

칼럼

김수중 뉴스1 코olumn



사회적 거리두기와 걷기

올해 봄은 왜 이리 화창하고 공기마저 깨끗할까. 지난 일요일 서울 돌레길 우면산 코스를 걸었다. 멀리 북한산과 도봉산이 또렷이 눈에 들어왔다. 지난해 봄에는 미세먼지가 공기를 가득 채워 남산타워를 선명히 볼 수 있는 날이 드물었는데 말이다. 이게 다 신종 코로나바이러스가 공장과 자동차를 스톱시킨 덕택이라면 얼마나 역설적인가.

지하철과 거리는 온통 마스크를 착용한 사람들이다. 이럴 땐 틈을 내어 걷는 게 좋겠다. 어쩌면 걷기 습관을 들이는데 더없이 좋은 기회가 아닐까.

하루 평균 8000보를 꾸준히 걷는 사람은 4000보를 걷는 사람보

다 심장질환과 암 등으로 조기 사망할 위험이 51% 감소한다는 데이터 분석 결과가 나왔다. 지난 3월 24일 발행된 '미국의사협회 저널'(JAMA)에 나온 보고서 내용이다. 이 데이터 분석에 참여한 사람들은 미국 '국립건강원'과 '질병통제및예방센터' 전문가들이며 연구 분석을 주도한 사람은 미 국립 암 연구소의 찰스 매튜스 박사다.

데이터 수집은 2003~2006년에 40세 이상 미국인을 성별 인종 분포에 따라 수만 명을 선정했다. 이들 조사 대상자들은 걸음 수를 모니터링하는 계측기, 이를테면 시계나 만보계로 자신의 걸음 수를 측정하며 걷는 사람들이었다.

연구자들은 10년 동안에 걸친 이들 대상자의 걸음 수와 걷기 속도에 대한 축적된 데이터를 분석했다. 이 기간에 죽은 사람을 포함해서 4800명을 분석 샘플로 조사해서 걸음 수가 많아질수록 암을 포함하여 모든 질병으로 인한 사망 위험이 감소한다는 통계적 수치를 얻은 것이다.

분석은 4000보를 기준으로 한 결과, 하루 평균 8000보를 걸었던 사람은 4000보를 걸었던 사람보다 죽을 위험이 51% 낮아진 것을 알아냈다. 1만2000보의 사람은 4000보의 사람보다 병으로 일찍 죽을 위험이 65% 낮아진다는 결론에 이르렀다. 많이 걸을수록 건강이 좋아지고 수명이 길어질 수

있는 가능성을 찾아낸 것이다. 매튜스 박사는 분석결과를 보고 놀랐다고 한다. 그 이유는 걷기 속도가 사망 위험을 줄이는 것과 밀접한 관계가 없는 것으로 분석되었기 때문이다. 매튜스 박사는 "이 데이터 분석의 메시지는 명확한 것 같다. 움직이라는 것이다"고 말한다. 천천히 걸어도 좋고 하다못해 이 방 저 방을 왔다 갔다 해도 좋다는 것이다.

이 분석 보고서는 코로나바이러스가 발생하기 전에 기획된 것이었다. 그런데 마침 신종 코로나바이러스가 세계 대감염으로 확산되고 뉴욕이 마비되면서 조명을 받고 있는 것 같다. 걷기가 건강에 좋다는 것은 상식으로 알려져 왔지만 10년 동안 축적된 데이터 분석이라는 점에서 의미 있는 것 같다.

'사회적 거리두기'로 사람들은 답답하고 우울하다. 한때 만보계가 유행했지만 지금은 스마트폰에 걸음 수를 측정하는 건강 앱이 내장되어 있다. 내 스마트폰은 6000보를 걸으면 "잘했어요"라는 신호를 보낸다. 기분이 나쁘지 않다.

社 說

이젠 여야가 합심해서 경제난국 풀어야

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 사태로 나라 안팎이 어수선한 가운데 총선이 마무리되면서 이제 관심은 위기에 봉착한 경제로 쏠리고 있다. 자가 격리, 이동 제한, 국경 폐쇄라는 전대미문의 글로벌 대봉쇄로 세계 경제는 절체절명의 위기를 맞고 있다. 개방 경제인 우리나라도 내수와 수출의 동반 절벽으로 외환위기 이후 가장 고통스러운 시간을 보내고 있다. 저소득층은 생계 위협에 직면하고 실업자가 넘쳐나며, 공장은 가동을 멈췄다. 하지만 여야 정치권이 선거와 정쟁에 매몰되면서 시급한 민생 관련 법안과 경제 활성화 법안이 묻혀 있다. 이젠 총선도 끝났으니 여야 정치권은 합심해서 입법과 예산 심사 기능을 조속히 정상화해야 한다.

지금 우리가 처한 상황은 분초를 다투는 정도로 응급을 요하는 경제·민생 현안이 도처에 널려 있다. 당면한 가장 큰 과제는 민생 구제와 일자리 방이다. 당연히 국회도 이러한 국가적 과업 수행을 위해 앞장서야 한다. 정부는 네 차례 비상경제회의를 통해 150조원 규모의 취약

계층 생계지원과 자영업자·소상공인·중소기업 구제, 금융시장 안정 대책 등을 쏟아냈다. 이들 대책이 원활하게 추진될 수 있도록 관련 법안과 적절한 예산 배분으로 측면 지원해야 한다. 정부 정책에서 보완할 부분이 있다면 국회 논의과정에서 보완하고 새로운 아이디어가 있다면 주도적으로 정부를 이끌어야 한다.

여야는 우선 국민적 관심사인 긴급재난지원금의 보편·선별 지원 여부를 결정해 신속한 집행이 이뤄지도록 해야 한다. 정부는 소득 하위 70%에 가구당(4인 기준) 100만원씩을 지급하기로 하고 편성한 2차 추가경정 예산안을 16일 국무회의를 거쳐 국회에 제출했다. 하지만 총선 직전 여당인 더불어민주당은 전 국민에게 가구당 100만원씩을 지급하겠다고 했고, 미래통합당은 국민 1인당 50만원씩을 지급하자고 나서 정부안의 수정이 이뤄질 가능성도 크다. 긴급재난지원금은 보편적 복지 실현도 중요하지만 정부의 재정 여건 등을 면밀히 살펴 냉철하게 판단해야 한다.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

'밀폐된 공간'에서의 작업, 안전수칙을 지키자

지난 9일, 부산에서 하수관로 공사 현장 맨홀 내부에서 작업 중이던 근로자 3명이 의식을 잃고 쓰러져 병원에 옮겨졌으나 끝내 숨지는 안타까운 일이 발생했다.

이밖에도 지난해 6월, 전남 나주에서 물탱크 방수작업을 하던 근로자 4명이 질식사 병원에서 치료를 받았으며, 2008년 40여명

의 생명을 앗아간 '경기도 이천 냉동물류창고' 화재는 채 환기가 되지 않은 상태로 작업을 하다가 전화원에 의해 발화 폭발하여 발생했다.

밀폐된 공간에서는 산소의 결핍으로 질식사 할 수 있으며 유해가스 등이 폭발범위 내에 존재하여 성냥이나 화기 등 점화원과 접촉 시 폭발 할 수 있으므로 작업

전 안전수칙을 준수하여 재해로부터 소중한 인명과 재산을 보호하자.

산소결핍 및 유해가스 발생위험이 있는 장소에서의 작업 시에는 근로자의 안전을 위해 작업 전 안전수칙, 사용해야 할 보호구 및 장비, 사고 시 구조방법 및 응급처치 요령 등을 내용으로 하는 교육을 실시할 필요가 있다.

또한 공장이나 공동주택 등의 맨홀, 정화조 등 밀폐 공간 작업 시 화재 및 질식사 예방을 위해 ▲작업 전 · 중 산소 및 유해가스 농도측정 ▲작업 전 · 중 환기 실시 ▲보호구 착용 ▲작업 중 정지 등 안전수칙의 실천이 필요하며 밀폐 공간 구조작업 시 보호 장비 착용 후 구조실시 및 보호 장비가 없을 때는 119에 구조를 요청하여 제2의 희생자가 나오지 않도록 해야겠다.

한선근 / 보성119안전센터 소방위

공동주택 옥상 출입문 자동개폐장치의 중요성

매년 공동주택에서의 빈번한 화재로 많은 인명피해와 재산피해가 이어지고 있어 이에 대한 절실한 대책이 필요한 실정이다. 주택건설기준 등에 관한 규정

제16조2(출입문)에 따르면 2016년 2월말 이후에 건설된 공동주택 옥상출입문에는 의무적으로 화재 발생 시 자동으로 열리는 자동개폐장치를 설치해야 하지만, 기

존 공동주택에 대한선 의무사항이 없어 아파트 관계자의 자율적 인 설치가 꼭 필요하다.

공동주택 옥상출입문 자동개폐장치란 평상시에는 옥상출입문이

닫힌 상태로 방범기능 역할을 할 뿐만 아니라 문을 닫아 놓더라도 화재 등 비상시에는 화재감지기를 통해 화재 사실이 확인되면 신호를 받아 문을 개방시켜주는 소방 안전시스템으로 화재 시 옥상으로 신속한 대피를 할 수가 있어 인명피해를 최소화 할 수 있다.

김선진 / 화순소방서 예방안전과

생활정보전화

- ▲ 이주여성 긴급전화 1577-1366
- ▲ 응급질병상담 1399
- ▲ 미아·가출신고 182
- ▲ 여성 긴급전화 1366
- ▲ 청소년 상담 지원센터 1388
- ▲ 아동보호전문기관 1577-1391
- ▲ 노인보호전문기관 1577-1389
- ▲ 응급의료센터 1399

긴급전화

- ▲ 기상예보 131
- ▲ 법률구조상담 132
- ▲ 인광 알콜상담센터 222-5666
- ▲ 광주 남성의 전화 673-9001
- ▲ 광주 여성의 전화 363-7739
- ▲ 수도 고장신고 121
- ▲ 전기고장 신고 123
- ▲ 가스사고 신고 383-0019

등록번호 광주기 0021 (일간)

호남신문

대표전화 (062) 229-6000
광고국 (062) 224-5800
기자재보 (062) 971-7400
팩스 (062) 222-5547

회장·발행인·편집인 김평호
편집국장 직무대리 서선옥

본사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7
서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 공릉로62가길 16-1
Tel (02) 2238-0003

인터넷 호남신문 www.i-honam.com

1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄(주)남도프린테크
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

- ⚙️ 건설업(비계 구조물 해체공사업)
- ⚙️ 건설폐기물 중간처리(수집·운반)
- ⚙️ 석면해체·제거업

신원건설산업(주) 신원자원 (자회사)

전라남도 나주시 세지면 예향로 3230
TEL: 061)333-6832 FAX: 061)334-7701
광주사무실: 광주광역시 광산구 원도산길 62-4

