

건강 칼럼

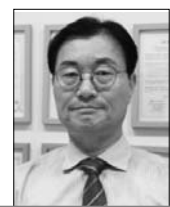
뇌와 장(腸)이 연결되어 있다고?

운동을 하면 건강해진다. 그리고 "건강하다"는 명제는 단순하면서도 진실로 믿고 있으며, 수많은 연구결과에서도 약간의 실(失)보다 득(得)이 훨씬 많은 것으로 증명되어 있고 지금은 부정할 수 없다.

다만 여러 이유나 환경으로 인해 못하거나 하지 않을 뿐이다. 불과 1세대전만해도 대부분의 삶 자체가 노동이요 그것이 곧 미약한 수준이었지만 운동이나 마찬가지로 여겨지지 않았을 뿐이다.

따라서 지금까지 운동의 중요성이나 반드시 해야만 하는 일과로 여겨지지 않았을 뿐이다. 하지만 눈부신 문명의 발달과 급속한 경제성장에 힘입어 육체 노동은 급격히 줄어들고 많은 부분이 정신노동, 지식서비스에 치우치다 보니 몸의 움직임이 거의 없어졌다.

짧은 그 기간에 경제적인 수익이 증가하였고 덩달아 섭취에너지는 날로 많아지고 반대로 소모에너지는 급격히 줄어들어 남는 에너지가 쌓여만 갔다. 후속으로 과체중, 비만, 당뇨, 심혈관



이 윤 호
파스코 대표이사

질환이 나날이 증가하여 국가수준의 난제로 드러난 것이 현재의 모습이다.

그런 정황으로 인해 다이어트(diet)로 통칭되는 절식과 운동의 2가지 단어가 우리사회를 지배하고 있다. 다만 운동을 하게 하는 요인이 무엇일까? 운동, 즉 신체활동에 참여하려는 각 개인의 동기를 조절하는 요인은 무엇일까?

경쟁적인 운동과 사회체육에 참여를 자극하는 중요한 요소는 장기간의 신체활동에서 파생되는 동기부여의 즐거움이며, 이는 운동으로 촉발된 뇌의 신경화학적 변화에 의해 유발된다고 한다.

신체활동 중 도파민 호르몬(dopamine)의 분비를 촉진시키면 운동수행력이 향상된다는 사실이 발견되었으며, 이 도파민 호르몬은 소화관의 장내미생물(microbiom)에 의해 분비가 촉진된다는 과정도 규명되었다.

즉 장내세균에서 파생된 신경 전달 신호가 뇌에 전달되고 이를 자극하는 뇌 수용체의 분자가 운동을 하고 싶은 동기를 강화시킨다는 것이다.(A microbiome-dependent gut-brain pathway regulates motivation for exercise, Lenka Dohnalova, Nature, 2022 Dec)

또한 운동선수들의 경우 장내미생물군이 일반인들보다 훨씬

풍부하며 다량영양소 섭취를 원단하게 조절하고 더욱 경쟁적인 상황을 전개하는 요인 중이 하나라고 밝히고 있다.(Does the Intestinal Microbiome Impact Athletic Performance? Melissa M Crowson, Curr Gastroenterol Rep, 2020 Aug)

체중관리와 체력향상과 연관이 깊은 신체활동은 장내세균의 의해서 뇌의 호르몬 분비를 촉진시켜 운동을 하게끔 유도하고 조절되며 반대로 운동에 의해 장내세균의 풍부한 조성을 유지하게 하기도 한다.(Physical activity-induced alterations of the gut microbiota are BMI dependent, Shrushti Shah, The FASEB Journal, 2023, Apr)

활동적이고 운동을 규칙적으로 하면 신체의 에너지 대사, 심혈관 및 열증성 질환에 대한 예방 및 치료효과가 입증되었고, 이는 소화관의 장내미생물의 구성을 다양하게 하였고 안정화시키며 생리적 과정을 최적화시킨다. 이런 전반적인 과정은 무병장수, 만수무강, 불로장생으로 가는 지름길을 밝혀준다.

기고문

실버존, 어디까지 알고 계신가요?

스쿨존(school zone)은 교통사고의 위험으로부터 어린이를 보호하기 위해 만들어진 어린이보호구역을 뜻하는 것으로, 언론 등을 통해 많이 접하게 되어 시민들에게 익숙한 단어가 되었다. 하지만 이와 비슷한 맥락인 실버존은 아직 잘 모르는 시민들이 많다.

실버존(silver zone)은 움직임을 속도나 보폭이 느린 노인을 보호하기 위해 만들어진 노인보호구역을 뜻한다. 노인인구가 증가하면서 교통약자인 노인의 안전한 통행을 보장하기 위해 2008년부터 시행된 제도이다. 노인들은 갑작스러운 위험에 대비하는 반사신경 또는 사고대처 능력이 떨어지기 때문에 교통사고 발생 시 사망에 까지 이르는 등 큰 사고로 이어지는 경우가 많다. 특히 행정안전부에 따르면 우리나라 노인 교통사고 사망률이 OECD 평균보다 3배 이상 높다고 한다.

실버존으로 지정이 되면 제한 속

도 30km로 서행해야 하며 주·정차가 금지된다. 실버존에서 속도, 신호 및 주·정차 위반을 할 경우, 일반 도로에 비해 반칙금과 벌점이 2배로 부과된다.

노인들의 통행이 많은 경로당, 양로원, 노인 복지시설, 노인 의료시설 주변 등에 실버존을 지정하고 있으며, 노인보호구역 표지판과 과속 방지턱이 설치된다.

2년 후이면 65세 이상 노인 비중이 높은 초고령사회로 진입하는 만큼, 실버존 지정을 확대해야 한다는 목소리가 높아나는 상황이다. 하지만 이미 지정되어 있는 실버존마저 사실상 관리가 이루어지지 않는 것이 현실이다. 대표적으로 전주 덕진서 관내에는 덕진동 2가에 위치한 "덕진노인복지관" 부근이 실버존으로 지정되어 있으나 근처 교통 시설물 부족, 홍보 부족 등으로 인해 대다수의 시민들은 잘 모르고 지나친다.

실버존에서는 과속, 신호위반,



최 슬 지
전주덕진경찰서
교통안전계

주·정차를 하지 않는 것 이외에도 급제동이나 급출발은 자제해야 한다.

젊은이들에 비해 지각 능력이 상대적으로 부족한 노인들에게 위험한 상황을 만들 수 있기 때문이다. 또한 가급적 경적은 하지 않는 것도 지켜야 할 안전 수칙 중 하나이다. 경적 소리에 노인들이 놀라는 경우가 많기에 경적은 줄이며 천천히 주행하는 것이 바람직하다.

모두가 스쿨존에 관심을 기울일 때 실버존이 지정된 취지에 대하여 다시 한번 생각해 볼 필요가 있다. 젊고 건강한 사람도 시간이 지나면 노인이 된다. 누구든 실버존에 대해 제대로 알고 많은 관심을 가지는 것이 필요하다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

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

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사설

지방대 위기와 글로벌 대학

교육부가 지난 3월 '글로벌 대학' 추진안을 처음 공개한 뒤 대학가가 술렁이고 있다. 글로벌(Global)과 로컬(Local)의 합성어로, 지역과 연계해 세계적인 대학을 키우는 것이 목표다.

총 30개 대학, 한 학교당 5년간 1000억 원이라는 막대한 지원금이 걸린 사업이다. 올해 10곳을 시작으로 2026년까지 총 30곳을 선정한다. 대학가 안팎에서는 기대와 우려가 동시에 나오고 있다.

위기에 처한 지방대에 중요한 전환점이 될 것이라는 평가가 있다. 하지만 일부 지방대만 살리고 사업 수주에 실패한 나머지 대학들은 고사할 것이라는 우려도 나온다.

팬데믹(대유행), 기후 위기, 저출산 등 당면 과제들은 여러 분야의 지식이 융합돼야 해쳐 나갈 수 있다. 이런 역할을 할 수 있는 건 대학뿐이다. 위기 인 동시에 혁신의 마지막 기회이기도 하다.

일각에서는 혁신 방향이 첨단 기술에 치우치면 인문학이 소외될 것이라 우려가 있다. 기술 변화가 빠를수록 급변하는 사회에서 방향을 잃기 쉽다. 인문학은 기술이 나아갈 방향, 인류가 기술을 활용하는 방안을 고민하는 길잡이가 될 수 있다.

글로벌 대학에선 대학이 내놓는 혁신이 공무원이 생각하는 혁신의 범위를 벗어나야 한다. 중요한 건 '나양성'이다. 이젠 논의의 주체를 학교와 지방자치단체로 넓혀, 지자체는 대학에 필요한 역할을 요구하고 지원도 할 수 있다.

지역의 문제를 가장 잘 아는 각 지역에서 혁신이 시작돼야 한다. 이는 대학과 해당 지자체가 단독으로는 풀 수 없는 문제다. 그러나 학교 간 통합만으로 좋은 점수를 받는 것은 아니다. 통합을 통한 시너지 효과와 교육 수준 향상이 기대될 때 좋은 평가를 받을 수 있다.

순창CC골프장과 지역 분열

전북 순창의 어느 골프장 대표가 '국토 이용에 관한 법률' 위반 혐의로 검찰에 송치돼 수사를 받고 있다. 한편 골프장 확장 공사 논란을 바라보는 지역 언론들의 관점이 서로 달라지면서 주민들의 촉각이 곤두서고 있다.

기존 9홀에서 18홀 확장 공사를 추진하면서 찬성과 반대 여론이 엇갈리고 있기 때문이다. 여론이 가열되면서 반대 대책위의 목설 등이 과하다는 문제와 함께 순창군의 집회 억압과 편파성이 작용했다는 보도도 나왔다.

골프장이 행정 승인 없이 공사를 착수하고 뒤늦게 허가 절차를 진행한 불법 공사 의혹이 있다며 수사를 촉구하는 기자회견도 있었다. 일부 언론은 반대 대책위의 기자회견 소식을 다루지 않았다.

골프장 확장에 대한 지역민의 찬성 여론이 높다는 점, 환경오염 요소가 적다는 점을 강조하는 보도도 이어졌다. 반대 측은 골프장에서 사용하는 농

약이 환경오염을 발생시킨다고 주장하고 있다.

해당 골프장은 지난 4월 정부가 선정한 농약 사용 저감 우수골프장 50개소 중 36위를 기록했다고 보도했다. 순창군 지역에서 18홀 규모의 골프장 사업이 조단간 가시화될 것으로 예상된다.

골프장 확장 공사 반대 측이 집회에서 트랙터를 동원해 군정을 무단 점거하자 항의하는 과정에서 목설과 폭력 행위가 있었다는 점 등 반대 대책위의 폭력성을 강조하는 보도를 하기도 했다.

반면 다른 언론에서는 보장해야 할 집회의 자유를 순창군에서 억압한다고 보도했다. 순창군청 마당을 집회 금지 장소로 지정한 것과 천막 설치를 금지한 것은 법적 근거가 부족하다는 것이다.

반대 측 집회의 부정적인 모습만 강조하는 일부 행태를 지적하는 언론도 있다. 갈수록 순창군 지역 여론 분열이 우려된다.

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 행태를 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 · 노력중심 · 지역중심 **전주매일**