칼 럼

장 기 채 주 필

노인이 당당한 사회가 더 행복하다

이 시대의 노인들은 노인이라 할 수 없을 정도로 활동량이 많다.

인간 생명의 연장으로 노인이 빠르게 늘고도 있다. 이들에게는 일이 있어야 하고 건강도 필요하다. 하지만 그런 사람들을 노인이라는 이름으로 묶어놓고 제대로 대우하지 않고 있는 것이 오늘의 현실이다.

노후 생활을 풍요롭고 즐겁게 사는 것은 우리 모두의 희망이다. 노인이 행복해야 우리 모두가 웃는다.

지금 이 순간에도 많은 노인들이 일하고 싶어도 하지 못하고 무위도식하며 세월을 원망하고 있다.

100세 시대를 눈앞에 두고 나이를 먹었다는 핑계를 앞세우며 아무 일도 하지 않고 그냥 허송세월을 해서는 안 된다.

설령 돈벌이는 변변치 않더라도 자신이 하고 싶은 일을 찾아서 하는 사람이 현명한 사람이다. 그런데다 세계에서 가장 빠른 속도로 실버쓰나미가 밀려오고 있다.

고령화라는 인구 재앙은 이미 우리가 겪고 있다. 65세 이상 인구비율이 7%이면 고령화 사회, 14%가 되면 고령사회, 20%를 넘어가면 초고령사회라고 한다. 고령사회에서 초고령사회로의 진입에 프랑스는 154년, 영국은 99년, 미국은 90년, 독일은 77년 소요되었고 일본은 35년 걸렸다.

한국은 2000년 고령화사회에 진입했고 내후년이면 고령사회에, 2026년에는 초고령사회에 진입할 것으로 예측된다. 프랑스가 154년 동안 달려온 길을 우리는 26년 만에 초고속 질주하는 것이다.

이대로 가면 일본의 세계신기록도 갈아 치울 태세다. 한국은 세계에서 가장 고령화가 빠른데도 고령친화산업의 진전은 더디게 발전하고 있다.

2050년경 한국은 전체소비자 3명중 1명은 노인일 정도로 노인이 막강한 소비주체로 떠오르게 될 것이라는 전망은 최근 현대경제연구원의 분석이다. 국가 성장 동력의 기반이 청년층에서 노년층으로 옮겨가게 되는 것이다. 꾸준한 고령자 시장의 확대에도 불구하고 국내 실버산업 수준은 국내 총생산(GDP)의 5.4%수준에 머무르고 있다.

문제는 고령화에 관한한 압축성장은 희소식이 아니라는 점이다. 고령사회진입은 경제활동인구 감소를 의미하고 저성장의 일상화를 의미한다. 한국의 20대 인구는 1994년, 30대 인구는 2004년부터 줄어들기 시작했다. 앞으로는 60대 이상 인구만 늘어날 것이다. 사람들은 흔히 자신에게 익숙한 길만 고집하는 경우가 많다. 가보지 않은 길은 쉽게 가려 하지도 않는다.

문제는 과거에 비해 늘어난 세월이 한 번도 가보지 않은 길이라는 데 있다. 그런 길을 거부하는 것은 자신의 미래를 포기하는 것이나 마찬가지다.

나이가 들수록 자신이 하고 싶은 일을 하면서 살아야 한다. 모든 것을 내려놓은 나이에 뭐가 두렵다는 말인가.

설령 그 일에 도전해 뜻을 이루지 못하면 또 어떤가. 나이를 먹은 사람들은 도전 그 자체만으로도 얼마나 멋있고 당당한가. 스스로 자신에 대한 노력을 거부한다면 아무도 자신의 삶에 징검다리를 놓아주지 않을 것이다.

최근 OECD국가 중 우리나라가 자랑스럽지 못한 1위인 것이 여럿 발표되었다. 학부모 부담 교육비 비율, 고등교육 이수율, 그리고 노령화속도 빈곤율과 노인자살률이 주목해 볼만한 1위 항목이다.

예컨대 우리의 부모들은 수입의 상당 부분을 공교육비, 사교육비로 지출해 고학력 자식 만들어 놓고 정작 부모들 스스로는 별 노후대책 없이 엉겁결에 노년을 살아야 한다.

불황속에서도 노인들 먼저 배려한 나라들과 달리 한국의 노인복지 재정 지출은 중요국 중 가장 적은 편이다. 그런데도 학교를 졸업하고 독립 할 나이인데도 취업을 못한 자식의 생계까지 책임지느라 퇴직 후 이런저런 일자리를 전전하는 중산층 노인도 많다.

노후 노년은 아무도 피하지 못하는 현실이다.

이제 일하는 노인의 증가는 평균수명 80세 시대로 접어든 고령화사회의 필연적인 추세다.

지금부터라도 풍부한 직업경력과 인생경험을 터득한 노인들이 생산적 활동을 통해 사회 발전에 기여하는 것은 바람직한 일이다. 나이가 들면 가장 무서운 것이 외로움이다.

그 외로움마저 훌훌 털어버리고 자신감 넘치는 삶을 찾아야 한다. 젊은이들에게 나이를 먹는다는 것이 얼마나 아름다운 일인지 보여주어야 한다. 그것이 바로 우리시대 실버들이 해야 할 일이다. '은발의 현역'이 더 행복한 이유다. 생각만 해도 얼마나 멋지고 아름다운가.

社 說

몰카 차단 조치 시급하다

남녀 불문하고 몰카 사건이 잇따라 나오면서 공공장소는 물론, 개인적인 공간에서까지 몰카에 대한 시민들의 우려가 커지고 있다.

경찰에 따르면 온라인 커뮤니티 '워마드'에 한양대 에리카 캠퍼스 남자화장실의 '몰래 카메라' 영상이 올라왔다는 의혹이 제기돼 경찰이 내사에 착수했다. 이는 최근 페이스북 페이지 '한양대 에리카 대신 전해드립니다'를 통해 알려졌다. 홍익대 남성 누드 모델 몰카 사건으로 여성 피의자가 경찰에 구속된지 이틀 만이다.

앞서 경기 남부지역의 한 고등학교 여학생 기숙사를 불법 촬영한 영상물의 캡처 사진이 미국 SNS 사이트 텀블러에 유포되고 있다는 신고가 접수돼 경찰이 수사에 나섰다.

경찰은 최초 유포자와 공유자의 아이디 계정을 확인해 추적하는 한편 텀블러 미국 본사에 대한 압수수색 영장을 신청했다.

연이은 몰카 사건으로 시민들의 우려가 커지면서 몰카에 대한 처벌을 강화해야 한다는 목소리도 커지고 있다. 지난해 정부에서 처벌 강화 등을 담은 몰카 성범죄 범정부 대책을 발표했지만 정작 시민들을 안심시켜주지 못하고 있는 모양새다.

정부가 매번 몰카 점검은 물론 처벌을 강화한다고 발표했지만 이를 체감할 수 없는 형편이며 몰카를 단순한 경범죄로 취급하는 분위기는 여전하다.

실제로 통계청에 따르면 지난 2016년 몰카 피의자 4491명 가운데 구속된 사람은 135명(3%)에 불과하다.

처벌 강화의 사후 대책보다는 몰카 판매 금지 등 몰카 범죄를 근본적으로 차단할 수 있는 조치가 마련되어야 할 것이다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

신문으로 배우는 千 字 文

愼	삼갈	신
終	마칠	종
宜	마땅	의
令	하여금	령

愼終宜令

▷뜻: 처음 뿐만 아니라 끝맺음도 좋아야 함.

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

젊은 고혈압 환자 건강관리 철저

젊기 때문에 건강하다는 편견은 일찌감치 버리는 게 좋다.

2015년 국민건강영양조사 결과를 분석한 결과, 고혈압이 있는 30~50대 성인 약 40%가 자신이 고혈압인 것을 인지하지 못하는 것으로 나타났다. 또한 고혈압을 진단받았더라도 제대로 치료받지 않은 사람은 20%에 달했다.

젊은 나이에 고혈압은 그만큼 혈관이 손상될 수 있는 시간이 길기 때문에 치명적이다.

미국심장협회 자료에 의하면 45세 미만에 고혈압을 진단받은 환자는 그렇지 않은 환자보다 심혈관계 질환으로 사망할 확률이 2.3배로 높았다.

65세 이상에서 고혈압에 걸렸을 때 사망률보다 높은 수준이다.

다만 30~50대 젊은 고혈압 환자는 노화보다 식습관이나 흡연, 음주, 비만 등 생활 습관으로 인한 원인이 크게 작용한다.

때문에 짠 음식이나 튀김, 기름기 많은 육류를 적게 먹고 등 푸른 생선이나 견과류를 충분히 먹는 것이 좋다.

고혈압을 진단받았다고 해서 반드시 혈압약을 처방받는 것은 아니다.

30~40대 젊은 고혈압 환자라면 혈압이 수축기 혈압 140mmHg 이상 또는 확장기 혈압 90mmHg 이상이라도 3개월간 체중관리나 식이요법과 같은 생활습관 교정을 먼저 시행하도록 한다.

이 방법으로 해결되지 않고 1차적으로 처방한 약한 약이 듣지 않는다면 혈압약을 처방한다.

이때 혈압약을 처방받았다면 임의로 끊어서는 안 된다.

젊은 나이에 고혈압은 특별한 증상이 없어 안일하게 방치하기 쉽다. 부작용이나 평생 먹어야 한다는 부담감 때문에 꺼리는 경우가 많다.

하지만 고혈압은 뇌나 심혈관계 문제의 치명적인 원인을 제공하는 만큼 조기관리가 중요하다.

따라서 젊은 고혈압 환자도 고혈압의 위험성을 알고, 약물치료에 대한 거부감을 버리는 것이 중요하다.

박영남 / 화순119안전센터 소방장

등록번호 광주가 00021 (일간)
湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062) 222-5547
팩스 (062) 222-5548
광고국 (062) 222-5544
본사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003
명예회장 이신원 회장 정재조
발행·편집인 겸 부사장 최산순
총괄이사 논설실장 이홍재 편집국장 강서원
1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.