

건강 칼럼

운동의 면역증진 효과는?

예전에 먹거리의 절대량이 부족하던 시절 "운동 하면 배 꺼진다"하여 운동을 제한시키던, 가슴아픈 시절이 있었다. 필자가 태릉선수촌(2011년 진천선수촌으로 이전)에 운동영양 강의를 할 때 (양년에 올림픽 메달리스트가 주류를 이뤘던)대부분의 지도자들은 "나 때는 땀물만 먹고도 운동을 잘했는데~" 라는 말씀을 심심치 않게 듣고 했다.

사실 그 분들은 피,땀어린 고된 훈련이 뒷받침된 했지만, 하늘이 내린, 뛰어난 심신을 지닌 천재들이라 가능했지만 말이다.

코로나19바이러스의 위력이 전 지구를 2년여 이상 동토로 몰아넣고 있다.

지금의 분위기를 감안해 볼 때 2022년에도 그 여세를 몰아 지속되지 않을까? 심히 우려된다. 장기간에 걸쳐 일상이 멈춰지고 원치 않는, 변형된 형태의 삶이 지속된다면 심리적으로 위축되고 혼돈상태가 이어지고 있다.

따라서 이런 상황이 언제 호전되나? 하는 기대감과 동시에 막연한 불안감이 가중되며 단체, 여가, 야외생활의 제한으로 신체의 움직임이 감소되어 심신의 건강에 문제가

발생할 수도 있겠다는 예상을 해본다.

이런 상황일수록 각 개인의 위생 상태에 만전을 기하고 비록 짧은 시간이라도 걷거나 천천히 달리기, 동네 공터나 근린공원에 비치된 체중을 이용한 중량저항운동(웨이트 트레이닝)을 하는 것이 체중조절 및 면역증진에 아주 효과적이다.

운동은 운동하는 과정이나 회복하는 동안 온 몸을 순환하는 세포의 수를 증강, 변경시키고 이러한 세포의 다양한 고유의 기능적 특성을 발휘하며 백혈구가 근육 조직에 침투하여 손상된 조직을 복구하고 재생과정을 돕는다.

빨리 걸거나 달리기, 저항운동은 각자 독특한 백혈구의 시간적 형태와 기능적 변화를 보이는 것으로

예측된다.

하지만 저항운동에 대한 면역과 관계성의 연구가 충분하지 않아 유, 무산소 운동 간의 직접적인 비교는 타당하지 않은 상황이다.

일반적으로 면역과 관계된 세포는 운동 후 순환계에서 가장 많이 증가하며 흔히 말하는 세균, 바이러스를 물러쫓아 죽이는 식세포(食細胞)는 손상된 세포를 찾아 재생을 돕는 성장인자를 방출하는 임무를 수행한다.

이러한 전 과정이 대사과정에서 발생된 노폐물을 제거하거나 중화시켜 회복을 돕고 잠재적으로 건강 증진에 긍정적인 영향을 주는 것이다.

물론 운동이 면역력 향상 및 건강 증진에 좋은 것은 명약관화한 사실

이자 장기간의 연구에 따른 증거와 자료를 바탕으로 뒷받침된 진실이지만 무조건 좋은 것만은 아님을 명심할 필요가 있다.

거기에는 적정수준의 자극의 양이 제공되어야 그 명제가 성립되는 것이며 본인 신체건강의 여치를 넘어가는 과운동은 도리어 신체건강에 부담을 줄 수도 있다.

따라서 각자의 여건에 맞는 운동 강도, 운동 빈도, 운동시간을 안정적으로 설정, 실시하는 것을 전제로 한다.

다만 일반적으로 건강증진 및 관리의 최소의 조건으로는 준비, 마무리 운동 시간을 제외한 주운동이 30분 이상~1시간/회, 3회 이상/주 운동수행을 필요로 한다.

특히 유산소 운동의 경우 위 전체 조건을 바탕으로 200~240분/주 중 강도 이상의 운동을 실시한 경우 심혈관계 건강의 척도를 나타내는 다양한 생화학적 변인의 요구수준을 모두 만족하는 것으로 알려져 있다.

즉 운동으로 얻을 수 있는 개선효과, 건강증진효과를 충족시킨다는 의미이다.

구르는 돌에는 이가까 끼지 않는다. 고인 물은 썩는다.



이 윤 희

파워스포츠과학연구소 대표

사진으로 보는 지구촌 소식

이스라엘 미사일 공격으로 불 타는 시리아 항구



시리아 관영통신 사나(SANA)가 공개한 사진에 28일 새벽(현지시간) 시리아 항구도시 라타키아의 컨테이너 터미널이 미사일 공격을 받아 불에 타고 있다. SANA는 지중해에서 발사된 이스라엘 미사일이 라타키아 떨어져 화재가 발생했다고 보도하며 이날 들어 두 번째 미사일 공격이라고 밝혔다.

"아시아인 증오 범죄 그림"



27일(현지시간) 미 일리노이주 시카고에서 시위대가 손팻말을 들고 행진하고 있다. 수백 명의 주민과 사업주, 직원이 시카고에서 지역 주민과 사업체를 대상으로 한 인종차별 범죄 증가에 반대하는 2시간 동안의 침묵시위를 벌였다.

사설

전북 작고 문학인 세미나

전주 '혼불기념사업회'와 '최명희문학관'이 12월 11일 전북 작고 문학인을 추념하는 세미나를 열었다. 세미나는 해마다 최명희 소설가의 작고한 날에 열고 있다.

2007년 이후 지금까지 신석정(1907~1974), 박동화(1911~1978), 유기수(1924~2007), 최형(1928~2015), 이정환(1930~1984), 하근찬(1931~2007), 박봉우(1934~1990), 정렬(1938~1995), 박정만(1946~1988), 문정(1961~2013), 서권(1961~2009) 등의 삶을 조명했다.

올해는 이광용(1940~1992)·이연주(1953~1992) 시인이 해당했다.

군산 출신인 이광용은 우리 사회가 민주화로 이행해가는 과정에서 겪은 정치·사회적 갈등을 시로 형상화했다.

이광용 시인은 정치권력과의 충돌을 은밀으로 겪어낸 시를 남겼다. 이연주 시인은 부패한 현상을 병리적 증상으로 해석했다. 변화의 역사적 시간을 정

면으로 응시하고 최고조로 끓어올랐던 찰나를 언어로 담아냈다.

한편 소설가 최명희(1947~1998)는 전주 출신으로 1981년 동아일보 창간 60주년 기념 장편소설 공모 소설 '혼불'이 당선됐다.

전주천과 소리꾼을 테마로 한 장편소설 '재랑매가', 경기전을 공간으로 삼은 소설 '단종' 등 전주를 배경으로 한 작품을 여러 편 남겼다. 전주에 최명희 문학관과 최명희길, 최명희 생가터가 있다.

묘소가 있는 덕진동 전지산 일대는 '혼불문학공원'이 건립됐다. 작고 문학인 세미나는 학술적으로 작가와 작품을 연구하고 분석하는 것보다 그들의 삶과 작품을 기억하는 의미가 크다.

이는 문학인 스스로 서로를 보듬고 다독이고 격려하며 상처를 쓰다듬는 여정이다. 작고 문학인을 추념하는 연구를 계속해 나가기 바란다.

전북교육청 회복조정지원단의 과제

전북교육청이 2022년 회복조정지원단을 확대 운영하기 위해 공개 모집한다. 이는 교육공동체 간 발생한 갈등이나 분쟁을 교육적 관점에서 조정하는 역할을 하게 된다.

전북교육청의 회복조정지원단은 학교 폭력이 없고 평화로운 교육공동체 회복을 위해 지난해 조정위원 23명으로 구성되어 운영 중에 있다. 학생 260명, 교직원 8명, 학부모 19명 등 총 275명의 교육공동체가 조정에 참여했다.

88건의 신청 사안 중에 68건이 조정 개시되어 그 중 58건이 합의 중결됐다. 이 가운데 2022년도에는 조정위원 15명이 재위촉 된다. 그리고 15명의 신규 모집을 거쳐 내년에는 30명으로 확대 운영할 계획이다.

회복조정지원단은 학교에서 조정 신청이 들어오면 사전 협의부터 개별 면담, 본 조정, 사후 관리까지 모든 절차를 논의한다. 2~4주의 조정 기간 동안 5~10회의 조정 과정을 거치고

있다. 관계 개선 및 교육력 회복 등의 실질적 해결 방안 등을 제시하고 있어 조정 참여자들의 만족도가 높은 것으로 나타났다. 신청 자격 기준은 관련학과 졸업이나 관련 자격증 소지 여부는 관련이 없다.

관계 개선 및 교육력 회복을 위한 조정이 가능하다고 인정되는 사람으로 폭을 넓혔다. 도교육청은 면접 심사를 거쳐 최종 15명을 선발할 예정이다.

회복조정지원단으로 선발되면 ▲관계 개선 및 회복을 통한 재발 방지 및 교육력 회복 지원 ▲변화되는 학교 폭력 흐름에 맞는 전문적인 회복 조정 지원 ▲학교 폭력 유형별·대상자별 맞춤형 회복 조정 지원 ▲객관적·전문적·중립적 조정 개입을 통한 안전한 학교 만들기 지원 등의 활동을 하게 된다.

전북교육청의 2022년 회복조정지원단에 거는 기대가 커지고 있다. 회복조정지원단이 교육공동체의 선진화에 앞장서기를 기대한다.

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일