

건강 칼럼

달리기는 정말 무릎에 좋지 않은가?

달리기에 대한 일반적인 시각은 무릎에 좋지 않은 것으로 인식되어 있다. 그냥 막연히 달리기 한다고 하면? 마라톤 한다고 하면? 상대를 생각해주는 것 같은 표정으로, 안타깝다는 듯이 우려하는 목소리로 '거기 무릎 아자나는 거 아냐? 조심해, 살살해?' 하는 것이 대부분이다.

또 그렇게 생각하는 것이 당연하다는 것도 동의한다. 왜냐하면 그런 말을 하는 사람들은 달리기를 전혀 하지 않으니까 말이다. 필자가 외부 건강강좌나 마라톤 관련 특강을 하다보면 반드시 나오는 질문이기도 하다. 세상사에서 진실이란 참 멀고 험하고 고통스럽다. 그 실체를 알아가고 규명하는 데는 수많은 노력과 비용, 시간, 열정을 쏟아 부어야 겨우 실마리를 찾고 그것을 부여잡고 가다보면 진실에 겨우 다가가는 것을 알 수 있다. 역사에서 수도 없이 반복되고 증명되었다. 그 과정에서 당사자는 모진 고통과 희생이 뒤따르며 가족이 준비박산되기도 한다.



이 윤 희
파스코 대표이사

달리기는 전반적인 건강과 삶의 질을 증진시키는 아주 훌륭한 육체활동이다. 다만 부상이나 체중부하가 관절에 부담을 주어 골관절염이나 연골의 손상을 가져올 수 있다는 두려움 때문에 멀리하거나 부담스런 눈길을 주기도 한다. 하지만 실제로 달리기를 하는 사람들은 대부분 그런 우려와는 달리 현실에서는 그런 현상이 아주 멀다는 것을 알고 있으며 여러 임상이나 연구에서도 밝혀지고 있다. 방대한 모집단을 대상으로 한 연구에서 고관절, 무릎골관절염의 전체유병을 조사하였다. 25편의 논문, 115,000여명을 분

석한 결과 일반적인 달리기주자의 질을 증진시키는 아주 훌륭한 육체활동이다. 다만 부상이나 체중부하가 관절에 부담을 주어 골관절염이나 연골의 손상을 가져올 수 있다는 두려움 때문에 멀리하거나 부담스런 눈길을 주기도 한다. 하지만 실제로 달리기를 하는 사람들은 대부분 그런 우려와는 달리 현실에서는 그런 현상이 아주 멀다는 것을 알고 있으며 여러 임상이나 연구에서도 밝혀지고 있다. 방대한 모집단을 대상으로 한 연구에서 고관절, 무릎골관절염의 전체유병을 조사하였다. 25편의 논문, 115,000여명을 분

훈련량을 보이는 주자들에서 가끔 위와 같이 부상이나 염증이 유발되어 치료를 받는 경우도 있다.

그런 몇몇 분들 때문에 전체를 대변하는 듯이 일반화하는 것은 그리 바람직하지 않다.

달리기를 하면 무릎 주변의 근육이 강화되어 도리어 관절을 보호하고 전신의 유연성이 개선되며, 불필요한 체지방량을 유도하며, 심장혈관계 질환, 질환을 예방하거나 개선시키는데 탁월한 효과를 보이고 있음은 자명한 일이다.

육체는 물론 부수적으로 뇌를 자극하여 신경세포인 뉴런의 생성 촉진에도 기여하며, 기억력, 수리능력도 향상되고 신체를 조절, 통제하는 신경호르몬 분비를 촉진시키므로 양호한 정신건강에도 기여를 하는 것으로 연구, 조사되고 있다.

따라서 제기되고 있는 여러 우려와 두려움 때문에 걱정하는 분들의 경우 전혀 개의치 마시고 내 건강과 가족의 안녕을 위해 본인의 능력에 알맞게 즐기시기를 적극 권장합니다.

사설

전북의 사전연명 의료의향서

전북에서 연명의료에 대한 거부 의사를 표현하는 도민이 꾸준히 늘고 있다. 웰다잉(Well-Dying) 문화는 치료 효과 없이 단지 임종 시간만을 연장하는 것을 막는 일이다.

이는 인공호흡기, 항암제, 수혈 등의 의료 행위가 해당된다. 통증 완화 조치를 비롯 영양분·물·산소의 단순 공급은 기존대로 유지한다. 그러나 환자에 대한 최선의 이익을 보장하고 품위 있게 생을 마감할 수 있도록 하는 것이 중요하다.

2018년 연명의료결정제도 시행 후 지난 9월 현재 사전연명의료의향서를 작성한 전북 도민은 8만6,167명에 이른다. 전국 146만여 명 중 5.9%로 전국에서 다섯 번째 높은 등록률이다.

사전연명의료의향서 작성은 19세 이상의 성인이 임종 과정에 있는 환자가 되었을 때를 대비하는 일이다. 연명의료 및 호스피스에 관한 의사를 보건복지부가 지정

사전연명 의료의향서 등록기관에서 직접 문서로 밝혀두는 것이다.

이 제도는 '호스피스·완화의료 및 임종 과정에 있는 환자의 연명의료 결정에 관한 법률'에 근거하고 있다. 도내에는 사전연명의료의향서 등록기관이 39개소다.

임종 과정에 있는 환자가 담당 의사에게 연명의료를 시행하지 않거나 시행 중인 연명의료를 중단하겠다는 의사를 밝히는 '연명의료계획서'와 같이 작성해 도내 사전연명의료의향서 등록기관에 등록을 할 수 있다.

웰다잉(Well-Dying) 문화가 확산되고 있다. 전북도는 관련 제도에 대해 4년째 적극적인 홍보와 교육을 실시하고 있다. 사전연명의료의향서 등록기관 지정 확대를 통해 사업에 대한 인식을 바꿔야 한다. 환자 본인의 의사가 존중받는 문화가 조성될 수 있도록 맞춤형 교육과 홍보를 지속적으로 실시하기 바란다.

완주 이치전적지와 황박 장군

임진왜란 당시 '의병장 황박 장군을 기리는 기념비 제막식'이 지난 9월 전북 완주군 운주면 산북리 대문산휴게소 옆 이치전적지에서 있었다. 임진왜란 당시 용치전투와 이치전투는 호남을 지켜낸 전투였다.

황박 장군은 두 전투에 참전해 혁혁한 공을 세운 인물이다. 황박 장군의 지지로 왜군은 전라도에 한 발짝도 들어올지 못했다. 최근 영화 '한산, 용의 출현'에서 황박 장군을 비중 있게 다뤄 주목을 받았다.

의병장 황박(黃璞)은 익산시 왕궁면 장암마을에서 태어났다. 본관은 우주(紆州), 호는 죽봉(竹峰)이다. 그는 조선의 개국공신 문숙공 황거중(黃居中)의 후손이다.

황박은 무과 급제 후 전주 만호로 있었다. 1500년 부친상을 당했고 시묘살이 중에 임진왜란이 터졌다. 그는 시묘살이를 청산하고 의병 500명을 모집했다.

3대 독자인 그는 고향에 어머니와 부인, 그리고 어린 두 아들을 남겨두고 전쟁터로 갔다. 황박 장군은 1502년 8월 28일 28세의 나이에 장렬하게 전사했다.

신신조차 수습되지 못했다. 그 뒤 완주군 고산면 어우리샘골 우주황씨(紆州黃氏) 전주파 종산에 '황박(黃璞)'의 제단(祭壇)이 세워졌다.

한편 완주군 소양면 신촌리 용치(熊峙) 전투는 진안에서 전주로 넘어가는 용치 일대에서 벌어진 조선 관군·의병과 왜군의 전투이다.

진안을 점령한 왜군은 1502년 7월 8일 용치(熊峙)를 공격했다.

용치를 넘은 왜군은 안덕원(安德院)까지 진출했다. 동북현감 황진(黃進)이 이를 격퇴하고 전주 부성과 전라도 방어에 성공했다. 이번 제막식을 계기로 황박 장군의 기개와 정신을 바로 세울 수 있기를 바란다. 용치전적지의 국가사적지 지정도 서둘러야 할 것이다.

독자재언

집회현장의 시민 공감은 소음의 크기에 반비례

실외마스크 착용의무를 해제하는 자율전환 방안이 발표되고 야외에서 마스크 착용은 자유의사에 따라 하게 된 지 약 한달이 지났다. 코로나19라는 감염병도 우리 주변 일들에 많은 변화를 일으켰다. 이는 집회 현장에서도 다르지 않다. 집회현장에서 새로운 이슈로 등장한 것은 고성시위로 인한 소음 고발이다. 폭력적인 집회 형태는 거의 사라지고 확산기로 인한 소음이 분쟁의 불씨로 등장하게 된 것이다.

집회 현장에서는 확산기를 통해 쉽게 이목을 집중시킬 수 있지만, 주변 주민들에게는 소음의 고통이 고스란히 전달되고 있다.

집회의 자유는 헌법에서 보장하는 권리이지만 공공의 안녕질서와의 조화가 필요하다. 이를 구현하기 위해 집회 및 시위에 관한 법률에

서는 집회 현장에서 소음도를 일정 기준치에 따라 제한하고 있다. 주간 시간대 주거지역·학교·종합병원·공공도서관의 소음 기준은 65dB 이하, 최고소음도는 85dB 이하로 그리고 시간대와 장소에 따라 55~95dB 이하의 일정 기준치를 적용하고 있다.

그러나 집회 현장에서 소음기준치를 초과하지 않는 범위까지 등장하면서 확산기를 통해 퍼져나가는 집회 현장에서의 소음은 아직도 변하지 않고 있다. 이는 집회 측의 정당한 권리행사를 넘어 주변 시민과 상대를 괴롭히는 악성 민원이 되어 버린 것이다.

이제는 달라질 필요가 있다. 집회의 자유만큼이나 헌법에서 보장하는 평등을 누릴 권리인 행복추구권 역시도 중요하기 때문이다. 김희수 남원경찰서 경비직전계장 경찰

사진으로 보는 지구촌 소식

미국 NED 대표단과 기념 촬영하는 차이잉원 총통



차이잉원(가운데) 대만 총통이 25일 타이베이에서 열린 제11회 세계민주주의운동총회에 참석해 미국 민주주의국가기금(NED)대표단, 대만 민주기금회 대표들과 기념 촬영을 하고 있다. 이 총회는 27일까지 이어진다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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