건강 칼럼

가장 효과적인 운동시간대는?

이 윤 희
파시코 대표이사

1세대만해도 대부분이 농업에 종사하다보니 일생동안 삶 자체가 에너지를 많이 사용하는 육체노동이었다.

정말 고되고 힘들다. 그 고통을 조금이나마 희석시키고 잠시라도 잊기 위해 노동요도 부르고 농주도 마시면서 끊어질 듯 한 허리 통증을 겨우겨우 달래며 하루하루를 이어갔다.

그 당시에는 배나온 사람을 찾아볼 수 없었다. 생산되는 식량의 절대량이 부족하였기도 하거니와 배가 나올만큼의 음식물 섭취도 현실에서 쉽지 않았으며 그나마 먹은 음식물의 에너지도 육체노동으로 모두 소모되었고 그것마저도 태부족한 것이 현실이었다.

한 세대 만에 전 국민은 허리띠를 졸라매고 배고픔을 극복하고 온갖 노력을 경주하여 세상은 천지개벽, 상전벽해를 이루었다.

농업위주의 후진국에서 비교적 짧은 기간 안에 중진국을 뛰어넘어 형식적으로는 선진국 근처에 거의 다다른 듯하다.

비록 식량자급율(30%미만)은 낮지만 수입농수축산물의 증가로 어느 정도 배고픔은 해소하였고 도리어 너무 많이 먹어 나타나는 기이한 현상이 벌어지고 있다.

몸이 필요로 하는 에너지보다 과도하게 먹어서 진행되어 아른바 만성대사질환으로 불리는 과체중, 비만, 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 고콜레스테롤 등이 바로 그것이다.

주위에 배나온 사람이 천지다. 어린 나이임에도 비만형태의 성인체형을 보이고, 애어른 할 것 없이 입만 열면 '다이어트'(diet)라는 말을 달고 사는 형편이다.

육체노동에서 정신노동으로 노동의 형태가 급격히 바뀌면서 필요에너지량이 현저히 줄었음에도 먹는 양은 예전과 비슷하거나 도리어 더 먹어 나타나는 질환을 조금이나마 해소하고자 정부차원에서 국민복리증진, 건강을 위해 운동을 적극 권장하고 있다.

과체중, 비만, 고지혈증 등이 장기화되면서 당뇨로 진행되는데 이를 예방하거나 조금이나마 개선시키고자 한다면 오전시간보다 오후에 운동하는 것이 보다 효과적이라는 연구결과들이 보고되고 있다.(The effect of morning vs evening exercise training on glycaemic control and serum metabolites in overweight/obese men: a randomised trial.Trine Moholdt, Diabetologia, 2021 Sep)

그렇다고 오전에 운동하는 것이 나쁘다는 것은 절대 아니며 이미 적응되고 적정체중을 유지하며 각종 생화학지표가 정상적인 사람들은 어느 시간대 관계없이 건강한 상태를 보이고 있다.

다만 오후나 늦은 시간대에 운동을 하면 지방이 많이 함유된 식사를 즐겨하는 분들이나 과체중, 비만, 당뇨인 분들의 경우 지방대사와 혈당조절을 개선하는데 조금 더 건강적인 이점이 있다는 것이며 이는 신체의 물질대사가 상대적으로 활발하게 이뤄지기 때문인 것으로 해석하고 있다.

우리 몸은 생물학적 조직을 조정하는 분자시계가 작동되어 배고픔, 심박수, 졸음, 유전자발현, 근력, 세포분열, 에너지 소비 등과 함께 하루 종일 혈당의 오르내림을 반복한다.

운동도 마찬가지로 내부 시계에 따라 그 효과도 조금씩 다르게 나타나며 다만 오후시간대가 만성대사질환의 개선에 도움을 준다는 것이다.

그런데 우리네 삶이 그렇게 오후시간대에 운동을 할 수 있게끔 호락호락하지만은 않기에 가능한 시간대라도 꾸준히 실천하는 것이 건강을 유지하는 지름길이라 하겠다.

사설

급증하는 빈집 대책 문제

갈수록 농어촌 지역에 빈집이 늘고 있다. 빈집 안에는 쓰레기가 쌓여 있기 일쑤다. 주변 경관은 물론 악취마저 심각한 지경이다. 대책 마련이 절실하다는 지적이 많다.

그러나 문제는 또 있다. 전국에 빈집이 늘어나고 있지만 빈집 정책이 부처, 법령마다 달라 관리는커녕 현황 파악마저 쉽지 않다.

정부는 뒤늦게 빈집 통합 대책 수립에 나섰다.

빈집 통계는 기관별로 다르다. 통계청은 지난해 전국 빈집을 139만 가구라고 발표했다. 반면 국토교통부는 올해 10만 8,000가구로 집계했다. 국토부는 시장, 군수 등이 확인한 1년 이상 거주 또는 사용하지 않은 집을 합했다.

그러나 통계청은 조사일인 11월 1일을 기준으로 집이 하루라도 비어있으면 빈집으로 집계했다. 현행법이 규정하는 빈집에 대한 정의와 소관 부처도 제각기다.

정부는 올해가 돼서야 흩어진 빈집 관리를 일원화하기 시작했다.

국토부와 농식품부, 해수부는 4월 빈집 관리를 위한 부처 간 업무협약을 하고, 제도 개선 연구 용역을 발주했다.

전국 차원의 일관된 관리체계를 만들고, 소규모주택정비법과 농어촌정비법의 빈집 조항을 분리해 '빈집법'을 새롭게 만든다는 게 목표다. 정부 관계자는 "빈집법 마련 등은 빨라도 내년 상반기나 돼야 할 것 같다"고 말했다.

빈집 실태조사 역시 올해에 들어서야 시행을 의무화했다. 그간 빈집 실태조사는 지방자치단체가 임의로 진행했다. 그러나 올해부터는 5년에 한 번씩 반드시 빈집 실태 조사를 해야 한다.

국회에서도 일원화 한 빈집 대책 마련 목소리가 나오고 있다. 전체적인 정부 정책을 마련하지 않으면 신도시 정책, 공급 대책으로 인구 흐름이 생겨날 때 남은 지역은 완전 슬럼화 할 것이다.

전북 노인의 날

제26회 전라북도 노인의 날 행사가 5일 도청 공연장에서 열렸다. 이날 행사에는 대한노인회 등 관련 단체 관계자를 비롯한 도내 어르신 1,000여 명이 참석했다.

식전 축하 행사에 이어 평소 희생과 봉사정신으로 지역사회와 이웃에 헌신한 모범 노인 및 노인복지 공로 유공자 37명에게 표창장을 수여했다.

김두봉 연합회장은 "이번 행사를 통해 어르신들의 삶의 노고와 지혜를 다시 한 번 되새기는 계기가 되길 바라며, 앞으로도 어르신들의 안정되고 활기찬 노후생활을 위해 최선을 다하겠다."고 말했다.

노인의 날(10.2)은 경로 효친 사상을 확산하기 위해 1997년 제정된 법정 기념일이다. UN에서도 1991년부터 매년 '세계 노인의 날(10.1)'을 지정해 기념하고 있다.

노인의 날 행사는 정부 행사로써 처음에는 보건복지부에서 주관하다가, 2000년부터 노인 관련 단체의 자율 행사로 이관했다.

행복하고 건강한 고령사회가 되도록 정책적으로 지원하는 일이 절실하다.

올해 국정감사에서는 줄어든 노인일자리를 복구하는 등 어르신 예산을 확실히 챙겨야 한다. 지난 대선 때 여야가 함께 제안했던 기초연금 40만원 인상 등 공약이 지켜질 수 있도록 해야 한다.

조선 시대에도 70살이 넘은 원로 문신들을 위로하고 예우하기 위해 나라에서 베푼 잔치로 기로연(耆老宴)이 있었다. 100세가 되는 노인들에게는 명아주로 만든 전통 지팡이인 청려장(靑藜杖)을 증정했다.

갈수록 노인 부양 문제와 세대 간 갈등이 커지고 있다. 어르신들의 다양한 경험은 나라를 든든하게 받쳐주는 힘이다. 노인 복지 증진을 위해 대한노인회를 법정 단체로 하는 것을 골자로 하는 대한노인회법 개정도 적극 추진하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

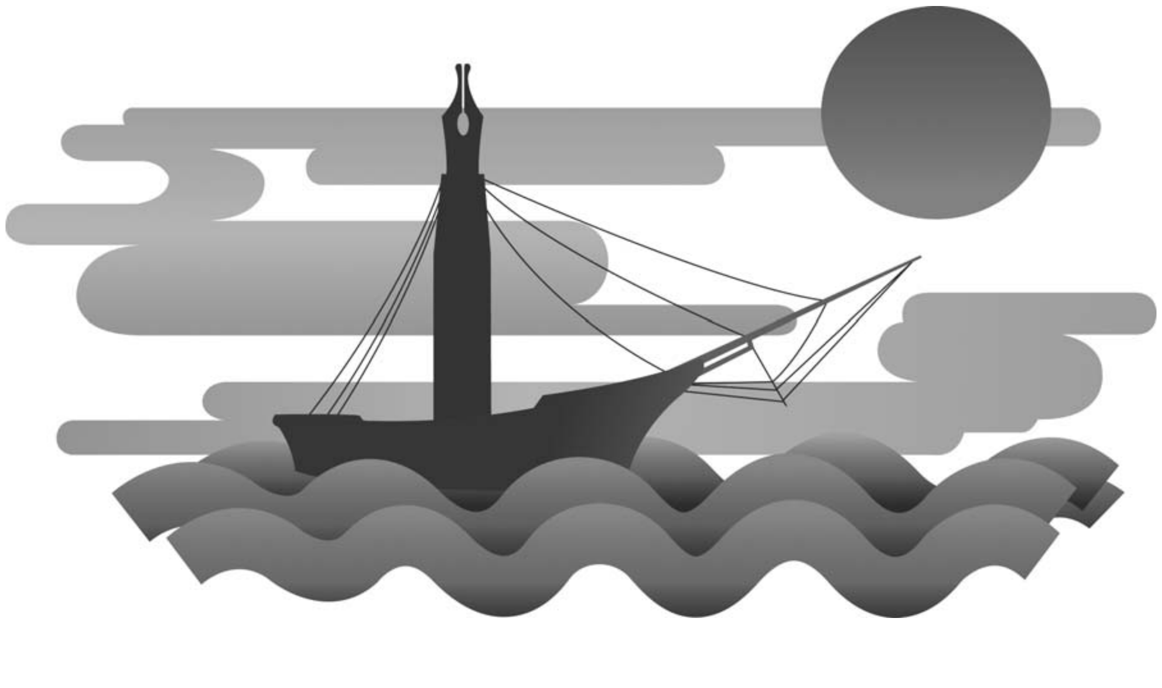
사진으로 보는 지구촌 소식

로마에서 이란 시위 연대한 국제앰네스티 활동가들

국제앰네스티 활동가들이 5일(현지시간) 이탈리아 로마의 의사당 앞에서 이란 히잡 시위와 연대해 시위하고 있다. 이들은 "이란 여성과 함께" "여성의 자유" 등의 손팻말을 들고 시위에 나섰다.

'철도 개통 150주년' 기념사 하는 나루히토 일왕

나루히토 일왕이 6일 도쿄의 도쿄 스테이션 호텔에서 열린 철도 개통 150주년 기념식에 참석해 연설하고 있다.



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