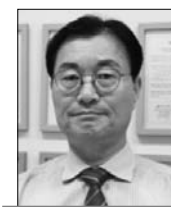


건강 칼럼

운동은 언제 하는게 좋은가?

운동의 중요성을 모르는 현대인이 있을까? 그러나 현실은 어떻게 가장 중요한 시기가 성장기, 학교 다닐 때다. 예전에는 체육시간, 운동회와 '체력장' 때문이라도 학창시절에 운동을 하지 않을 수 없었다. 체육선생님은 왜 그렇게 무시했는지?



이 윤 희 피스코 대표

그런데 지금은? 그 중요성을 알면서도 교육제도는 거꾸로 가고 있다. 체력장 제도가 없어진지도 30여년이(94년 고입, 95년에 대입에서 폐지) 되어가고, 운동회도 있는 듯 없는 듯, 그나마 체육시간도 줄어들어 하고 인생에서 중요한 배움의 시기이자 한창 성장기에 국민건강, 기초체력, 체격 발달을 위한 국가차원의 정책이나 이상은 눈 씻고 찾아보려 해도 전혀 찾을 수가 없다. 퇴행도 이런 퇴행이 없다. 현실은 예전보다 많이 먹고, 자주 먹고 달 움직이는 본능에 충실하기에 과체중, 비만인구가 인구의 40%를 넘어 증가일로에 있다. 하루 중 대부분을 직장에서 보

내는 직장인들은 특성상 운동에 할애할 수 있는 시간대는 크게 보아 출근 전 새벽이나 퇴근 후 저녁때다. 사실 어느 시간대이든 운동은 전혀 하지 않는 것보다 건강에 훨씬 이로운 것은 많은 연구와 역학적으로도 증명되고 있다. 그래도 여건이 되어서 운동을 하고자한다면 건강 증진 효과가 우수한 시간대를 택하는 것이 바람직할 것이다. 아침과 저녁 시간대에 운동을 하면 둘 다 심폐, 근력의 건강개선에 효과가 있지만 저녁시간대에 운동하는 것이 심혈관계 지표인 혈중 총콜레스테롤, 중성지방, 저밀도 콜레스테롤(LDL), 혈당 조절 능력이 조금 더 향상된 것

으로 보고되었다. 저녁운동이 생체리듬에 더 큰 영향을 주는 것으로 추론하고 있다. (The effect of morning vs evening exercise training on glycaemic control and serum metabolites in overweight/obese men: a randomized trial, Trine Moholdt, Diabetologia, 2021 Sep) 규칙적으로 운동하는 것과 주말에 몰아서 하는 것의 건강상 이점에서 차이가 있을까? 분명 일주일에 3~4회, 60분/회 규칙적으로 하는 것이 건강상 이점(다양한 생화학적 지표)이 있는 것은 명약관화하다. 그러나 대규모의 장기간에 걸친 연구에 따르면 단순 사망률통계에서는 별다른 차이점이 없는

것으로 보고되기도 해서 매우 흥미롭다. 이는 운동의 주기도 중요하지만 누적 운동시간이 중요하다는 것을 시사한 것으로 볼 수 있다. 10여 개국의 과학자들로 구성된 국제연구팀에 따르면 미국성인 약 35만여 명을 대상으로 약 11여 년간을 추적한 결과 모든 원인으로 인한 사망 위험은 '주말에 몰아서 운동을 한 그룹'과 '정기적으로 운동에 참여한 그룹' 사이에 유의한 차이를 발견하지 못한 것으로 나타났다. 또한 '운동에 참여한 그룹'이 '운동에 전혀 참여하지 않은 그룹'보다는 사망률이 더 낮았다고 한다. ("Weekend Warrior" and Other Leisure-time Physical Activity Patterns With All-Cause and Cause-Specific Mortality, Mauricio dos Santos, JAMA, July 5, 2022) 운동은 하루라도 쉼을 때 하는 것이 나이 먹어 하는 것보다 훨씬 효과적이고 유익한 것은 두말할 나위가 없다. 내 건강은 나뿐만 아니라 사랑하는 내 가족, 친지, 동료들의 공동소유다.

사진으로 보는 지구촌 소식

요세미티 국립공원 화재, 자이언트 세쿼이아 숲 위협



미 캘리포니아주 요세미티 국립공원에서 발생한 산불 '워싱턴 파이어'로 11일(현지 시간) 한 소방대원이 자이언트 세쿼이아 숲에 물을 뿌리고 있다. 지난 7월 미리포사 그로브에서 시작된 이번 산불로 '자이언트 세쿼이아' 숲이 위협받고 있다.

'쿠바 반정부 시위' 1주년 기념하는 쿠바 망명자들



11일(현지시간) 미 플로리다주 마이애미의 리틀이버니에 있는 베르사유 식당 앞에서 쿠바 망명자들이 쿠바 반정부 시위 1주년을 기념해 손팻말을 들고 있다. 지난해 7월 11일 쿠바 곳곳에서 독재 티도 등을 외치는 대규모 반정부 시위가 벌어져 1959년 공산혁명 이후 최대의 시위로 기록된 바 있다.

사설

품위있는 죽음을 준비하라

고통만 연장하는 상황에서는 인락사가 필요하다는 지적이 많다. 요양병원에 장기 입원중인 어르신들의 모습은 애처롭기 그지없다. 입종실에 한 두 번씩 들어갔다 나가 나올 정도로 의식이 없는 상황도 많다. 과연 생명 유지를 위한 의료 행위가 무슨 의미가 있을지 안타깝다. 가족에게는 물론 본인에게도 말이다. 요양병원 환자는 하루 중 상당 시간을 잠든 채로 누워 있다. 눈을 뜨고 있어도 가족을 알아보지 못하고 대화도 할 수 없다. 몸은 앙상하게 말라 굵어 있다. 식사는 쿡쫄로, 소변은 소변줄로 해결한다. 추모는 뒷전이고, 요양병원 치료비 등 엄청난 돈에 시달리다 끝이 난다. 이런 상황에서 인락사 필요에 공감하는 사람들이 늘어나고 있다. 최근 어느 조사에서 시민 10명 중 8명이 인락사 입법을 찬성한다는 결과가 나왔다. 인락사 찬성 이유는 '남은 삶

의 무의미', '존엄한 죽음에 대한 권리', '고통 경감', '가족의 고통과 부담', '의료비 및 돌봄으로 인한 사회적 부담' 순이다. 반대 이유는 '생명존중'이 가장 높다. '자기결정권 침해 우려', '약용과 남용의 위험'도 있다. 준비 안 된 인락사가 사회적 타살이 될 수 있다는 점이다. 국회에서도 '조력 존엄사법'을 첫 발의한 바 있다. 이제 웰다잉에 대한 진지한 사회적 논의가 절실하다. 의사 표시가 가능한 환자에게는 죽음 선택권을 인정해야 한다. 인생의 마지막을 스스로 결정할 수 있는 권리는 있어야 한다. 미래 세대를 위해서라도 스스로 품위 있는 죽음을 선택할 수 있는 방안을 논의해야 한다. 고통사회 웰다잉(Well-Dying) 문제를 이대로 방치해서는 안 된다. '품위 있는 죽음'은 준비하고 있는가 자문자답할 때이다.

전주 다가동 천양정 백세인생

전주 다가공원 기슭에 자리한 천양정(穿楊亭)이 전통 활쏘기를 계승하는 국공 어르신들의 심신 수련 도장으로 자리매김하고 있다. 천양정은 전라북도 전통 국궁장으로 1702년에 창립되었다. 천양정은 전주팔경에 등장하고 있다. 천양정의 천양(穿楊)이란 말은 '버들양을 화살로 꿰뚫는다'는 뜻이다. 천양(穿楊)은 활을 천(穿), 버들 양(楊)이기 때문이다. 이곳에서 활쏘기를 하는 어른들은 대부분 70대를 훌쩍 넘긴 80대 90대가 대부분이다. 이들은 국궁을 통해 백세인생을 챙기고 있다. 국궁이 노인 건강은 물론 심신 단련에 유익하다는 사실은 이미 널리 알려진 사실이다. 전주 천양정은 조선시대에 전라감영 무과시험장으로 전통무술과 대사습놀이(大射習)는 당초 판소리 무대만을 가리키는 것이 아니다. 전주대사습놀이는 오랜 역사

를 자랑하는 활쏘기 대회가 그 뿌리다. 조선조 숙종 때 마상궁술대회에서 처음 시작됐다. 숙종 아들 대인 영조 때 물놀이와 판소리, 백일장 등 민속 무예를 종합하여 '사습놀이'라고 부르기 시작했다. 사습놀이는 조선말 외침과 일제강점기 때 잠시 중단됐다가 1975년에 복원하여 오늘에 이르르고 있다. 대회가 열리게 되면 천양정은 대회 명성에 걸맞게 많은 공사들이 참여하여 공시를 들고 바쁘게 움직인다. 전주대사습놀이 활쏘기는 여느 대회와는 다르게 각공과 속시간 허용하며 2일간에 걸쳐 5순 경기를 치러 장원을 뽑는다. 한편 천양정 제14대 사장(射長)인 윤당(允堂) 김정효(金正孝)씨가 2010년 도임식(到任式)을 갖고 취임한 바 있다. 그는 활쏘기로 끊임없이 노력장을 과시했다. 2008년부터 재단법인 천양정의 발전에 기여했다.

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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일