

건강 칼럼

‘누죽달산’의 과학적인 뒷받침

누죽달산, 누우면 죽고 달리면 산다.

시종일관 내가 언제 어디서 “운동을 하시라”고 강조하는 문구다. 대부분 상식적으로 운동을 하면 건강해진다고 알고 있다.

규칙적으로 하시는 분들도 계시고 어찌다 시간 날 때 몰아서 하시는 분들도 있고 각자 생활여건에 맞게 하는 것이니만큼 뭐라 단정 지어 규정할 수는 없다. 운동의 순기능, 건강에 대한 이점을 각자 행동과 결과에서도 다양하게 체험하셨을 것이다.

다만 운동의 종류, 운동량, 시간, 빈도 등 일정수준 이상을 실천해야만 건강유지, 증진에 효과적이라는 것은 자명한 일이다.

운동 특히 달리기는 중간에 즐거움, 쾌감이랄 수 있는 “러너스 하이(runner’s high)”라 불리는 기분 좋은 감정을 경험할 수 있다. 물론 일정한 속도나 거리가상을 달려야만 행복감을 유발하는 것으로 알려져 있다.

이는 운동에 의해 변화하는 신체 내의 물질대사와 그와 관련된 내분비, 호르몬계의 작용에 의해서 심신에 아주 긍정적이고 바람직한



이 윤 희

(주) 피스코 대표이사

결과를 가져온다.

특징적인 것은 운동에 따른 장(腸)건강과 관련된 체내 ‘칸나비노이드(Endocannabinoids)시스템이 활성화된 결과에 의한 것이라 한다.(The anti-inflammatory effect of bacterial short chain fatty acids is partially mediated by endocannabinoids, Amrita Vijay, Gut Microbes, 2021 Jan-Dec)

한편 운동에 의해 이 시스템이 활성화되면 통증도 감소되고, 기분도 좋아지며, 면역력도 향상된다는 것이다. 이와 관련된 장내미생물들이 활성화되어 염증이 잘 조절되며, 근력도 향상되고, 예나저나도 원만하게 진행되며, 항상성을 조절하기 위해 상호 연결

되어 있는 것으로 밝혀지고 있다. (Exercise and the gut microbiome: a review of the evidence, potential mechanisms, and implications for human health. Mailing LJ, Exerc Sport Sci Rev. 2019)

또한 운동은 특히 달리기는 장내 건강에 직결되는, 장벽을 보호하고 대사노폐물에 의한 혈액오염을 방지하여 전신 항염증효과가 있는, 단쇄지방산(單鎖脂肪酸, SCFA:Short Chain Fatty Acid)인 ‘부티레이트(butyrate)’의 생성을 증가시키는 것으로 나타났다. (Voluntary running exercise alters microbiota composition and increases n-butyrate concentration in the rat caecum. Matsumoto M, Biosci

Biotechnol Biochem. 2008)

더구나 달리기는 체내 염증을 증가시켜 건강변으로 진행될 수 있는 비알콜성 지방간염의 위험을 크게 증가시키고, 후천성 당뇨병자들에게 높게 나타나는 ‘콜린셀라(Collinsella)’라는 장내미생물을 감소시켜 건강을 개선하는 것으로도 알려져 있다.(A structured weight loss program increases gut microbiota phylogenetic diversity and reduces levels of Collinsella in obese type 2 diabetics: Frost F, a pilot study. PLoS One. 2019).

Collinsella 라는 장내미생물은 가공식품섭취의 증가 및 채소섭취 감소와 밀접한 관련이 있기에 가능한 한 채소섭취를 늘리고 가공식품 섭취를 줄이라고 하는 것이다.(Memmi et al., 2021; Wolf et al., 2019)

위에서 본 바와 같이 운동(달리기)은 건강과 수명은 물론 삶의 질과 불가분의 관계로 직결되어 있는 것을 알 수 있으며, 거친 야생, 자연에서 생존을 위한 인간 DNA의 고유본성이기도 할 것이다.

이윤희/(주)피스코 대표이사

독자제언

배려와 양보의 교통안전습관으로 난폭운전 근절

국민의 생명과 안전에 중대한 위협을 일으킬 수 있는 난폭·보복 운전 등 고위험 운전사고의 증가로 9월 9일부터 100일간 경찰이 집중단속을 하고 있다.

난폭운전이란 도로교통법에 의해 신호위반, 중앙선침범, 과속, 급제동 등 교통 방해와 위험을 초래하는 9가지 행위 중 2가지 이상 연달아 하거나 하나의 행위를 지속적으로 반복할 경우 1년 이하의 징역, 500만원 이하 벌금 형이 가능하다.

보복운전이란 형법에 의해 도로에서 사소한 시비로 ‘위험한 흥기·물건’인 자동차를 이용하여 상대방에게 위협을 가하거나 공포심을 느끼게 하는 단 1회의 행위만으로도 성립되며, 10년 이하 징역 또는 1천만원 이하 벌금형에 처해질 수 있다.

난폭운전과 보복운전은 고의로 다른

운전자에게 위협을 가한다는 점은 동일하지만 위협을 가하는 대상이 불특정 다수일 경우는 난폭운전, 특정인을 위협하는 경우는 보복운전으로 구분하게 된다.

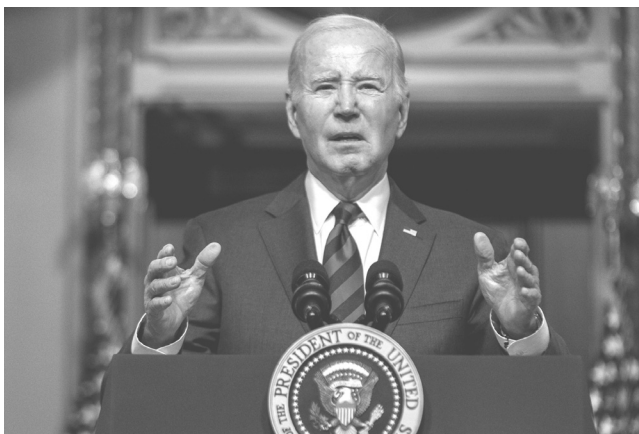
난폭·보복 운전을 예방하기 위해서는 도로 위에서 유일한 운전자 간의 의사소통 수단이자 안전한 교통환경을 위한 약속인 방향지시등 사용이 중요하므로 차선변경 시 반드시 최소 30m 전에 미리 점등하는 습관이 필요하다.

또한, 난폭·보복 운전을 당하고 억울한 마음에 맞대응하게 되면 이에 대한 처벌 뿐만 아니라 2차 사고 위험도 있으니 침착하게 블랙박스, 주변 CCTV 등 동영상을 확보하여 국민신문고, 경찰민원포털, 스마트 국민제보 목격자를 찾습니다 등 인터넷 사이트를 통해 신고하는 것이 좋다.

이윤정 무주경찰서 주계파출소 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

바이든 美 대통령, 공급망 강화 조치 발표



조 바이든 미국 대통령이 27일(현지시간) 백악관 인디언 트리터룸에서 공급망위원회를 열고 발언하고 있다. 바이든 대통령은 공급망 강화 조치 30개를 발표하면서 필수 의약품 등 국가안보에 중요한 제품의 국내 생산을 확대하겠다고 밝혔다.

사설

전북특별자치도 설명회

전북특별자치도 설명회가 최근 도내 주요 지도자 2백여 명이 참석한 가운데 전주에서 열렸다. 참석자들은 “전라북도가 이제 내년부터 특별자치도로 새롭게 출발하는 만큼 연대와 협력을 강화하는 소중한 자리가 되길 기대한다”고 말했다.

이어 특별자치도의 이해, 전북특별자치도 설치 배경, 전라북도 특수성, 전북특별법 전부개정안 경과, 전북특별자치도 비전 및 전부개정안 체계, 분야별 추진 과제 등에 대한 설명이 있었다.

법률상 공식 명칭인 “전북특별자치도 약칭은 <전북자치도>이다. 제주특별자치도, 강원특별자치도에 이어 세 번째 특별자치도이다. 전북특별자치도 설치 등에 관한 특별법은 2022년 8월 정운천 의원 등이 대표 발의했다.

이는 전라북도에 고도의 자치권을 부여하는데 그 목적이 있다. 전국을 5개 메가시티(수도권, 부울경, 대구경북, 광주전

남, 충청권)와 3개 특별자치도(제주, 강원, 전북)로 재편하는 이른바 5극 3특 계획의 마지막 퍼즐이다.

5극 3특 계획은 메가시티 사업에 참여하지 못하여 소외된 전라북도와 강원도에 높은 자치권을 부여하여 개발을 활성화하는 데 의의가 있다. 비슷한 시기에 제정된 강원특별자치도 설치 등에 관한 특별법의 조문 구성과 내용이 똑같은 수준이다.

강원특별자치도 설치 등에 관한 특별법과 전북특별자치도 설치 등에 관한 특별법은 각각 제22조와 제24조까지 본 지역명을 제외하면 완전히 똑같다. 전북특별자치도 설치법에 제25조 내지 제27조까지의 규정이 추가로 신설된 형태다.

전북특별자치도가 성공하려면 앞으로 넘어야 할 산이 많다. 향후 국회와 정부를 중심으로 지속 추진되는 일정에도 각계 지도자들의 관심과 성원이 있기를 기대한다.

제사 음식 간소화 권고

국내 유교의 중앙본부 역할을 하는 성균관이 최근 일반 가정에서 모시는 제사 음식을 대폭 간소화할 것을 제안했다. 성균관유교문화위원회는 제사 음식을 줄이고 제사 지내는 이들의 선택권을 확대하는 내용의 ‘전통제례 보존 및 현대화 권고안’을 발표했다.

위원회는 제사 음식 마련은 가족이 다 같이 준비하는 것이 좋고 제사 음식도 평상시 간소한 반상 음식으로 차릴 것을 권했다. 그러면서 제사는 조상을 추모하는 경사스러운 일이기에 제사로 인해 불화가 생긴다면 옳은 방법이 아니라고 지적했다.

권고안에는 부모나 조상이 돌아가신 날 지내는 ‘기일제(忌日祭)’에 관한 제안을 담는다. 제사 음식을 간소화하고 가풍, 지역 특성, 제사의 형식·형편에 따라 달리 할 수 있다는 견해를 반영하는 방안을 검토 중이다.

제사 음식 대신 평상시의 반

상 음식으로 자연스럽게 준비하고 고인이 좋아하던 음식을 올릴 수 있도록 안내한다. 권고에는 가족이 합의하면 초저녁에 제사를 지내도 된다는 내용도 포함된다.

다만 성균관은 이번 권고가 일반 가정을 위한 것이며 유림의 제사와는 구분한다는 방침이다. 성균관은 불천위(不遷位·큰 공훈을 세워 영구히 사당에 모시는 것을 나라에서 허락한 사람의 신위)를 모시고 지내는 제례에 대해서는 국가 무형문화유산으로 지정해 보존한다는 것이다.

한편 성인 10명 중 6명이 제사를 지내고 있지만 제사를 계속할 의향이 있는 이들은 4명 남짓인 것으로 조사됐다. 제사 과정에서 개선이 가장 필요한 것은 ‘제수 음식의 간소화’였다. 이어 형식의 간소화(19.9%), 남녀 공동 참어(17.7%), 전통과 현대를 접목한 새로운 형태의 제사(17.2%), 제사 시간 변경(5.3%) 등이다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

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**