

건강 칼럼

대면 운동과 온라인 운동의 장단점... 어느것이 더 좋을까요?

2020년 봄부터 코로나가 전국적으로 확산되면서 국가적인 수준에서의 방역지침상 일정한 인원 이상의 숫자가 모여서 운동, 집회 등이 전면 금지되었다.

더구나 학교까지도 어떤 조직이든 안할 수는 없고 대안으로 온라인을 통한 줌(Zoom), U-tube, e-class 등 다양한 상품들이 소개되고 일순간에 노트북, 태블릿PC, 핸드폰의 판매가 급상승하고 사양도 훨씬 좋아졌다. 반도체 관련 산업이 전 세계적으로 활황을 이루었다.

운동 분야에도 마찬가지로 운동장, 클럽 등 일정공간에 사람이 모일 수가 없으니 머리를 짜내 개인적으로 하거나 집안에서 TV를 켜놓고 Zoom, U-tube, 핸드폰을 통한 웨이트 트레이닝, 트레이딩에서 달리기 등을 할 수밖에 없었다.

필자 또한 마찬가지로 아무도 없는 새벽이나 한 밤중에 강변에서 혼자 달리기거나 공원 등지에 있는 간이 헬스클럽 장비를 이용한 운동으로 대신하였다.



이 윤 호
파스코 대표이사

지난해부터 조금씩 완화되어 단체 활동이 가능해졌으나 3년여의 학습효과인지 집에서 머물면서 운동하는 사람들이 적지 않다. 어쩌면 그 덕분에 앞으로 병행산업으로 갈 가능성도 있어 보인다.

그럼 온라인 운동에 대한 장, 단점을 살펴보자

온라인 운동은 접근하기 쉽고 상대적으로 비용이 저렴하다. 거실에서 혼자 가능한 시간대에 편안한 복장으로 실시할 수 있다. 다양한 영상들이 제공되고 있으니 자기 수준에 맞거나 편한 안한 것을 취사선택해서 즐길 수 있다. 휴대폰, 태블릿PC, 노

트북, TV만 있으면 된다.

이동, 주차, 복귀 등에 소요시간이 짧아 시간, 공간이용도가 높다.

원치 않는, 불편한 사람들과 한 공간에 있는 것을 피할 수 있어 심리적으로 편안하다.

운동능력, 경력, 수준의 차이로 남과 비교되는 것을 막을 수 있어 심신이 자유롭다.

다만 외적인 자극이나 동기부여가 취약하여 운동능력의 향상이 비교적 더디고, 지루하여 지속가능성에 의문이 들 수 있다.

혼자 운동하다가 예기치 않은 부상이나 심, 혈관계 질환, 대사 이상 등이 발생할 경우 응급대

처가 곤란할 수 있다.

반면 대면운동의 장, 단점은 다음과 같다.

먼저, 지도자, 다양한 사람들과의 사회적 교류로 활력과 생동감, 유대감을 경험할 수 있다.

운동능력, 체력의 향상을 확인할 수 있고 체계적인 운동이 가능하며, 다양한 시설, 환경, 조건에 의해 각자의 체력, 능력이 나 연령에 따라 적절한 운동계획의 수립, 실천이 가능하다.

또한, 예상치 못한 심신의 취약함이 발생할 경우 타인의 도움을 받거나 빠른 시간 내에 전문가의 적절한 대처를 받을 수 있다.

개인차는 있지만 설비나 장소, 기구의 사용에 따른 비용이 부담되거나, 비운동지불이후 이러한 사유로 인해 제한된 이용횟수에 따른 상대적 허탈감이 있을 수 있다.

어떤 방법을 택하든 장, 단점이 있을 수 있으나 단 하나 분명한 것은 하지 않는 것보다는 건강관리 측면에서 유익하다는 것이다.

기고문

전기통신금융사기, 개념부터 특징까지 아는 만큼 보인다

과거의 전기통신사기는 전화를 활용한 보이스피싱 정도였으나, 오늘날에는 악성코드를 유포하여 금융회사의 공식 사이트와 유사하게 제작된 인터넷뱅킹 피싱사이트로 유인하는 등 그 수법과 종류가 다양하고 교묘하게 진화하고 있다. 필자는 전기통신금융사기의 대표적인 종류와 특징을 간략하게 기술하여 독자로 하여금 전기통신금융사기에 대한 이해와 예방을 돕고자 한다.

가장 널리 알려진 종류 중 하나인 '보이스피싱(Voice Phishing)'은 '음성(Voice) + 개인정보(Private Data) + 낚시(Fishing)'가 합성된 신조어로, 전기통신 매체를 통한

속임수나 거짓말로 개인정보와 재산을 편취하는 특징을 가지고 있다. 전화를 통해 개인정보를 낚아 올린다는 의미에서 '보이스피싱'이란 명칭으로 사용된다.

'스미싱(Smishing)'은 '문자메세지(SMS)와 낚시(Fishing)'의 합성어로, 문자 메시지를 이용한 휴대 전화 해킹을 이르는 단어이다. 타인이 보낸 문자 메시지, 소셜 네트워크 서비스 메시지의 웹사이트 주소를 클릭하면 자동으로 악성 코드가 설치되어 결제 피해가 발생되거나 개인·금융정보가 탈취하는 것이 특징이다.

'사이트금융사기'는 유전자 조작을 의미하는 '파밍(Pharming)



이 희 영
전주덕진경찰서 경무과

이란 단어에서 2013년 국립국어원 말다듬기위원회 회의에서 순화된 단어이다. 사용자를 속여 사용자가 가짜 사이트에 접속하도록 유도하는 사기 수법을 의미하는 '사이트금융사기'는 악성코드에 감염된 이용자의 PC를 조작하여 공식적으로 운영되는 사이트의 인터넷 주소 자체를 중간에서 빼앗아 원래 사이트와 같은 주소와 홈페이지를 만들어서 이용자가 인

터넷 주소를 정확하게 입력하려도 가짜 사이트로 연결되게 하므로 피싱보다 더 위험하다.

마지막으로 '메모리 해킹(Memory Hacking)'은 메모리에 입력된 데이터를 위·변조하는 해킹이다. 기존 해킹 방법은 외부에서 계좌 비밀번호를 빼내는 방법에 초점을 맞추는 반면, 메모리 해킹은 악성 프로그램을 설치하고, 컴퓨터 메모리에 있는 비밀번호를 빼내는 것 뿐만 아니라 데이터를 조작하여 받는 계좌의 금액까지 변경할 수 있는 특징을 가지고 있는 새로운 해킹방식이다.

작년 전화금융사기 발생 건수는 약 2만 건으로 전년 대비 28% 정도 감소하였으나, 날로 지능화 되어 영감을 미쳤다고 볼 수 있다. 데 영감을 미쳤다고 볼 수 있다. 다만 예방에 도움을 준다는 연구도 많다.

에너지 소비가 늘어나면서 지평을 더 많이 분해하기 때문이 다. 반면 커피를 마시면 심장

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북 참전 유공자 보훈수당

전북지역 참전 유공자들에 대한 지원수당이 너무 적어 불만의 소리가 이어지고 있다. 실제로 전북도의 보훈수당은 17개 광역자치단체 중 가장 적다.

시 군별로 지급하는 수당 역시 빈약하다. 보훈수당은 6·25전쟁 및 월남 전쟁에 참전한 보훈 대상자나 유족들에게 각 지자체가 지급하는 수당을 말한다. 국가보훈처가 지급하는 보훈급여와는 별개다.

지급기한과 액수가 지자체별 조례에 따라 다른 재량권이 있다. 현재 전북에 주소를 둔 참전 유공자 등 보훈대상자에게 월 2만 원의 보훈수당을 지급하고 있다.

'국가보훈대상자 예우 및 지원에 대한 조례'에 따라 2015년부터 지급하는 수당이다. 너무 적다는 비판이 일자 지난해 1월부터 1만 원 인상했다. 그러나 2만원도 여전히 타 지역 지자체가 지급하는 보훈수당보다 턱없이 적다.

전국 17개 광역자치단체별로 지급하는 보훈수당 평균은 월 10만3500원이다. 도내 14개 시·군이 별도로 도 보훈수당과 함께 유공자들에게 지급하는 수당도 평균 7만7000원으로, 전국 226개 기초자치단체의 11만 5000원에 못 미친다.

현재 도내 시·군이 자체 지급하는 월 보훈수당은 진안군이 11만 원, 부안·임실·무주군과 김제시가 9만 원, 순창·장수군과 정읍시가 8만 원, 군산시와 고창군이 7만 원, 전주·익산·남원시와 완주군이 6만 원이다.

전주시의 경우 올해 1월부터 4만 원이던 보훈수당을 6만 원으로 올렸지만 여전히 전국 평균을 밑돌고 있다. 참전 유공자는 대부분이 고령이라 보훈수당의 기간이 정해져 있다.

생존자의 절반 가까이는 각종 질병에 시달리며 요양병원에 입원해 있는 등 투병 중인 상태다. 이들을 예우할 시간 역시 부족한 실정이다.

소비량 1위 커피와 건강

한국 사람이 자주 먹는 음식은 '커피'가 단연 1위다. 아침에는 모닝커피, 점심, 저녁에는 입가심으로 커피 한 잔 하는 사람도 많다.

그런데 '커피가 건강에 해로운 건 아닐까' 궁금하다. 검색을 해보면 '건강에 좋다'는 기사도, '나쁘다'는 기사도 함께 등장한다. 흥미로운 연구 결과는 커피와 대장암 발병과의 관계다.

미국에서는 커피를 하루 6잔 이상 마시는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 대장암 위험이 최대 40%나 낮았다. 국내에서도 대장암과 피부 노화 억제 효능이 있다고 발표한 바 있다.

커피가 당뇨병 발생 위험을 낮춘다는 연구도 있다. 커피의 여러 성분이 당뇨병을 줄이는 데 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 다만 예방에 도움을 준다는 연구도 많다.

에너지 소비가 늘어나면서 지평을 더 많이 분해하기 때문이 다. 반면 커피를 마시면 심장

이 쿵쿵거리고 혈압이 오르는 얘기를 많이 한다. 실제로 장기간 커피를 마시면 혈압이 오르고 고혈압에 걸릴 가능성이 높다.

특히 임신부나 수유 중인 여성은 커피를 금해야 한다. 아이의 신경 발달에 부정적인 영향을 줄 수 있으며, 혈관을 수축시켜 자궁으로 가는 혈류를 방해할 수 있기 때문이다.

아침에 진한 커피 한잔을 하곤 한다. 그러나 카페인 과다 현상을 일으켜 더욱 피로하게 만든다.

오전 8~9시 사이에는 스트레스 호르몬이 가장 많이 분비된다. 카페인이 더해지면 체내에 각성 물질이 과다하게 쌓이게 된다.

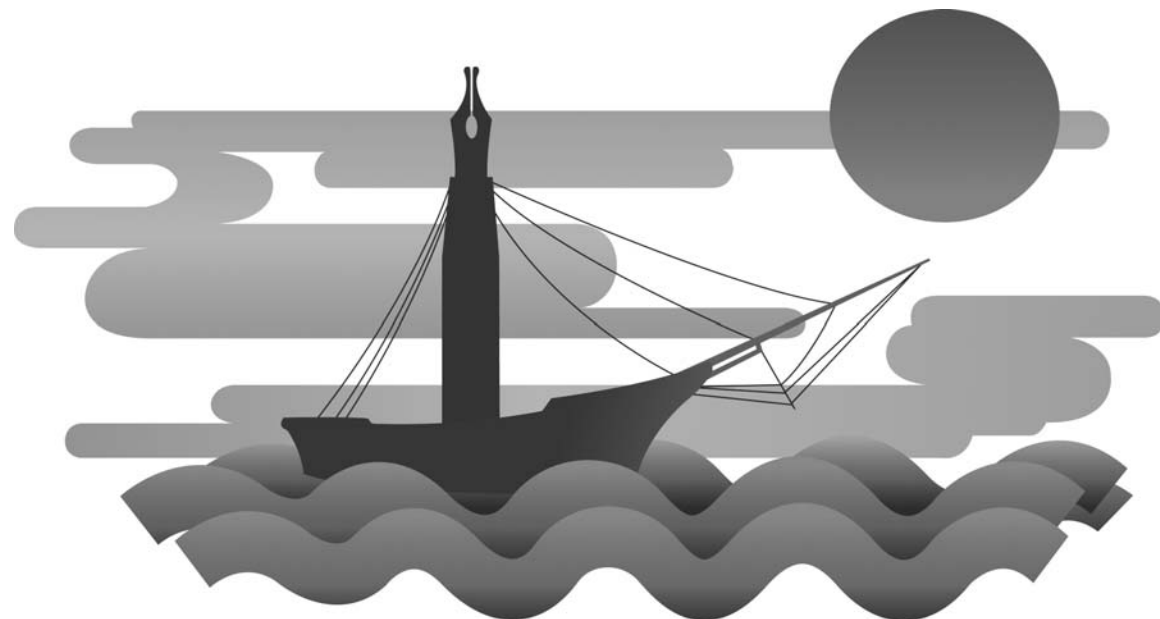
따라서 커피는 오후 1시30분~5시 사이가 좋다. 커피 역시 적당량을 마시면 득이 될 수 있다. 카페인 1일 섭취 권고량은 성인 400mg이다. 지방을 최소화하기 위해 설탕·크림·커피가 섞인 믹스커피는 되도록 피하는 것이 좋다.

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