현장시선

코로나19 시대, 건강과 호흡사이

김 성 배
국민연금제주지사장·단전호흡 사범

판타지 소설 '해리 포터'를 쓴 영국 작가 조앤 K 롤링의 SNS가 화제다. 지난 6일 코로나19 증상으로 자가치료 2주만에 건강을 회복했다고 전하며 자신이 도움을 받은 호흡법을 공개했다. 더욱이, 그 호흡법은 돈도 들지 않고, 부작용이 전혀 없으며 누구에게나 큰 도움이 된다는 설명을 덧붙였다. 최근들어 호흡법이 세간의 관심을 끌고 있다. 우리는 태어나면서 호흡을 시작해서 쉼없이 쉬어왔지만 올바르게 호흡하고 있는지 생각할 겨를이 없었다.

호흡이 왜 중요할까. 삶은 첫 호흡으로 시작하여 마지막 호흡으로 끝난다. 우리는 통상 하루에 식사는 세 번하고, 수면은 6~8시간 하지만 호흡은 24시간 내내 약 2만 번 숨을 쉬고 있다. 하루에 호흡으로 마시는 공기의 양도 약 8000ℓ정도이다. 들이마신 호흡은 우리 몸의 혈관을 타고 장기에 산소를 공급해준다. 장기는 산소가 있어야 원활하게 작동하여 건강을 유지 할 수 있는 것이다. 또한 몸 속 세포는 산소가 있어야 영양분을 산화시키면서 에너지를 얻는다. 이렇게 호흡은 생명유지에 필수적이며, 제대로 할수록 산소와 이산화탄소 농도를 잘 유지시켜 신체가 잘 기능하도록 하고 있다. 이처럼 호흡은 생사와 건강의 척도이다. 그렇다면 어떻게 숨 쉬는 것이 건강하게 호흡하는 것일까.

먼저, 호흡은 코를 통해 깊게 쉬어야 한다. 호흡의 중심점을 배꼽 아래 단전(丹田)까지 내려 숨을 깊게 쉬는 것이다. 숨을 마실 때는 아랫배를 밖으로 내밀어 폐의 용적을 최대로 크게 하고, 숨을 내쉴 때는 아랫배를 안으로 당기면서 폐의 용적을 줄인다. 다음으로 호흡을 천천히 길게 쉬어야 한다. 호흡이 길다는 것은 그만큼 천천히 숨을 쉰다는 의미이다. 숨을 천천히 쉬면 혈관이 확장되어 혈압이 내려갈 뿐만 아니라 폐 속의 산소가 뇌와 말단 세포까지 전달이 잘 되어 우리 몸이 활기차게 유지된다. 또한, 호흡에 의식을 담아 쉬어야 한다. 우리는 평소에 자신이 숨 쉬는 것을 느끼지 못하는 무의식 호흡을 하고 있다. 호흡에 의식을 담는다는 것은 이런 무의식적인 호흡을 의식적인 호흡으로 바꾸는 것이다. 자기의 숨결을 내면으로 바라보면서 자기가 원하는 의식을 불어넣는 습관을 들이는 것이다. 마지막으로 숨을 잘 쉬기 위해서는 숨결이 편안하게 드나들 수 있도록 몸의 자세도 바르게 하는 것이 중요하다.

이제 코로나19 시대에 접어든 형국이다. 우리는 21세기 문명사회에 살지만 눈으로 볼 수 조차 없는 작은 바이러스의 공격 앞에 속수무책으로 당하기 쉬운 상황인 것이다. 이에 지혜롭게 대처하기 위해서는 개인위생만이 아니라 면역력을 높여야 한다는 목소리가 높다. 운동, 숙면, 체온, 음식 등이 중요하다고 전문가들은 입을 모은다. 여기에 꼭 추가 해야할 것이 건강한 호흡이다. 숨을 쉴 때 호흡의 중심점을 배꼽 아래 단전으로 내리고, 호흡의 길이는 늘리며, 호흡에 의식을 담아 숨을 쉬는 습관을 길러야 하는 것이다. 좋은 호흡습관은 바이러스를 이길 수 있고, 건강한 삶을 위해 꼭 필요한 열쇠임을 잊지말자.

사설

4·3특별법 개정, 더 이상 미룰 이유 없다

제주도민과 유족들의 염원인 제주4·3특별법 개정안 처리에 밝은 불이 켜졌습니다. 정부 관련 부처가 4·3희생자 배보상 방식에 대해 구체화한 것으로 전해졌기 때문입니다. 국회에서 장기간 표류중인 4·3특별법이 긴 잠에서 깨어날 수 있을지 주목됩니다.

행정안전부와 기획재정부가 4·3희생자 배보상 방식에 대해 합의한 것으로 뒤늦게 확인됐습니다. 국회 강창일 의원실에 따르면 행안부는 지난해초 과거사 배보상 방식에 대해 세가지 안을 수립해 기재부와 협의해 왔습니다. 강 의원은 더불어민주당 역사와 정의 특별위원회 위원장으로서 지속적으로 정부에 지급 방안을 주문해 이같은 정부의 입장을 이끌어냈습니다. 행안부는 배보상 방식 1안으로 일시금, 2안으로 분할지급(일시금+분할지급), 3안으로 연금방식을 제시했습니다. 배보상 금액은 공개되지 않았습니다.

알다시피 4·3특별법 개정안은 2017년 12월 발의됐습니다. 4·3희생자와 유족의 배보상이 골자입니다. 이제 개정안이 발의한지 2년반 가까이 흐르고 있습니다. 문제는 아직도 국회에서 논의조차 전혀 이뤄지지 않고 있다는 점입니다. 이 때문에 4·3특별법 개정안이 국회에서 한 발자국도 내딛지 못하고 있습니다. 그동안 무심했던 정치권도 21대 총선에 다다라서야 관심을 나타내기 시작했습니다.

참으로 안타깝기 그지 없습니다. 국가공권력에 의해 희생된 이들의 억울함을 풀어줘야 할 정치권이 나몰라라 하니 말입니다. 그러다보니 4·3특별법 개정안은 막다른 위기에 몰렸습니다. 얼마 없어 20대 국회가 종료되면 자동 폐기되기 때문입니다. 야당이 법안 처리 지연의 이유로 내세웠던 정부 부처가 합의한만큼 더 이상 미뤄야 할 이유도 사라졌습니다. 20대 국회가 종료되기 전에 4·3특별법 개정을 반드시 처리하길 거듭 촉구합니다.

농가부채 전국 최고, "무얼 해 먹고 살거라"

근래 농촌을 가면 "무얼 해 먹고 살거라"는 농민들의 한탄을 쉽게 듣습니다. 수 년사이 마늘 양파 양배추 등 주요 월동채소류 가격 급락에다 감귤가격도 곤두박질치면서 농민들끼리 무슨 작물을 심고 살아갈지 막막한 현실을 풍자하는 넋두리입니다.

최근 통계청 통계 자료는 제주 농촌의 현실을 여실히 보여 줍니다. 농가 평균 소득은 줄어 들고, 농가부채는 전국 1위로 기록되는 상황에 제주농업의 위기론을 더 방관해선 안될 지경에 이른 겁니다.

통계청의 '2019년 농가·어가경제조사 결과'를 보면 지난해 제주농가 평균부채는 7512만8000원을 기록, 전년도 7458만5000원보다 54만3000원 늘었습니다. 이 수치는 전국평균 3571만8000원에 비해 갑절 넘게 많은데다 전국 최고입니다. 제주농가 부채가 2015년 6185만4000원, 2016년 6396만3000원, 2017년 6523만4000원까지 감안하면 매년 가파르게 올라 상황의 심각성을 보여줍니다.

반면 농가 평균소득은 지난해 4896만3000원으로 전년도 4863만원보다 0.7% 늘었지만, 2018년 전국 1위에서 작년에는 경기도에 뒤지며 2위로 떨어졌습니다. 더욱이 농가소득은 2017년 5292만2000원을 기록, 전국 처음 5000만원 시대를 열었지만 1년만에 연속 4000만원대로 떨어졌습니다. 제주농협이 당시 농가소득 5000만원 시대를 열었다는 대대적인 홍보를 무색케하는 현실을 맞고 말았습니다.

'시한폭탄'으로 등장할 전국 최고수준 농가부채에도 농가 자산규모는 전국서 가장 많다는 이유로 미래농업의 불안을 낮게 보는 시각도 있지만 농가소득 하락세까지 감안하면 위기론에 힘이 실립니다.

제주도와 농협은 특단의 대책 마련에 '시간'이 없음을 알아야 합니다.

열린마당

"감귤 의무자조금 조성, 다함께 참여합시다"

허 재 원
서귀포시 감귤농정과

지난해 8월, 감귤농정과 유통지원팀으로 발령을 받고나서 출하를 시작한 극조생, 노지감귤부터 만감류 출하까지 어느덧 9개월간의 감귤 유통 대장정이 마무리되고 있다.

지난해 지속된 태풍 및 장마, 극심한 소비부진으로 감귤값 하락을 겪었던 농민들의 시름과 고통을 느낄 수 있었으며, 제주 1차 산업의 중심축인 감귤산업 전반에 대한 이해를 높일 수 있었던 소중한 시간이었다.

지난해 보조사업을 처음 공모하며 감귤 의무자조금 납부확인서를 제출한 단체에 심사평가 시 가점을 주었는데 그 당시에는 감귤 의무자조금이 무엇이며, 어떻게 거출되는지 또 어떻게 사용되는가를 정확히 알지 못했다.

2018년에 도입된 '감귤의무자조금'은 품목 경쟁력 강화를 위해 거출하는 기금으로, 감귤농가는 출하금액의 0.25%, 농협·영농조합법인·유통인은 전년도 매출금액의 0.05%를 의무자조금으로 납부하고 있다.

조성된 자조금은 소비촉진을 위한 대중매체 광고 및 판촉활동 지원, 감귤 수급안정 및 유통구조 개선, 농가 워크숍 개최·소식지 발간 등 감귤산업 발전과 경쟁력 강화를 위해 쓰이고 있으며, 올해는 29억원의 기금이 다양한 용도로 사용될 계획이다.

특히 제주도에서는 자조금 미납부 경영체의 무임승차 등 형평성 문제를 해소하기 위해 올해 6월 30일까지 감귤의무자조금을 납부하지 않은 경영체는 2021년도 FTA기금 사업지원 대상에서 제외된다고 발표했다.

이에 서귀포시에서도 발맞춰 FTA기금 보조사업 뿐만 아니라 유통장비류 사업 등 농업 보조사업에서 의무자조금 가입자를 우선 지원토록 하는 등 많은 감귤 농가와 생산자단체가 의무자조금 가입 및 납부를 할 수 있도록 적극 권장할 계획이다.

※ '오피니언' 면의 외부필자 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

뉴스-in

실업급여 전화문의 불만 팽배

코로나19 예방 멘트 반복

○…제주도고용센터에 실업급여 신청이 폭주하고 있으나 직원 상담 전화연결이 제때 이뤄지지 않아 도민들의 불만이 팽배.

도민들이 고용센터에 전화를 걸면 직원 연결은 안되고 코로나 예방수칙 안내 멘트만 수회 반복돼 나오다가 끊기는 일이 다반사.

한 도민은 "코로나 19로 실업급여 신청 건수가 증가해 이같은 일이 벌어지는 것은 충분히 이해하지만 전화상담 조차 못하는 것은 현재 시스템에 문제가 있는 것"이라며 "한시적으로 전화 회선과 인력을 늘리는 방안 마련이 필요하다"고 언급. 고대로기자

연휴 코로나19 특별 방역

○…서귀포시는 황금연휴를 맞아 18만여명이 제주를 찾을 것으로 예상돼 지역내 관광지를 중심으로 민관군 합동 특별방역을 실시.

특별방역에는 17개 읍면동 자생단체 회원과 공무원 등 모두 1200여명이 참여한 가운데 소독차 8대를 운용, 지역내 2500여 곳을 중심으로 중점 방역을 전개.

서귀포시는 이 기간 다중이용시설에 대한 수시 방역과 함께 황금연휴가 끝나는 6일에도 특별방역소독을 시행, 코로나19를 원천 차단한다는 방침. 현영종기자

공공저작물 개방 전망

○…제주도가 2020년 공공저작물 권리 실태 시범조사 대상기관에 최종 선정되면서 도가 보유한 공공저작물에 대해 누구나 사용 가능하도록 개방이 이뤄질 것으로 전망.

이번 사업을 통해 제주도가 보유한 공공저작물의 현황 파악과 전문변호사의 공공저작물 권리 확인, 기존 개방 불가 항목 개방 지원, 우수 공공저작물 원문 확보 및 홍보 등 지원이 이뤄질 계획.

도 관계자는 "제주 향토사진, 문화역사 분야 영상 등 보유 저작물 출처 표시만 하면 상업적 이용 및 2차 저작물 제작이 가능토록 개방 예정"이라고 소개. 이태윤기자

부 고

고영호(남광건축사 사무소) 아버지 **제주고공 성휴(처사·향년 88세)**께서 서기 2020년 4월 30일 00시 08분경에 별세하셨기에 삼가 알려드립니다.

▶일 포: 2020년 5월 2일(토요일)
▶발인일시: 2020년 5월 3일(일요일) 오전 7시
▶발인장소: 제주대학교병원 장례식장 1분향실
▶장 지: 고성리 선영

부 인 홍봉인
아 들 고영호 며느리 전해심
영훈 김연희
딸 고예심 사 위 김은형
홍자
영의 김택현

※ 연락처 : 고영훈 010-5661-5140
고영호 010-8746-2893

감사의 말씀

이번 저희 어머니 **제주양씨 남해(향년 93세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사 드립니다. 일일이 찾아 뵙고 고마운 말씀을 올림이 도리이오나 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 5월 1일

아 들 김관우 며느리 김복순
천우 현영순
승효 강복자
승호 박성자
승재
승남 강경숙
수우 고경희
추국 송여금
승순자 사 위 유창홍
딸 김병생
정심 현재근

감사의 말씀

이번 저희 어머니 **제주부씨 갑옥(향년 97세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사 드립니다. 일일이 찾아 뵙고 고마운 말씀을 올림이 도리이오나 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 5월 1일

아 들 강승권 며느리 이영실
딸 정렬 사 위 양창원
승자 김동철
승렬 송화종
영자 이광호

제주지방법원 판결공시

• 제1심 사건번호
제주지방법원 2019고단372 폭행치상
• 피 고 인 이홍록

위 피고인은 폭행치상죄로 기소되었으나 죄가 되지 아니하거나 증거없음을 이유로 무죄의 판결이 선고, 확정되었음을 공시함

2020. 4. 29.

판사 서 근 찬

백도라지 분말

관심과 사랑 주심에 이룬 성과 진심으로 감사 드립니다.
약백도라지 분말 100% 목성콜
미국식품의학회 SCI A급 등록

현대백화점,
농협 하나로마트,
경제통상진흥원판매장
판매

전화 064-783-8987, 010-5755-8987, 상담 010-2691-9316
홈페이지 : http://www.baekdoraji.com
주산지 선흘2리 용암동굴계 거문오름 일대지역
한기림JK약백도라지연구소

감사의 말씀

이번 저희 아버지 **김해김공 형집(향년 91세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사 드립니다. 일일이 찾아 뵙고 고마운 말씀을 올림이 도리이오나 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 5월 1일

부 인 김춘화
아 들 김원배 며느리 이명자
윤배 정삼희
상국
상배
딸 김영미 사 위 윤창완

감사의 말씀

이번 저희 아버지 **제주고공 창하(향년 90세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사 드립니다. 일일이 찾아 뵙고 고마운 말씀을 올림이 도리이오나 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 5월 1일

부 인 허춘자
아 들 고관석 며느리 김영희
윤미숙
딸 고행보 채칠성
행좌 허원혁
행오 오종춘

제주지방법원 판결공시

• 제1심 사건번호
제주지방법원 2020고단42 상관모욕
• 피 고 인 허준혁

위 피고인은 상관모욕죄로 기소되었으나 증거없음을 이유로 무죄의 판결이 선고, 확정되었음을 공시함

2020. 4. 29.

판사 서 근 찬

방수 단열
우레탄
우레아
석주개발

☎ 712-3644, 782-3644
010-4690-3636