

건강 칼럼

운동에 대한 오해와 진실

예전에 어른들은 운동하면 "배 꺼진다"고 말했다. 먹는 것이 태부족했을 때 겨우 배를 채워놓았는데 움직이면, 운동하면 소화가 잘 되어 배가 쉬 꺼진다고 우려를 하였던 것이다. 그 혐의로 농사일이나 열심히 하기를 기대하셨던 것은 아닐까? 참으로 눈물겨운 일이 아닐 수 없다. 이제는 세상이 바뀌었다. 배고웠던 시절을 지혜롭게 극복하여 먹는 것이 넘쳐난다. 배부르게 먹고 또 먹는다. TV에서는 어는 채널을 돌리더라도 먹는 것 지다. 그저 많이 먹으라고 부추기는 것은 아닌지, 배고웠던 선대들의 힘 들고 고되었던 삶에 대한 한풀이 인지, 심리적인 보상차원인지는 모르겠으나 많이 먹는 것에 관대하다보니 부작용으로 인한 건강에 적신호가 켜진지 오래다. 운동을 권하는 세상이 돌아왔다. 예전에는 삶 자체가 힘든 노동이요, 쉬지 않고 온 몸의 근육을 써야만 겨우 입에 풀칠할 정도였으니 그 시고 쓴 육체적 고통은 더 말해서 무엇 하랴? 그 시절에는 지금 흔히 말하는 성인병, 생활습관병이 있지도 않았고 있을래야 있을 수가 없는 삶이



이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

었다. 많이 먹어 쌓인 체지방은 우리 몸 구석구석을 빠짐없이 구석 구석 쫓지 않게 만든다. 각종 심혈관질환, 당뇨, 치매 등 일부를 제외하고는 대부분은 움직이지 않아서 생기는 현상이다. 고이면 썩는다. 진리다. 움직이면 자연스럽게 해소되는 것인데 그 조차도 귀찮아하는 것이 일반적인 경향이다. 움직이는 것, 운동하는 것은 어찌 보면 신체 생명현상의 자연적인 과정이다. 움직이지 않으니 사용할 필요성을 느끼지 못하여 온 몸이 굳어지며 기능이 퇴화하는 것이다. 예전에는 식량을 구하기 위하여 어쩔 수 없이 움직였다. 힘든 농사를 하기 위하여 몸을 움직일 수밖에 없었다. 그랬던 움직임이 이제는 별로 필요성이 떨어지니 대신

하여 운동을 하는 것이 타당한 것이다. 계층을 약간의 부지런함으로 바꿀 필요가 있다. 화석연료, 전기 등에서 얻은 에너지가 육체활동, 노동을 대신한다. 계단 대신 에스컬레이터, 승강기에 의지하고, 걸어도 충분한 아주 짧은 거리조차도 전동리보트까지 나서서 움직이지 않게 만든다. 좀 꾸준해보자. 재미를 별로 느끼지 못하는 분들도 운동을 하게 되면 즐거움이 배가 되는 시점을 만나게 된다. 전보다 건강이 향상되는 것을 몸소 느낄 때가 온다. 그 때까지는 좀 참고 반복 실시 하는 노력을 해야 한다. 그저 얻어지는 것은 이 세상에 아무것도 없지 않은가? 강도, 빈도, 시간이 필요하기는

하다. 여기저기서 숫자로 된 기준안을 제시하며 이러저러하게 하라고 한다. 숫자만 보면 저 것 할 수 있을까? 하는 의문이나 약간의 두려움, 거부감이 들기도 할 것이다. 다만 그런 숫자에 얽매이지 말고 그저 열심히 움직이면 된다. 동네 공터, 놀이터, 공원에 있는 야외 운동기구를 한 바퀴만이라도 돌면서 몸을 움직여보자. 그 과정에서 정신건강이 향상되고, 짧은 시간, 낮은 강도로 할지라도 하지 않는 것보다는 훨씬 낫다. 운동하면, 달리면 무릎이 망가진다? 과연 그럴까요? 이런 말씀을 하는 분들의 대부분은 운동을 하지 않거나 싫어하는 분들이다. 운동을 하지 않을 그럴듯한 구실을 찾는 뿐이다. 근거도, 자료도 없다. 그냥 망가진다고 하는 것뿐이다. 그런데 수많은 임상논문에서는 운동(달리기)을 하는 분보다 하지 않는 분들의 무릎관절손상정도가 2~3.5배 정도 더 많다고 지금도 쉬지 않고 보고하고 있다. 움직이면(달리면) 관절은 전보다 건강하고 튼튼하게 된다. 운동은 곁에서 보는 것보다 내면을 살펴보면 우리 심신을 진정으로 건강하게 만들고 삶 자체를 사랑하게 만들어준다.

사설

전북 도내 단체장 선거

전북 도지사 선거를 비롯 일선 시군 단체장 선거에 관심이 곤두서고 있다. 실제로 도내 광역단체장과 14개 시·군 단체장 등 15곳의 자리에는 벌써부터 경쟁이 치열하다. 입지자는 농협 조합장 출신의 황인홍 무주군수를 제외하면 사실상 공직자와 지방의회 크게 두 부류 출신으로 나뉜다. 김일준 시장(군산)·권익현 군수(부안)·정영수 군수(장수) 등 3명의 단체장은 도의원 즉 광역의원 출신이다. 유진섭 시장(정읍)은 기초의원 출신이다. 이들은 모두 지방의회에서 출발해 단체장까지 올랐다. 나머지 10곳은 모두 공직자 출신이다. 반면 송하진 도지사는 전라북도 기획관리실장과 행사부 지방분권지원단장을 거쳤다. 김승수 전주시장은 정통 관료 출신은 아니다. 그러나 전주시와 전라북도에서 비서실장, 대외협력국장 정부부지사 등 오랜 공직 활동을 거쳤다. 정현을 익산시장과 박성일 완주 군수는 전

라북도 행정부지사 출신이다. 이환주 시장(남원)과 박준배 시장(김제)은 전북도에서 국장과 새만금경제자유구역청에서 각각 분부장을 역임한 경력을 가지고 있다. 유기상 군수(고창)와 심민 군수(임실)도 각각 전북도 근무와 부단체장 경력이 있다. 감사원 출신의 황승주 순창 군수도 30년간 공직에 있었던 관료 출신이다. 전총서 진안 군수도 군청 비서실장, 행정복지국장 등을 지냈다. 공직자 출신들은 오랜 공직 생활로 시·도정에 밝다. 행정 운영 능력이나 예산 확보, 중앙 부처와의 관계 등 여러 면에서 능력을 검증받았다. 이런 점에서 관료 출신들이 단체장 선거에서 유리한 것이 사실이다. 그러나 너무나 공직자 출신들도 많다. 이런 상황에서 도내 곳곳에는 단체장을 희망하는 입지자들의 이름을 알리는 현수막이 즐비하게 걸리고 있다. 단체장 선거관의 열기는 이미 시작된 셈이다.

김제 와룡의 가라테 창시자 최배달

최영의(崔永宜, 1922~1994)는 영화 '바람의 파이터'의 실제 모델이다. 그는 일본 전통 무예인 가라테를 변형한 극진가라테의 창시자다. 그는 전 세계를 돌며 쿠파, 검도, 복싱, 카포에이라, 프로레슬링, 듀에타이 등 각 분야의 실력자들과 싸워서 단 한 차례도 패하지 않았다. 명실상부한 세계 최강의 격투기 선수였다. 최영의는 김제시 용지면 와룡리 산정마을에서 아버지 최승현과 어머니 김부용 사이의 6남 1녀 가운데 넷째로 태어났다. 본관은 전주(全州)다. 일본에 건너가 활동했던 일본 이름은 오오야마 마사다츠(大山 正達)이다. 그는 1994년 죽을 때까지 일본 공수도, 즉 가라테계에 있어서 신적인 존재로 군림했다. 또 다른 이름인 최배달(崔倍達)의 배달은 단군 신화에 등장하는 배달민족에서 따온 것이다. 그는 이미 9세 때 중국인에게서 소림 무술을 배웠다.

최배달이 특히 대단하다고 알려진 것은 일본 유도의 자존심 '강도관'을 상대로 벌인 100대 1의 싸움이다. 한 번에 동시 공격을 할 수 있는 적은 4명뿐이라는 것을 잘 알고 있었던 그는 100명을 멋지게 물리쳤다. 황소와 격투를 벌여 소의 뿔을 수없이 꺾은 일도 널리 알려져 있다. 그는 역도산의 스승이기도 하다. 최배달의 제자였던 일본 전설적인 액션 배우 지바 신이치는 지난 8월 신종 코로나바이러스 감염증으로 사망했다. 한편 최배달의 고향에는 친형 최영범씨가 살았었다. 원래 집이 잘 살아서 형제들은 모두 대학을 졸업했다. 대학교수로, 언론인으로 활발하게 활동한 형제도 있다. 최배달은 세계적으로 명성이 쟁쟁했다. 그러나 정작 고국인 한국에서의 명성은 초라하다. 그 흔한 기념비 하나 세워지지 않고 있다. 계속 일본에 살면서 일본 여인과 결혼했다는 것도 이유도 될까.

기고문

안전한 대한민국 만드는 화재안전정보조사팀

2017년 12월 충북 제천 스포츠센터에서 대형화재가 발생해 사망 29명, 부상 40명이 발생하고, 2018년 1월 밀양 세종병원 화재가 발생하여 사망 46명, 부상 109명의 많은 인명피해가 발생했다. 연이어 터진 참사를 계기로 화재로 인한 대형 참사 방지 및 사전 화재 예방 관리를 위한 화재안전점검시스템 대책이 마련됐다. 이처럼 대형화재와 인명피해 등이 증가 추세를 보이는 것은 화재 발생 원인은 단순한 하나가 아닌 복합적인 것으로 화재는 소방만 관련된 것이 아

니고 건축·안전관리·산업 부문 등 문제와 복합적으로 얽혀있어 실질적 방안이 마련되어야 한다. 이에 소방청은 '안전한 대한민국 만들기' 위해 화재예방 안전 백년대계로 3단계로 수립하여 추진하고 있으며, 1단계 및 2단계는 화재안전특별조사를 하고 3단계로 화재안전정보조사를 추진하고 있다. 화재안전특별조사로 남원소방서는 지난 2년간(2018년 7월 ~ 2019년 12월) 기존의 소방시설에 한정하여 조사하던 소방특별조사 방식을 탈피하고 소방·건축·전기·가스·위험물 총



강 종 택
남원소방서 예방안전팀장 소방령

5개 분야에 대해 종합적인 세부조사를 하였다. 그 결과 관내 총 1,463개 동을 점검해 그중 924동(63%)에 1,984건의 불량사항이 발생하여 개선 조치 완료로 안전한 사회 환경 조성에 이바지했다. 이에 그치지 않고 3단계인 화재안전정보조사를 2년동안(2020~2021년) 5,798곳을 대상으로 벌이고 있으며, 9

월 현재 75.5% 이상 완료되었다. 3단계 화재안전정보조사반의 업무는 건축물을 현장 방문하여 피난시설과 방화시설 등 건축 분야 자체 안전관리를 파악하고, 소방시설 현황 등을 조사하여 소방서와 거리, 주변 도로 상황, 이용객 특성과 연소확대 요인 등 소방활동상 필요사항을 중점적으로 조사하고 있다. 조사 결과는 향후 화재 등 재난 현장에서의 인명구조 및 화재진압작업 관련 정보를 토대로 국민의 생명과 신체 및 재산을 보호하기 위하여 활용될 예정이다. 또한 대상별로 적합한 맞춤형 소방안전 코칭서비스까지 실시하여 공공의 안전과 복리 증진에 이바지함을 목표로 삼고 있다. 화재안전정보조사는 대형 참사 방지를 위한 특별대책의 하나로 정확한 조사를 통해 관계자들의 자발적인 개선을 할 수 있도록 지도해야 한다

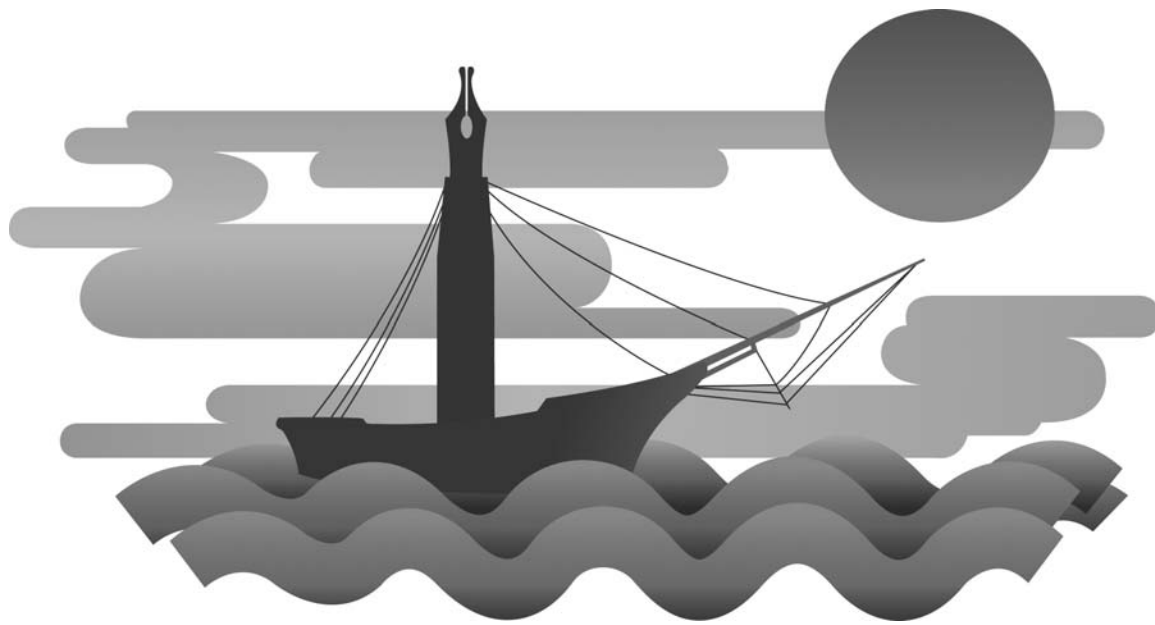
전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.