



IMF를 겪게 되었고 그에 이어 1997년 우리나라도 IMF를 경험하게 되었다.

이러한 IMF 상황을 겪으며 기업들은 돈을 빌리지 않고 투자도 하지 않게 되었다. 정부는 기업에게 불필요한 자산을 팔아서 빚을 먼저 갚고 즉, 차입을 줄이고, 또한 기업들이 돈을 빌리지 않게 되었다. 이에 우리나라는 차입 의존도가 25%로 낮아지고 국내 기업들이 투자를 하지 않게 되었다. 차입 의존도가 낮은 국가들은 우리나라 외에도 일본과 미국이 있는데 일본은 장기간 저성장과 불황으로 차입 의존도가 30%에 달한다. 미국은 차입 의존도가 28%이고 기업이 현금을 가지고 있지만 금융제도가 틀려 증권시장 제도 위주로 되어 있다.

기업이 현금자본을 가지고도 여러 가지 산업이나 기술에 투자를 하지 않아 정부는 재정 관리와 지원 등으로 투자를 장려하지만 오히려 기업의 투자는 늘어나지 않고 투기성 자금들이 투기 수요만 자극하게 되는 현상만 야기하게 되었다.

진정한 수요의 실종

이는 기업에서만 그치는 것이 아니라 개인 부문에서도 발생하고 있는데, 개인의 차입을 높여주기 위한 방책으로 플라스틱 카드 즉, 신용카드를 무작위하게 발행해 주었는데, 현재 이 신용카드를 생각 없이 빚을 내어 쓰다가 신용불량자가 된 사람이 250만에 달한다는 오명을 가지고 살아가고 있는 현실이다. 또한 개인 금융 통계 중에는 개인잉여가 있는데 개인잉여가 증가하고 있다.

경제는 기업의 투자와 개인의 소비가 주를 이루어 톱니 바퀴처럼 맞물려 돌아가야 활성화 되는데 현시점에서의 경제는 그

존재마저 상실한 위기에 처해 있다.

경제의 3가지 주체는 가계, 기업, 정부인데, 경제 문제는 제도의 문제가 아니라 심리의 문제이며 즉, 창업을 하는 엔터프라이저십(기업가 정신)이 사라지고 있다는 사실이다. 이러한 창업정신은 1970년대 중반이 가장 높았는데, 기업가 중 100명중에 4명이 이러한 엔터프라이저십을 가지고 창업을 희망했었다. 그러나 최근에는 100명 중 1명도 제대로 없다는 것이 현실이다.

우리학생들을 힘들게 하는 사람은 역설적으로 우리 부모님이라 말한다. 그 이유는 기업이 생산과 투자를 하고 소비자가 이를 소비해야 경제가 원활히 돌아가는데, 경기 불황으로 우리 부모님이 돈을 수중에 쥐고 있으면서도 소비하지 않고 투자를 하지 않는다는 것이다. 맞는 말이긴 하지만 정해져 있는 넉넉지 않은 월급을 가지고 한 가정을 꾸려나가기엔 경기 상황이 너무 안 좋고 힘든 것이 사실이기 때문이다.

인쇄업계의 대응전략

일본은 해외 현지에서 생산 공장을 두고 제품을 생산해 왔는데 현재에는 그러한 해외 현지 공장을 그 국가 내수품 생산 공장만 제외하고는 모두 폐쇄시키고 일본 현지로 이전 시키고 있다. 그 이유는 해외 현지 생산 공장에서 생산을 하면 낮은 임금을 지불하고 생산을 할 수 있지만 중요하고 값나가는 기술이 유출되고 다시 경쟁국가에서 되돌아 오는 부메랑 현상이 발생되고 있기 때문에 일본 현지 노동자들의 손으로 제품을 생산하도록 노력하고 있다. 기술 유출의 부메랑 현상과 또한 다른 한 가지 이유는 일본 내의 고급 내수소비자들이 다른 국가에서 제조된 상품을 등한시하고 다른 나라에서 수입한 제품에 눈을 돌리며 구매를 하고 있는 현상이 발생되어 그 고객들을 유지하기 위해서이기도 하다.

우리나라도 최근 중국 현지에서 해외 생산 공장을 많이 두어 중국 노동자들을 훈련시킨 결과 기술이 유출되어 부메랑 현상으로 나타나 기업의 문을 닫는 경우가 많이 있었기 때문에 우리나라도 일본과 같은 유턴현상이 필요하다고 생각한다.



여기서 살펴볼 점은 일본은 우리나라보다 임금이 배로 비쌌음에도 불구하고 어떻게 일본 노동자들에게 생산을 맡길 수 있는지에 대한 궁금증이다. 이는 바로 인력의 다기능화 즉, 멀티 플레이어 인력 양상이다. 한 인력으로 여러 가지 다양한 기능을 동시에 수용할 수 있는 고급인력의 양상으로 가능해졌다는 점이다.

경영자는 무엇에 의지해야 하는가. 바로 '사람'이다. 무엇을 하든지 간에 '사람'이 가장 위에 있는 상태가 아니면 회사의 경영은 제대로 되지 않는다. 그리고 인쇄라는 기반을 튼튼하게 굳혀야 한다. 원점을 결정하는 것은 경영자지만 그것을 움직여가

는 것은 경영자뿐만 아니라 사내의 한 사람 한 사람이라는 것을 잊어서는 안 된다.

경영자에게는 시장에 대한 위기감과 관점도 필요하다. 노력을 하지 않으면 성장은 이루어지지 않는다. 또한 성장하는 산업은 존재하지 않는다. 어디까지나 성장하는 기업이 존재할 뿐이고 산업 자체는 성장이나 쇠퇴, 그리고 성숙도 하지 않는다. 자사 경영전략의 실패를 산업이 성숙하였다고 생각해 문제를 다른 데로 돌려서는 안 될 것이다. 장애물은 항상 높게 설치해야 하며 상태가 나쁜 것을 기회로 삼는 발전적 사고방식이 중요하다.



김한권 교수

중년의 건강관리

사람이 나이가 들어 중년에 접어들게 되면 노화가 시작되고 이전보다는 신체적인 능력이 떨어지게 된다. 또한 질병의 유형도 달라져 젊었을 때와는 달리 암, 고혈압, 심장 질환, 당뇨, 뇌혈관 질환, 관절 및 근골격계 질환 등이 흔히 발생하게 된다. 2006년, 2007년 한국인의 사망원인을 보면 1위 암, 2위 뇌혈관 질환, 심장 질환의 순이다. 대부분의 사망원인이 되는 질환은 중년 이후에 발생하게 되며 이러한 질환을 예방하거나 줄일 수 있다면 장수에 도움이 될 것이다.

그리고 2006년 한국인의 평균수명은 여성 82세, 남성 75세이다. 하지만 건강함을 유지하는 수명은 대략 여성 68세, 남성 63세 정도라고 한다. 이러한 통계의 의미는 한국인은 사망하기 전 대략 십 수 년을 건강하지 못하고 질병에 시달리고 건강한 삶을 유지하지 못하는 좋지 않은 모습으로 생의 마지막을 맞을 가능성이 크다는 것을 의미한다. 그렇다면 장수라는 것은 단순한 생명의 연장이 아니고 하나의 사회인으로서 기능이 가능한 기능적 장수(functional longevity)를 하는 것이 진정한 의미에서 건강이고 장수라고 할 수 있을 것이다.

이러한 점들을 살펴보았을 때 중년에서 심각한 질환을 예방 혹은 줄일 수 있는 알려진 방법을 알아보고, 건강을 유지하고 기능적 장수를 할 수 있도록 하는 삶의 방법이 있는지 알아보는 것이 중요하다. 중년이라고 해서 늦은 것이 아니고 지금부터 삶의 방식을 다시 한 번 돌아보고 교정하는 것이 가장 빠른 지름길일 것이다.

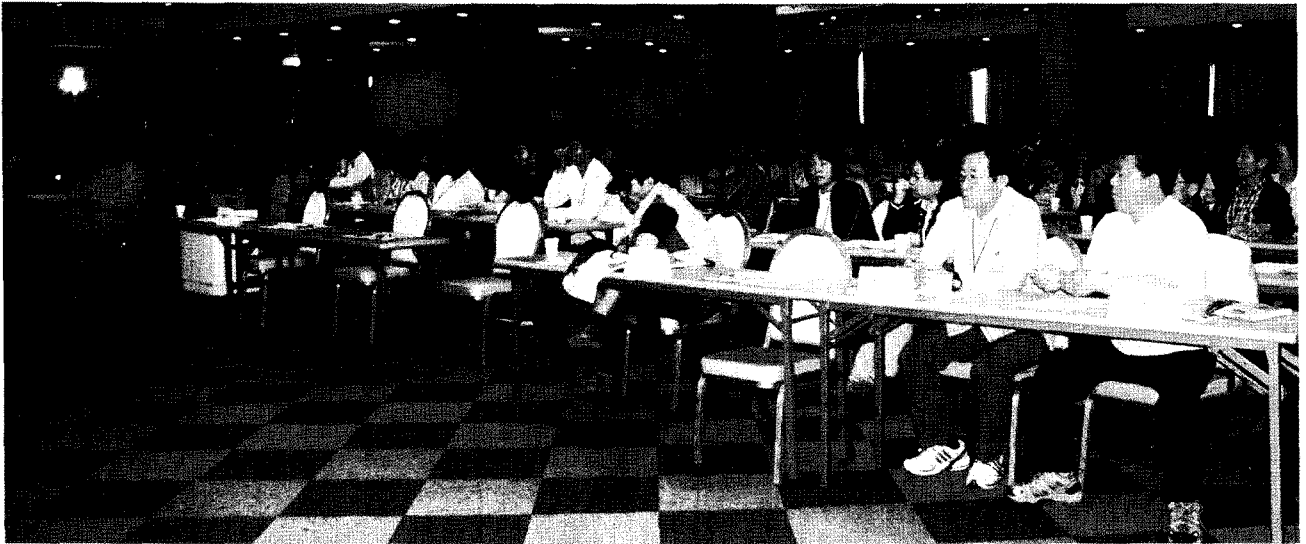
암의 예방

암이란 우리 몸의 세포가 증식하고 새로운 세포로 복제하는 과정에서 유전자나 세포주기 조절 물질의 변이가 나타나 세포가 적절한 시기가 되면 수명을 다해 사라져야 하나 죽지 않고 계속 증식하여 흑으로 자라고 다른 부위로 전이가 되어 다른 장기의 기능을 망가뜨리고 결국은 사람을 사망에 이르게 하는 질환을 말한다. 이러한 암의 발생은 유전적 소인이 중요하고 또한 나이가 많아질수록 세포 복제의 횟수가 많아져 암의 발생 빈도가 증가하게 된다. 이러한 암을 예방하는데 있어서 타고나는 유전적 소인이나 나이가 드는 것은 우리가 조절할 수 없는 요인이다. 그렇다면 다른 암을 유발할 수 있는 인자를 줄이는 것이 암을 예방하는 방법일 것이다.

다음은 암 예방 수칙이다.

- ① 영양분을 골고루 균형 있게 섭취한다.
- ② 매일 편식하지 말고 변화 있게 여러 가지 음식을 먹는다.
- ③ 황록색 채소를 위주로 과일 및 곡물 등 섬유질을 많이 섭취한다.
- ④ 우유와 된장국을 매일 먹는다.
- ⑤ 비타민 A C E를 적당량 섭취한다.
- ⑥ 적정 체중을 유지하기 위해 과식하지 말고 지방분을 적게 먹는다.
- ⑦ 너무 짜고 매운 음식과 너무 뜨거운 음식은 피한다.
- ⑧ 불에 직접 태우거나 훈제한 생선이나 고기는 피한다.
- ⑨ 곰팡이가 생기거나 부패한 음식은 피한다.
- ⑩ 술은 과음하거나 매일 마시지 않는다.
- ⑪ 담배는 금연하는 것이 좋고 부득이한 경우는 들어 마시지 않는다.





- ⑫ 태양광선, 특히 자외선에 과다히 노출되지 않는다.
- ⑬ 땀이 날 정도의 적당한 운동을 하되 과로는 피한다.
- ⑭ 스트레스를 피하고 기쁜 마음으로 생활한다.
- ⑮ 매일 목욕이나 샤워를 한다.

한국인에게 많은 위암은 1930년대에만 해도 미국에서는 가장 많은 암이었으나 냉장고가 보급되어 신선한 음식을 많이 먹을 수 있게 되면서 이제는 미국에서 위암은 대단히 드문 암이 되었다. 우리나라에서는 아직도 위암의 발생이 대단히 흔하며 위암의 예방을 위하여는 신선한 음식을 먹는 것이 중요하고 지나치게 짠 음식, 탄 고기나 생선의 섭취를 피하여야 하며 헬리코박터균의 박멸이 중요하다.

또한 암의 극복을 위해 중요한 점은 최근 의학의 발전으로 암의 발생을 근원적으로 차단할 수는 없지만 초기에 암을 발견하면 대부분 완치가 가능하다는 것이다. 그래서 중년 이후에는 최소한 2년에 한 번은 정기적인 건강검진을 시행하는 것이 좋다. 그리고 가족 중에 암환자가 많은 사람, 담배를 많이 피는 사람, 간염 보균자, 65세 이상인 사람은 고위험군으로 최소 1년에 한 번 이상 건강검진을 받는 것이 좋다.

당뇨의 예방

당뇨는 단 것을 많이 먹는다고 생기는 것은 아니고 혈당의 변화에 따른 췌장에서의 인슐린 분비가 부족하여 발생하는 것이다. 체내 지방의 증가, 특히 내장지방의 증가는 인슐린 저항성을 높이고 고인슐린 혈증을 유발하여 당뇨가 발생할 확률이 높아진다. 그렇다면 당뇨의 예방을 위해서는 체중 감량이 대단히 중요하며 5%의 체중감량으로도 인슐린 저항성을 현격히 감소시킬 수 있다. 또한 적절한 운동, 백미와 같이 급격히 혈당을 올리는 음식을 자제하고 현미와 채소와 같이 식이를 하는 것이 도움이 된다. 스트레스도 어느 정도 당뇨의 발병과 관련이 있다는 보고

가 있어 스트레스의 회피도 중요하다고 할 것이다.

운동과 건강

17,000여명의 하버드대 졸업생을 대상으로 한 하버드 졸업생 연구결과에서 하루 3마일 정도 조깅이나 그에 준하는 중등도의 유 산소 운동은 건강증진과 수명연장 효과가 있음이 보고되었다. 그러나 지나친 운동량을 갖는 경우는 오히려 사망률이 높아지고, 운동선수와 일반인 사이의 사망률의 차이가 없음이 밝혀짐에 따라 건강과 장수를 위하여 필요한 것은, 운동선수와 같은 최상의 체력을 유지하는 것이 아니라, 적절한 운동량에 의한 규칙적인 운동이다.

노령화가 되어감에 따라 최대 유산소성 운동량, 지구력, 골격근의 양과 근력의 감소, 유연성과 민첩성, 속도 및 균형성이 크게 저하됨은 잘 알려져 있다. 그러나 이러한 변화는 반드시 노화 과정에서 초래되는 것이 아니라, 나이가 젊더라도 운동을 거의 하지 않은 사람들에서 똑같이 초래되므로 일차적 노화현상 때문에 발생하는 현상이라기보다는 근육의 불용성 위축으로 초래되므로 적절한 운동으로 예방이 가능하다.

적절한 운동은 심폐기관, 골격근, 인대, 신경계 등에 영향을 주어 노인들로 하여금 독립적 생활을 영위하고 여러 가지 부상으로부터 보호되게 하여 주며, 지구성 운동의 결과로 여러 가지 만성퇴행성질환에 대한 예방효과를 가진다. 또한 관상동맥질환의 위험도를 낮추어 주며, 혈중 지질의 분포를 좋게 만들고 고인슐린 혈증을 개선시킨다. 또한 노년에 발생하기 쉬운 골다공증을 어느 정도 막는데 도움이 되기 때문에 적절하고 규칙적인 운동은 반드시 필요하다.

심폐지구력 운동으로 걷기, 달리기, 수영, 줄넘기, 자전거 타기 등이 있다. 근력운동으로는 웨이트 트레이닝, 벽 밀기, 매달리기 등이 있고 유연성운동으로는 스트레칭 등이 있다. ↻

박성권 기자 vovsys@print.or.kr