

건강 칼럼

몸이 아플 때 운동을 해? 말어?

운동을 꼭 해오던 사람들은 웬만큼 아파서는 운동을 쉬지 않을 것이다. 조금 아프다하더라도 운동을 하면서 회복되는 것을 경험했기 때문일 것이다. 그러나 운동을 하지 않던 사람들도 운동을 하면 몸이 좋아지고 몸 상태가 좋아 진다하니 한 번 해볼 생각을 갖게 될 것이다.

다만 여기서 고민해봐야 할 사항이 있다. 무엇 때문에 몸이 아프냐? 하는 것이다. 단순 감기냐? 독감이나? 코로나냐? 또는 전문치료를 받아야 할 정도의 상태냐?에 따라 달라질 것이기 때문이다.

운동을 하면 일반적으로 육체적인 여러 항목의 능력이 향상됨은 두말할 나위가 없다. 더구나 면역반응이 향상되고 항염증 효과가 있기에 질병이나 만성질환에 대한, 자연, 치유하는 능력이 좋아지는 것도 잘 알고 있을 것이다.

다만 세균이나 바이러스에 의한 질병일 경우 운동을 하는 것

은 심각하게 고려해봐야 할 것이다. 쇠약해진 상태에 방어능력을 더 떨어트릴 수 있기 때문이다.

충분한 휴식을 제공하면 회복 시간을 단축할 수 있는데 반대로 운동을 하면 기대와는 달리 치료기간이 길어지고 신체능력이 저하될 수도 있다.

만약 감기에 걸리면 정도차이는 있지만 머리, 목구멍이 아프고 간지럽고 코가 막히고 콧물이 줄줄 흐른다. 잠도 잘 자지 못한다. 바이러스가 기승을 부리는 기간이 2~3일, 늦어도 4일까지는 간다. 그 시간을 고비

로 서서히 하강곡면으로 접어든다.

이 때까지는 몸을 따뜻하게 하고 마스크를 써서 코, 목을 보호하는 것이 바람직하다. 4일 이후에는 간단한 웨이트 트레이닝을 하면서 근력상태를 점검하는 것이 좋다. 산책이나 조깅으로 회복여부를 알아보면서 서서히 거리나 속도를 올려보는 것도 괜찮다. 그래서 감기는 약 먹으면 1주일, 안 먹으면 7일이라는 농담 반, 진담 반이 성립되기도 한다.

감기보다 독한 독감일 경우에는 휴식기간을 적어도 1주일이상

10일까지도 경과를 보는 것이 좋다. 몸도 꽤 피곤한 상태이므로 이 기간에 의욕만을 갖고 달리거나 운동을 할 경우 도리어 피로가 더 쌓이고 회복되어가던 면역력, 체력이 떨어져 전체회복기간이 길어질 수도 있다. 목소리가 뽕뽕거리고 코가 막혀 숨쉬기가 곤란하면 충분한 휴식을 취하는 것이 회복에 훨씬 효과적이다.

코로나의 경우 일반적인 감기나 독감과는 달리 바이러스의 독성이 훨씬 심하고 종합적으로 내부 장기 기능을 현저히 떨어트리는 경향을 보이므로 설블리 운동을 재개하기 보다는 체력이 완전히 돌아왔다고 느끼는 시점까지는 참을성 있게 기다리는 것이 현명하다.

증상이 완전히 가라앉으면 달리기보다는 천천히 걸으면서 다리근력, 심폐기능의 향상을 피하고 등산, 스트레칭, 요가 등으로 신체적반에 골고루 자극을 주어 기초적인 기능회복에 초점을 맞추기를 권유합니다.



이 윤 희

파스코 대표이사

사설

노란봉투법 어떻게 되나

안정운임제가 일몰된 상황에서 노조법2·3조 개정안(노란봉투법)이 국회에 계류되면서 노동계의 투쟁 기조는 어찌될 전망이다. 정부가 강도 높은 노동개혁을 예고하며 사실상 전면점을 선포해 정부와 노동계 간 강대강 대치가 재현되는 것 아니냐는 우려가 높아지고 있다.

노동계의 강력 투쟁에도 여야는 국회 분회의에서 화물차 안전운임제 3년 연장 내용을 담은 '화물자동차 운수사업법'을 상정조차 하지 못했다.

화물연대는 지난 2022년 총파업을 16일 만에 철회했다. 정부에 특수고용 노동자 신분인 화물기사가 화물운송료를 책정하는 화주와 합의할 수 있도록 정부의 중재를 요구했지만 '일장에서 재검토' 수준의 강경한 정부 입장만 확인한 채 파업은 소득 없이 마무리됐다.

화물자동차 안전운임제는 화물차주의 최저 운임을 법으로 보장하는 제도다. 운임이 낮아 과적, 과속 운행 위험에 내몰리는 화물 기사를 보호한다는 취지인데 지난 2020년부터 3년간 시행(일몰제)을 조건으로 도입됐다.

현재 전체 화물운송 차량 40만대 중 약 1만대에 해당하는 시멘트와 컨테이너 화물에만 운임제가 적용된다. 일몰 후에도 안전운임제를 계속 유지하고 차종과 품목을 확대하라는 것이 화물연대 요구다.

정부는 화물연대 파업 이후 서민경제에 불편을 초래한 책임을 물어 기존 안전운임제 3년 연장 제안을 철회하고 국회에서 연장 처리 없이 일몰했다는 입장이다.

노란봉투법은 강대강 노정 대치의 뇌관으로 작용될 전망이다. 노조법 2조는 사용자와 노동자를 정의하는 조문이다. 개정을 요구하는 내용은 현행 사용자 정의인 '근로조건에 사실상 영향력 또는 지배력을 미치는 자'를 보다 폭넓게 확대해 노동자들이 원청의 '직접 사장'과 노동 조건을 교섭할 수 있도록 했다.

이를 통해 콜센터 상담원, 청소 노동자, 발전소 노동자, 자동차 부품 업체와 같은 간접고용, 특수고용 노동자를 보호 대상에 포함하자는 취지다. 올해 국내 10대 대기업 노동자 중 29.9%(42만4000명)가 간접고용 노동자로 집계됐다.

'노란봉투법'의 핵심인 현행 노조법 3조는 파업으로 인해 기업이 손해를 입은 경우 노동자에 배상을 청구할 수 없다고 규정하는 조문이다. 개정안은 손해배상 책임이 면제되는 조항을 보다 구체적으로 명시해 노동자를 실질적으로 보호한다는 취지를 담았다.

노란봉투법은 아담이 힘을 싣고 있는 사안이자 노동계의 숙원 사안이다. 그러나 지금까지 여당과의 논의는 제대로 이뤄지지 않았다.

사진으로 보는 지구촌 소식

파키스탄서 경관 노린 폭탄 테러, 경관 등 4명 사망



10일(현지시간) 파키스탄 발루치스탄주 케타에서 경찰관을 목표로 한 폭발이 발생해 보안요원들이 현장을 조사하고 있다. 경찰은 두 건의 폭발이 발생해 경관 2명 포함 4명이 숨지고 22명이 다쳤다고 밝혔다.

코로나19 아린 황사로 마스크 쓴 베이징 시민



11일 중국 베이징에서 출근길 시민들이 마스크를 쓴 채 황사에 뒤덮인 시내를 지나고 있다. 전날 밤부터 베이징을 덮친 황사와 모래폭풍으로 강풍 경보와 황사 경보가 동시에 발령됐다.

전주 서학동 석불입상(石佛立像)

석불입상(石佛立像)은 전주시 완산구 서서학동 345-5번지에 있다. 1984년 4월 1일 전라북도 문화재자료 제 9호로 지정되었다. 이 석불은 석가여래의 서 있는 모습이다

오랫동안 머리 부분을 제외한 몸체가 땅에 묻혀 있었다. 그러다 1970년대에 파내어, 1980년에 건립한 미륵암의 미륵당 안에 모셨다. 이 입상의 조성 연대와 위치 등은 확실하지 않다.

문화재청 관계자들이 다녀간 적도 있으나 여러 의문점들이 해결되지 않고 있다. 석불입상(石佛立像)이 있는 이곳은 당초 석불리로 불리었다. 그래서 석불입상이 있는 이곳의 새로운 주소도 석불3길 21이다.

석불리는 본래 전주군 부남면 지역으로 불부처가 있어서 석불이라고 하였다. 이름이 행정명칭으로 불리는 것은 1914년 행정 구역 폐합 때 석불리라 불리면서 비롯됐다 그리고 불부처가 있는 마을은 미륵당이다.

이곳은 이두리굴이라고도 불린다. 이곳에 이두리라고 하는 농촌각이 살았기 때문이다. 어느 날 백발노인이 나타나 이두리 손을 꼬옥 잡고 한 곳에 이르더니 죽장으로 평방아를 썰었다.

"이 곳에 조상의 뼈를 묻으라"는 한 마디를 남기고 사라졌다. 이두리는 부친의 묘를 이장했다. 그 뒤 당대에 부럼지 않은 감부가 되었다. 그러던 어느 날 꿈에 그 노인이 다시 나타났다.

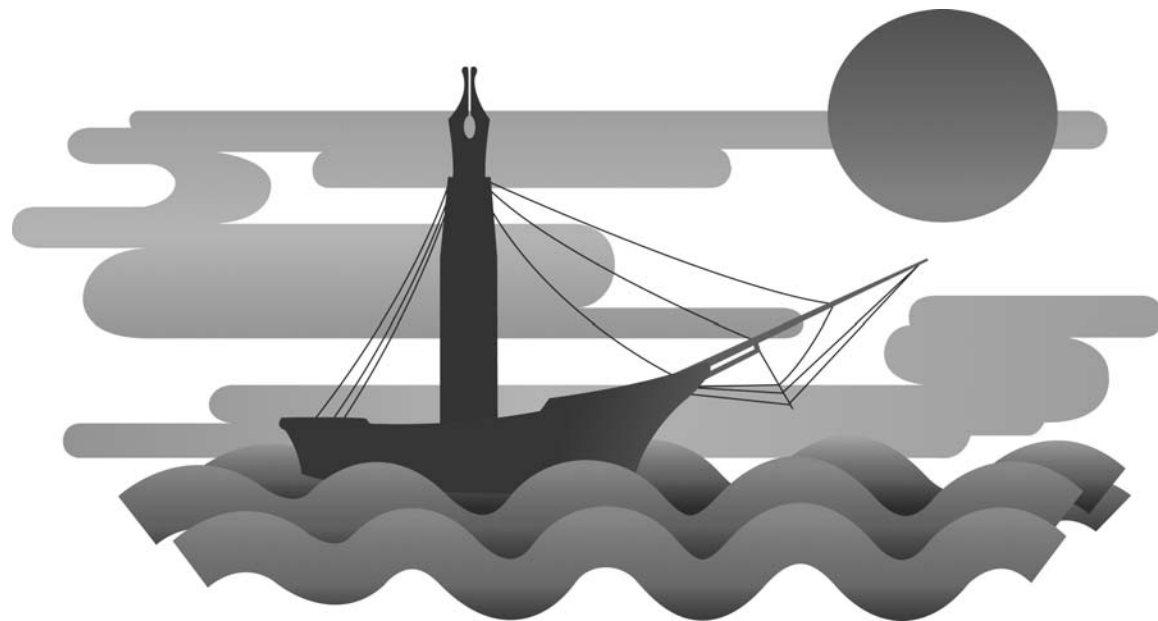
고달산 서쪽 기슭에 묻혀 있는 미륵불을 옮겨 세우려 상체는 일월성신(日月星神)을 받게 하고 하체는 땅에 묻어 달라고 했다. 이두리는 이튿날 새벽에 노인의 현몽대로 했다.

이런 내용은 1977년에 발간된 전주시지 121쪽에도 나온다.

미륵불은 그 후로도 영험한 징조를 나타냈다. 근처에 대명아파트를 지을 때는 미륵불의 손과 발에서 피가 났다고 한다.

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 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