절망하고 다시 일어나고 애쓴다. 실사 성공해도 상처 뿐인 영광인 경우가 많다. 남 보기에는 화려해도 속으로는 외롭고 괴롭고 병들어가는 사람들도 많다.

우리네 삶은 본질적으로 고통과 불안을 안고 있다. 상처 받지 않고 살아가는 사람은 아무도 없다. 모두가 되는 일 보다는 안 되는 일이 더 많고 지치고 고단해도 참고 견디어 내면서 살아가고 있다. 그래서 어떠한 절망적이고 험난한 경우를 당해도 자포자기 하지 말고 희망을 갖고 일어나서 참고 견디면서 살아가야 한다.

둘째, 사우나를 자주 하라고 했다. 우리 몸은 살아있는 작은 우주, 신비로운 생명체이다. 우리 몸은 정제(精微)한 신(神), 정신(精神)이 깃들어 있는 신성한 존재이다. 그래서 우리 한 사람 한 사람은 최상의 존엄과 가치를 지닌 성스러운 신(神)이다. 신을 모신 몸, 신 자체인 몸을 언제나 깨끗이 하고 언제나 바르게 하는 것은 우리 자신의 권리요 의무이다. 목욕을 자주하여 깨끗이 하는 것

은 혈액 순환도 잘 되고 기분 전환도 되어 생기(生氣)와 윤기(潤氣)를 불러내는 건강 비결이다.

셋째, 활동을 많이 하라고 했다. 활동은 운동, 등산, 골프, 취미 활동, 걷기, 심지어 학교 다니기, 종교 활동, 직장생활 등을 포함하는 넓은 의미의 활동이다. 인간은 식물이나 단순한 생물이 아니고, 살아 움직이는 동물(動物)이다. 동물은 움직이는 것이 삶의 기본 형태이다. 아파서 병원에 입원하거나 교도소에 갇히면 움직임을 맘대로 못하게 된다. 움직이는 것을 좋아하는 사람도 있지만, 움직일 수 있다는 것은 살아 있다는 자체처럼 행복이요 축복이다.

나는 아주 오래 전에 '나의 건강법'이라는 수필 속에서 건강의 비결로 '건강의 삼대(三快)'를 쓴 적이 있다. 잘 먹는 쾌식(快食), 잘 쉰 쾌면(快眠), 잘 자는 쾌락(快樂)을 건강의 삼대라고 내가 장안해서 쓴 적이 있다. 소화가 잘 되지 않는다면, 시원한 소변과 대변을 잘 보지 못한다면, 잠을 제대로 잘 자지 못한다면, 그 고독과 괴로움은 당해본 사람만이 아는 일이다.

건강의 비결로 마음을 긍정적으로 먹고 사우나를 자주하고 활동을 많이 하라고 했으나 주의할 점이 있다. 세상이 모든 일이 정도(程度) 문제이다. 적절하고 알맞은 한도(限度), 정도를 넘어서 지나치거나 부족하기 쉬운 것이 부족한 우리 인간들의 하는 일이다. 정도, 절제, 중용(中庸), 중도(中道)는 옛 성인들이 이구동성(異口同聲)으로 강조했던 삶의 정도(正道)요, 인간과 세상과 우주의 진리라고 가르쳤던 길이다. 누구나 죽을 때 까지 노력해도 완성하고 완결하기 어려운 삶의 길이기도 하다.

社說

미세먼지 저감 적극 대처해야

환경부가 국내뿐 아니라 중국과의 협력강화로 미세먼지 저감을 본격 추진한다니 기대가 크다.

환경부는 업무계획에 ▲국가 지속가능성 제고 기반 마련 ▲국민 체감 환경 질 개선 ▲선제적·적극적 피해구제 서비스 ▲환경 정보 공개 확대 ▲환경사업 혁신 성장 등의 과제를 담았다.

미세먼지 등 국민 체감도 높은 환경 분야의 질 개선도 본격적으로 착수한다.

환경부는 올해 이후 미세먼지(PM2.5) 나쁨에 대한 환경기준을 일평균 50㎍/㎥ 이상에서 35㎍/㎥ 이상으로 강화할 방침이며, 정부부처와 지자체 등과 협의를 통해 대책을 마련 중이다.

중국 등 국외 미세먼지 발생 저감의 경우 한·중 미세먼지저감 실증사업 등을 통해 풀어나가기로 했다.

양국은 지난해 향후 5년간(2018~2022년) 추진할 '한·중

환경협력계획'을 통해, 지난 2015년부터 추진 중인 '대기오염방지 실증 협력사업'의 대상과 범위를 중국 전역으로 업종은 석유화학, 시멘트 등 미세먼지 다량배출 산업 전반으로 확대하기로 합의한 상태다.

미세먼지뿐만 아니라 질소산화물, 황산화물 등 관련 대기 질에 관한 데이터베이스를 구축하고, 양측이 '한·중 환경협력계획'을 실효성 있게 추진하기 위한 이행기구 '한·중 환경협력센터'를 베이징 현지에 설치하는 데도 합의했다. 자료 교환을 시작으로 정책공조, 그리고 최종적으로 국제협약까지 가졌다는 계획이다.

정부는 미세먼지에 대한 국민들의 걱정을 심각하게 받아들이고 종합대책을 추진하는데 소홀함이 없어야 할 것이다.

미세먼지가 국민들의 건강과 삶의 질에 끼치는 영향이 적지 않기 때문이다.

인터넷 호남신문 www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

秋收冬藏

가을 거둘 겨울 감출 추수 동장

추수 동장

秋收冬藏

▷ 뜻: 가을에 곡식을 거두고 겨울이 오면 그것을 저장함.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

소화기 사용법, 알고 있으면 대형 화재 막을 수 있다

화재가 발생하여 출동을 해서 화재 진압을 하고 나서 화재의 원인을 조사해보면 거의 대부분 작은 불로부터 일정한 시간을 거쳐 대형 화재로 번져 나가는 것들이 많다.

사고들은 대부분 초기에 대응만 잘 한다면 충분히 막을 수 있었던 것인데 이를 잘 하지 못하여 큰 재난으로 번지게 된다.

이와 관련하여 각종 소방시설들

의 개발이 이루어지고 있고 실제 건축물에 사용되고 있는 시설들이 많이 있다.

그 중에서 제일 간단하고 가격도 저렴하여 일반 가정집 화재 발생 시 불길을 초기에 바로 잡을 수 있는 소방시설중 소화기를 꼽을 수 있다.

소화기는 안전 핀 제거만 하고 불길 쪽으로 분사를 하게 되면 빠르게 화재를 진압할 수 있는 아주

좋은 소방시설이다.

그리고 주변에 돌아다니다보면 흔하게 볼 수 있는 소방시설이기도 하다.

하지만, 이 소화기를 제대로 작동하지 못하여 대형 화재로 번지는 경우가 있는데, 이것을 막기 위하여 소화기의 사용법을 간단하게 정리하였다.

1. 소화기가 있는 곳을 찾아서 소화기를 들고 화재 발생 장소로

간다.

2. 소화기가 바닥에 놓여있는 상태에서 안전핀을 뽑는다.

3. 소화기 분사구를 화재 발생 장소로 향하게 한 후 분사한다.

위 세가지 순서만 잘 지키게 된다면 소화기를 사용함으로써 화재 초기진압을 좀더 신속하게 할 수 있을 것이다.

초기대응이 중요한 화재현장, 모두 소화기 사용법을 꼭, 숙지 하였으면 좋겠다.

국성리 / 곡성119안전센터 소방위

湖南新聞 contact information: 본사: 광주광역시 동구 남문로 753번길 7, 서울취재본부: 서울특별시 노원구 하계1동 167-16, Tel: (02) 2238-0003

“독자의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

문화융성 문화가 있는 삶. 서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요? 자기 자신만을 생각하기 보다 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요? 당신의 작은 배려가 상대방을 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다. 한국인본진흥재단