

건강 칼럼

사망률을 낮출 수 있는 적정 운동 시간과 정도는?

학교 강이나 사회인, CEO 대상 건강교육, 강의를 실시할 때 오래 나오는 질문 중에 어찌면 반드시 나오는 주제 중에 하나다.

“운동하면 오래 살아요? 어떤 운동을 어느 정도 해야 하나요?”

질문자는 굉장히 의미심장한 질문인데 답변을 하는 당사자인 필자는 순간 관련 생화학적 변인, 변동요인 꽤 많기에 대략난 감인 주제라는 것을 알고 있고 답변 또한 명쾌하게 드릴 수 있는 것이 아니다.

정답이 있는 듯 하지만 현실적으로 정답이 있는 것이 아니다. 관련된 과학적인 연구결과가 여럿 있지만 각국마다, 대상마다 주어질 조건과 식생활, 운동여건, 실시현황 등이 정말 다양하기에 그런 다양한 변인을 한데 뭉뚱그려 “이렇게 운동하시면 좀 더 장수합니다”라고 하기는 무리가 있기 때문이다.

물론 일반적으로 이러이러한 운동을 이정도 하시면 이 정도의 사망률, 수명연장이 가능하다는 종합적인 연구결과를 말씀드리는 것으로 답변을 하지만 각자 생활환경과 여건이 다르기에 참고하시라는 정도로 마무리



이 윤 희

파스코 대표이사

하곤 한다.

한 연구결과에 따르면 약42만명(남성20여만명, 여성22여만명)을 대상으로 8년여 추적조사한 결과 주당평균 92분 운동한 그룹(저강도 운동)은 운동하지 않은 그룹보다 사망위험이 14% 감소하고 기대수명은 3년 길어졌다.

하루 최소 운동량 15분 이상을 추가할 때마다 사망률이 4% 감소하였다. 이러한 결과는 모든 연령층, 남녀노소, 심혈관 질환 위험이 있는 사람들에게 적용되었고 도움이 된 것으로 해석이 가능하다.(Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study, Chi Pang Wen, Lancet, 2011 Oct)

또 다른 연구에서는 총66,1천여 명의 남녀(평균연령 62세, 21~98세), 11,6천여 명의 사망자를 대상으로 약 15년여 추적 관찰한 결과 신체활동(운동)을 하지 않는다는 그룹에 비교하여 주당 약 75분~150분, 고강도 정도의 유산소운동량을 보인 그룹에게서 사망위험이 약 20% 더 낮은 것으로 관찰되었다.

150분 이상~300분 중간 강도의 유산소운동량(달리기)은 질 환발생이나 사망률이 약 37% 낮은, 긍정적인 결과를 가져왔다.

다만 그 이상의 운동으로 인한 장수혜택이나 가능한 건강상의 이익의 상한선은 불분명하다. 사망률과 관련하여 의료 전문가들은 비활동적인 성인에게 운동할 것을 적극 권장하였다.(Leisure

time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship, Hannah Arem, JAMA Intern Med, 2015 Jun)

세계보건기구(WHO)는 성인이 주당 최소 150~300분의 중간 강도 또는 75~150분의 고강도 유산소 신체 활동(유산소운동)을 수행할 것을 권장한다.

미국은 최근 150분 동안 중등도에서 격렬한 신체활동을 매년 60% 이상 실천하는 비율을 보이고 있다.

또한 동아시아 및 동남아시아 지역의 신체활동 실천율은 약 82.7%이다.

그러나 지난 5년간 대한민국의 신체활동 준수율은 50% 미만으로 유지되어 해마다 크게 감소하고 있다.(Trends in obesity, leisure-time physical activity, and sedentary behavior in Korean adults: Korea national health and nutritional examinations survey from 2014 to 2021, 한운민, PLoS One, 2024 Jan 3, 서울대연구팀 Institute of Sports Science)

중요한 것은 어떤 말보다도 실천이다.

100마디 말보다 1발짝이라도 움직이자, 달리자.

사설

사전연명의료의향서 거점기관

사단법인 소비자교육중앙회 전북특별자치도지부가 광주, 전남, 전북을 관장하는 전라권역(66개 기관) 사전연명의료의향서 등록기관 거점기관으로 선정됐다.

국가생명윤리정책원은 사전연명의료의향서에 대한 국민들의 관심과 상담 등록 인원이 증가함에 따라 전라권, 충청권, 경상권 3개 권역으로 권역별 1개 기관을 거점기관으로 선정 운영하기로 했다.

2024년 시범 운영하고 점차 방향을 잡아 확대 운영한다는 방침이다. 권역 거점 등록기관의 주요 역할은 권역 및 지역을 중심으로 네트워크 구축 및 협의체 구성·운영, '권역 내 연명의료결정제도 홍보와 캠페인', '권역 내 등록기관 컨설팅 및 교육', '지역 단위 행사·홍보' 등의 업무를 담당한다.

소비자교육중앙회 전북특별자치도지부는 2018년 4월 사전연명의료의향서 등록기관으로

지정되어 전북도청과 연계하여 시·군 보건소의 등록기관 지정을 독려하고 있다.

전주시보건소 등 11개 기관 단체와 협약을 통한 상담 활동으로 6월 현재 사전연명의료의향서 등록 인원이 23,000명을 넘었다. 기본 소양과 전문적 역량을 갖춘 상담사 양성을 위해 2017년부터 매년 7주간에 걸쳐 웰다잉교육 지도자 양성 과정을 운영 중이다.

기본적으로 2년 이상 양성 과정 수료자들이 상담사로 활동을 할 수 있다. 현재 61명의 상담사들이 전주시보건소, 예수병원, 전북대병원, 대자인병원, 군산의료원, 노인복지관 등에서 질 높은 상담 활동으로 호평을 받고 있다.

박선이 회장은 “전라권 지역의 등록기관들과 긴밀한 업무 협조를 하겠다”고 말했다. 연명의료결정제도가 더욱 활성화되고 사전연명의료의향서 등록기관 운영 수준이 더욱 향상되기를 기대한다.

박세리 눈물 해명

골프 여왕 박세리 씨가 최근 긴급 기자회견을 열었다. 아버지를 둘러싼 논란에 대해 입장을 밝히기 위해서다. 부친이 작성한 허위 서류가 드러나 3천억대 새만금 개발 사업이 무산됐기 때문이다.

박세리 씨는 국제 골프학교와 해양 골프장 등 관광 개발 사업에 대해서는 전혀 몰랐던 일이라며, 완강하게 선을 그었다. 박세리 씨가 회견장에 모습을 드러낸 것은 자신이 이사장으로 있는 박세리 희망재단 물레, 부친이 재단 도장을 위조해 각종 사업 서류를 꾸며다며 고소 사실을 알린 지 여새 만이다.

골프관광개발 사업에 도움을 줄 거라며 박 씨 부친이 재단 명의의 허위 참가 의향서를 제출한 곳은 다름 아닌 새만금개발청이었다.

뒤늦게 문제가 드러나 관련 사업이 2년 만에 최종적으로 물거품이 되면서 파문이 적지 않았다.

박세리 씨는, 부친이 벌인 일

임을 인정하고 전부터 잦은 채무 문제로 관계가 소원해졌다고 하며 한동안 말을 잊지 못했다. 지난해 9월 사업 참여 여부에 대한 새만금개발청의 진위 확인 요청을 받은 뒤에야 문제를 인지했다는 게 박세리 씨 측 입장이다.

회견장에 동석한 법률 대리인은 허위 참가 의향서에 찍힌 위조된 재단 인감을 공개하기도 했다. 아버지를 행사 고소한 데 대해 박 씨는 재단 이사장으로서 부친과의 관계를 정리하고, 골프 끝나무렵 육성에 매진하기 위한 결단이라고 말했다.

허위 서류가 발단이 됐지만, 수천억대 사업에 대한 면밀한 확인 없이 우선 협상자를 선정하고 2년을 흘러버린 새만금개발청을 질타하는 목소리도 높아지고 있다.

박세리 씨 측 주장대로 본인은 몰랐다는 것이다. 부친이 나선 것으로 알려진 새만금골프관광개발사업의 추진 경위는 일단 미궁으로 남게 됐다.

사진으로 보는 지구촌 소식

러시아 진영으로 불 뿜는 우크라이나 자주포



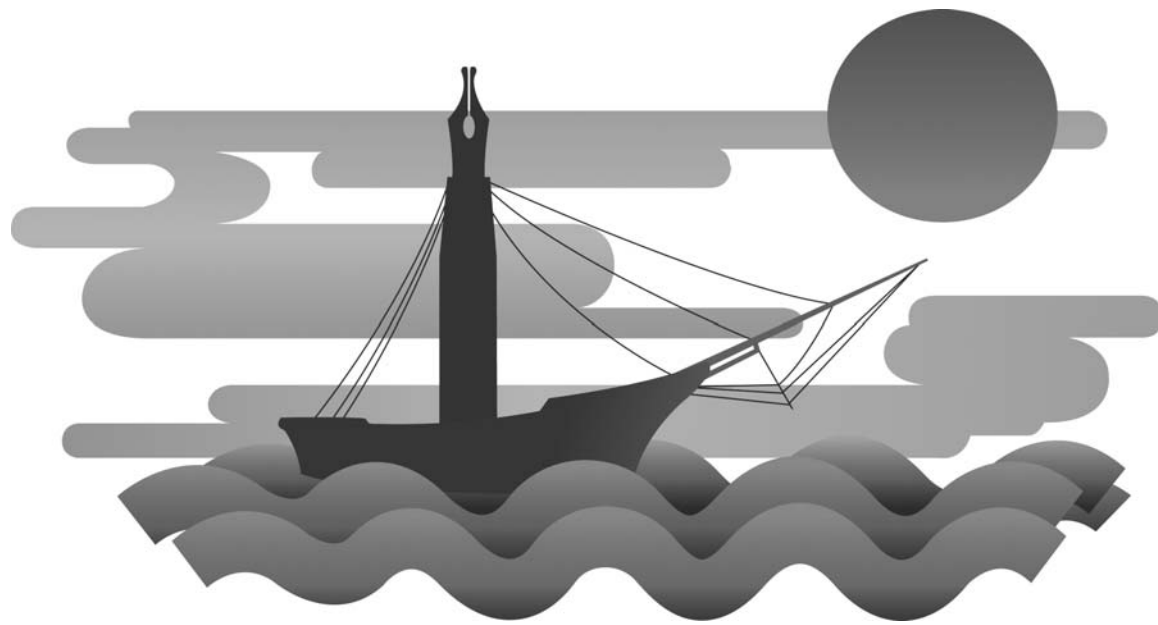
우크라이나 제43 포병여단 소속 군인들이 24일(현지시각) 도네츠크 전선에서 러시아 진지를 향해 257 자주포를 발사하고 있다.

태양제 행진하는 에콰도르 원주민들



24일(현지시각) 에콰도르 코타카치에서 태양제라고 불리는 '인티리아미'(Inti Raymi) 축제가 열려 참가자들이 행진하고 있다. 남반구에서 일 년 중 해가 가장 짧은 동지축에 열리는 이 축제는 인데스신맥을 가로질러 남미 전역에서 열리며 원주민 공동체들은 검은 땅을 깨우고 태양을 향해 한 해의 풍년을 기원하는 의식을 행한다.

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