

건강 칼럼

하루 얼마나 걸어야 건강해질까? 질환, 수명과의 관계는?

예전에 이동수단이 별로 없었을 때는 거의 다 걸어 다녔다. 대부분의 삶 자체가 걷는 것이요, 노동이자, 운동이었다.

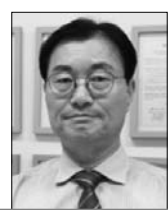
그 때는 대사, 심혈관, 순환기 질환이 거의 없었다.

급속하게 변하는 문명의 발달 속에서 웬만한 거리는 차로 다니고, 승강기를 이용하거나, 에스컬레이터라 불리는 자동계단, 무빙워크라 불리는 자동길 등이 곳곳에 설치되었다.

그러나 걷지 않거나 걷는 것 처럼 기를 쓰고 걸지 못하게 만들어 놓으니 걷는 것, 달리는 것 자체가 남의 일처럼 비쳐지기도 할 정도로 참 빨리도 변모하였다.

그렇게 몸이 아주 잠시 편해지는 사이에 우리 몸은 조금씩 약해지고 병들어갔습니다.

지난 몇 년간 TV의 여러 프로그램에서 걷기에 대한 건강상의 이점에 대한 내용들이 꽤 소개되었었다. 지금 동네 공원이나 냇가, 강변을 가봐도 열심히 힘차게 걷는 분들을 쉽게 볼 수 있다.



이 윤 희

파스코 대표이사

만보계가 유행하던 시절이 있었다. 하루에 만보는 걸어야 건강상의 이점을 얻을 수 있다는 1960년대 일본에서 나온 아이디어(만보계 제조사의 판매 전략 일 수도?)지만 어떤 과학적인 검증, 근거가 있다하기 어렵다. 그냥 그렇게 귀동냥으로 일반화가 되어갔다. 원래 대부분 팔랑 귀처럼 남의 말이 귀에 솔깃하기 때문이기도 할 것이다.

최근 이런 일상화된 속설을 검증하기 위해 누적된 방대한 자료를 바탕으로 과학적인 분석방법을 통하여 걷기와 건강상(사망률과 심혈관질환 등)의 관계성에 대한 심층적인 논문이 미국 심장학회지에 발표되어 흥미

를 끌고 있다.(Relationship of Daily Step Counts to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events, Niels A. Stens, Journal of the American College of Cardiology, 2 October 2023)

총 111,300여명을 대상으로 하루 걸음수와 사망, 심혈관 질환과의 관계를 조사한 결과는 다음과 같다.

△ 2,517보 : 2,000보를 걷는 사람보다 모든 원인에 의한 사망률이 8% 감소.

△ 2,735보 : 심혈관질환에 의한 사망률 11% 감소

△ 7,126보 : 심혈관질환에 의한 사망률을 가장 크게 떨어뜨릴 수 있는 걸음 수, 약 51% 낮

춤

△ 8,763보 : 모든 원인에 의한 사망률을 가장 효과적으로 줄일 수 있는 걸음 수, 약 60% 낮춤

△ 9,000보 이상/일 : 사망위험 크게 감소하지 않음

△ 성별에 상관없음. 총 걸음수와 상관없이 빠르게 걸을수록 사망위험은 감소

7,000~9,000보/일 걷는 것만으로도 얻을 수 있는 건강상의 이득을 모두 실현하는 것으로 밝혀졌다.

거리로 환산하면 약 6.4km(1시간 10분~1시간 30분)이며 천천히 걷는 것보다 좀 빠르게(심박수 증가유도) 걷는 것이 심혈관질환의 위험성을 줄이는데 유익한 것으로 결론지었다.

걷기도 여러 운동과 마찬가지로 근육과 심장, 신경, 골격에 일정수준 이상의 물리적 자극을 주어 활성화시키면 건강, 수명과 관련된 생화학적 인자들이 향상되어 질환의 발병을 늦추거나 완화시키는데 확실한 도움이 된다는 것이다. 당장 나가서 몸을 움직이자.

사설

김형석 교수 초청 신한국포럼

세계평화연합(UPF, Universal Peace Federation)은 최근 서울 연세대학교 연세도서관 컨벤션홀에서 '제23차 신한국포럼'을 개최했다. 2024년 새해 첫 포럼으로 150여 명이 참석했다. 강사는 한국 1세대 철학자인 김형석 연세대학교 명예교수였다. 그는 "과거 독재정권과 군사정권에 이어 법치와 민주정권을 달성한 대한민국이 앞으로 나아가야 할 방향은 질서 국가로의 발전"이라고 강조했다.

김 교수는 "질서국가를 이루기 위해 우선 필요한 것은 권력과 정권을 위한 정치가 아닌 국민을 위한 정치"라고 말했다. 그는 남북한 정세와 통일에 대한 비전을 제시하며 통일은 연재가 반드시 온다고 강조했다.

올해 104세인 김 교수는 연평균 130회 이상의 꾸준한 강연과 집필 활동을 펼치고 있다. 이를 통해서 삶의 참된 의미와 행복, 정신적 그리고 인

간적 건강 등을 전해주고 있다.

특히 우리 삶의 가장 중요한 부분에 대해 깊은 철학적 통찰을 통해서 소중한 가르침을 전달한다. 2024년이 갖는 한반도와 국제정세는 매우 중요하다. 새로운 변화의 시기를 맞이하기 위해서는 우리의 준비가 필요하다.

한편 UPF는 UN 경제사회이사회 '포괄적 협의지위'를 가진 글로벌 NGO이다. 국내에서는 15개 광역시도 및 232개 시군구에 지부를 두고 활동하고 있다.

2005년 창설 당시부터 현재까지 한국어 표기로 '천주평화연합'을 사용해 왔던 것을 2024년부터 '세계평화연합'을 적용하고 있다. 2021년부터 시작한 UPF의 신한국포럼은 격월로 열린다. 한반도의 평화와 통일, 그리고 사회 통합과 국가발전, 평화세계 구축을 위해 다양한 주제로 강의가 이뤄지고 있다.

도내 홀덤편 가장한 도박판

술을 마시며 전전하게 카드 게임을 즐기는 홀덤편을 가장해 도박장을 운영한 업소들이 경찰에 두더기로 적발됐다. 전북경찰청은 최근 일반음식점으로 허가받아 홀덤편을 운영하면서 '텍사스홀덤' 등 도박을 한 업소 7개소를 적발했다.

업주와 동업자, 종업원, 이용객 등 총 73명을 도박 개장과 식품위생법 위반 등 혐의로 입건했다. 이들은 지난해 7월부터 11월까지 5개월간 전주 시내에서 'O O홀덤'이라는 상호로 홀덤편을 운영했다.

매장 이용객들이 별도의 계좌로 송금하면 칩으로 교환해준 뒤 별도로 고용한 딜러들을 통해 '텍사스홀덤' 도박을 하도록 한 혐의다. 칩을 금액으로 환산해 20%를 수수료로 공제한 뒤 환전하는 방식이다.

총 1억8000만원을 입금 받은 혐의를 받고 있다. 딜러 등 종업원 25명과 도박을 한 내방객 등은 각각 도박장 개장 방조

혐의와 도박 혐의를 받는다. 최근 합법적인 홀덤편을 가장해 불법 도박을 일삼아 사회적으로 문제를 야기하고 있다.

사회문제로 부각된 가운데, 대도시 위주로 벌어지던 문제가 최근에는 중소도시에서도 나타나고 있다.

홀덤편은 포커게임의 한 종류인 홀덤과 펌의 합성이다. 카드게임을 하면서 술도 마실 수 있는 술집을 뜻한다. 일반음식점으로 허가를 받아 운영하고 매장 내부에는 바와 카드게임을 할 수 있는 공간이 마련되어 있다.

전국적으로 2천여 곳이 있다. 이들 중 상당수가 일반음식점으로 허가를 받고 운영하고 있다. 일반음식점 허가를 받은 홀덤편에서 도박장을 운영하는 것은 도박장 개설죄로 처벌받게 된다. 일부의 불법적인 영업으로 인해 법을 지켜가며 성실하게 운영하고 있는 홀덤편까지 욕을 먹고 있는 실정이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“돌아라 셋물”



28일(현지시각) 중국 허난성 웨양시의 박람회장에서 공연단이 셋물로 불꽃을 만들어내는 '다티에화(打鐵花)' 공연을 선보이고 있다.

프랑스 농민 시위대 “농민 없이 나라도 없다”



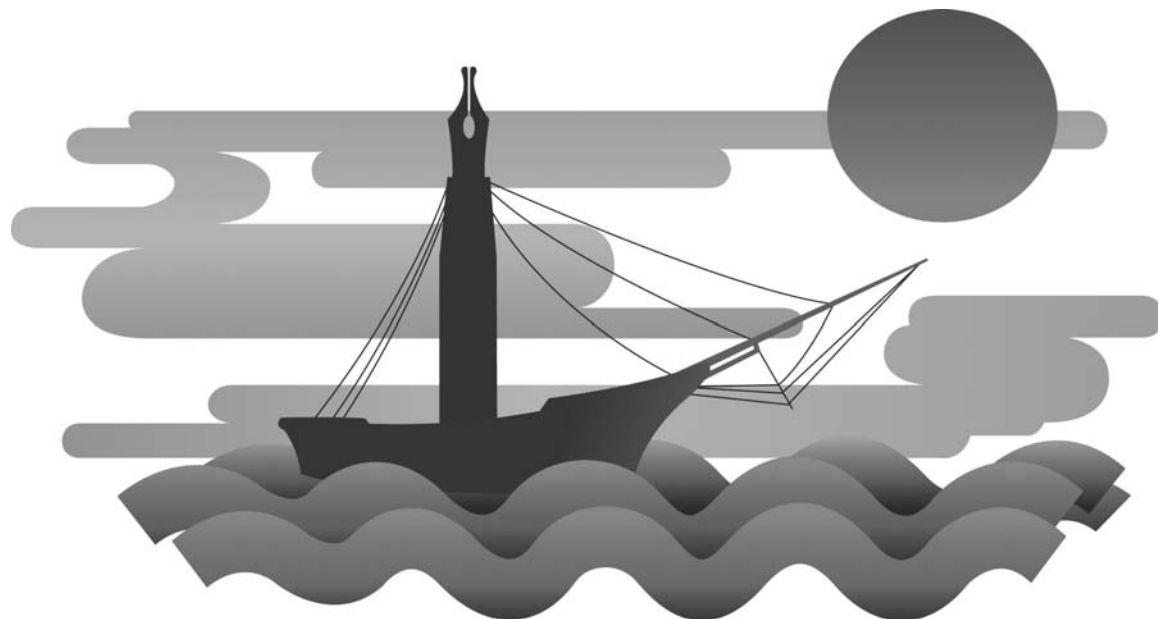
29일(현지시각) 프랑스 파리 북쪽 아르장퇴유에서 프랑스 농민들이 고속도로를 막고 시위하고 있다. 2주째 시위를 이어가는 농민 시위대는 파리 주변 고속도로 8곳을 800여 대의 트랙터로 막아선 채 '불공평한 경쟁'에 항의했다. 뒤에 있는 트랙터는 "농민 없는 나라도 없다"라고 쓰여 있다.

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