

건강 칼럼

운동하는 사람과 운동 안하는사람: 건강상태 · 수명은 어떻게 다를까?

운명(運命)은 재천(在天)이다. 맞는 말이다. 최선을 다한 후에는 모든 것을 운에 맡기기도 한다. 더 이상 무엇을 더 할 수 없을 때이기도 하다. 사람이기에 능력이 제한이 있고 해도 안 될 때가 있다.

인간은 미려하기에 절대적인 신(神)에게 맡기기도 한다. 예전의 주술(呪術) 신앙이나 기복(祈福) 신앙도 인간이 힘이 아주 작기에 하늘에 모든 것을 맡기면서 심신의 안녕을 기하기도 했다. 특히 수명이 비교적 짧았던 시대에는 훨씬 더 절대 신에 의지할 수밖에 없었을 것이다.

해방전후만 해도 우리나라 평균수명은 40세 전후였다. 영·유아 사망률도 높았고 각종 수인성전염병, 감염병도 평균수명을 짧게 하는데 한 몫을 했다. 하다못해 지금은 별 문제 없는 것이지만 맹장염만 발병해도 손을 쓰기가 거의 불가능에 가까웠다.

그런데 지금은 예전에 문제시되었던 질병, 질환들을 거의 다 예방할 수 있어서 평균수명은 급속히 증가하여 남·여 공히 82~83세에 이르렀다.



이 윤 희

(주)피스코 대표이사

배고왔던 시절이 었그제 같은데 지금은 과하게 먹은 결과 '대사성증후군'이라 하여 비교적 어릴 때부터 평생 안고 가야하는 만성질환으로 건강은 물론 관련 제비용, 사회활동의 제약 등 여러 문제를 안고 살아간다.

그러기 때문에 대안으로 운동을 적극 권장하는 시대에 살고 있다. 간단하고 쉽게 할 수 있지만 이런저런 핑계로 하지 않을 뿐이다. 운동해야하는 이유는 단 1가지이지만 운동을 하지 않는 이유는 수만 가지가 넘는다.

운동은 가능하면 이른 나이부터 실시하여 평생습관, 즉 식사하는 것처럼 반드시 해야 하는 일상이 되어야 할 것이다. 선택이 아니라 필수다.

평상시는 혈액이 51/분 온 몸을 순환하지만 운동을 실시하면 최대 5배인 251/분 정도 순환이 된다. 온 몸의 근육과 장기가 산소와 영양소를 필요로 하고 그만큼 공급해야 하기에 심장에서 온 몸으로 나가는 혈액량이 증가하게 된다.

우리가 흔히 이야기하는 혈액순환이 잘 된다고 표현하는 것이다. 다른 무엇보다도 혈액순환에는 운동이 가장 효과적이다. 섭취한 음식을 즉물질대사도 아주 잘 되고, 대사노폐물, 염증의 중화, 배출도 아주 잘 된다. 몸이 깨끗해지는 최고의 청량감을 만끽할 수 있다.

근육량의 증가, 밀도도 향상되고 심장, 혈관계 건강도 아주 양호하게 유지할 수 있게 된다. 당분이 폭발도도 향상되어 나이가 들어서도 허리가 쫄뻑하며 관절 등의 위험도 현저히 감소한다. 체온조절이 용이하고 수면의 질도 현저히 향상된다.

운동을 규칙적으로 꾸준히 하면 심장이 튼튼해져 심박출량이 증가하고 심박수가 감소한다. 즉 한꺼번에 밀어내는 혈액량이 많아지기에 심장 박동이 많을 필요가 없기에 심박수가 자연히 줄어든다. 자연스레 산소 섭취량이 증가한다.

산소운반능력이 향상되어 건전한 신체를 유지하고 노폐물의 배출도 용이해진다. 일반적으로 무산소 근력운동은 2~3회/주, 유산소(빨리 걷기, 천천히 달리기 등) 운동은 8~10km/시간의 속도로 3~4회/주 실시하면 건강상 얻을 수 있는 최대의 효과를 기대할 수 있다.

일반적으로 운동하는 사람과 하지 않는 사람의 평균수명의 약 8~10%(약 7~8년) 정도의 차이를 보이고 있다. 운동하는 사람이 좀 더 건강하게 장수한다는 결론에 도달한다.

사설

해외로 눈돌리는 의사들

최근 사직 전공의 등 의사들의 해외 진출에 대한 관심이 늘면서 의료계에 촉각이 곤두서고 있다. 실제로 이전보다 미국이나 일본, 영국 등의 의사 면허 시험을 보는 사람들이 늘고 있다.

사직 전공의 열 명 중 두 명은 해외로 나갈 수 있도록 준비하고 있는 것 같다는 분석이다. 어느 사직 전공의는 "주변에서 USMLE(미국 의사 시험)을 정말 많이 생각하고 있고 관련 세미나도 많이 열리고 있다"고 말하며 "전공의들 외에 주니어 교수들도 NAW(고학력독립이민)라고 해서 논문으로 이민을 인정받는 방법을 많이 알아보고 있다"고 말했다.

이 전공의는 "필수외과 의사들은 전 세계 어디를 가나 부족하다"며 "기특이나 열악한 처우로 힘들어 했는데 정부의 의료 정책에 이제는 아예 필수외과에 대한 마음이 뜬 상태"라고 토로했다.

최근에는 베트남에서 외국인 의

사를 채용하기 위해 열리는 시험에 우리나라 의사들이 다수 접수한 것으로 전해졌다. 외국 의사들이 베트남에서 의업을 하려면 현지 면허를 취득해야 한다.

그러나 현지 병원 등이 보중에 나서면 수월하게 일할 수 있는 것으로 알려졌다. 우리나라 의사들을 채용하려는 '채용' 공고도 꾸준히 나온다.

지난 5월 베트남 현지 대기업인 빈 그룹의 의료 계열사 빈백 병원에서는 주 44시간 근무에 월 급여 3천만 원이라는 파격적 조건을 제시하고 한국 의사 대상 채용 공고를 내기도 했다.

최근 대한응급의학의사회가 개최한 '한국 면허로 캐나다에서 의사하기', '미국 의사 되기' 강연에는 우리나라의 '빅5' 대형병원서 재직하다가 캐나다, 미국 등의 병원으로 건너가 일하고 있는 의사들이 나와 참가자들에게 의사 업무와 처우 등을 소개했다.

도지사의 인사 검증

최근 전북특별자치도청 고위간부의 업무추진비 사적사용과 이해충돌 논란으로 파문이 크다. 고위직들의 잇따른 일탈이 현 전북 도정에서 두드러지게 나타나고 있는 것이다. 특히 영입한 외부 인사들이 문제를 일으킨 경우도 많아 결국 지사의 인사 검증과 스타일에 문제가 있었던 것 아니냐는 지적이 나오고 있다.

경찰은 전북자치도 소속 국장급 고위 공무원에 대해 수사를 하고 있다는 공문을 보내 온 것으로 확인됐다. 현 도정 출범 이후 언론이나 내부 감사, 수사 착수 등으로 논란이 제기된 도청과 도 산하기관 고위 간부가 최소 10명에 달한다.

소방서장 감찰 바꾸기 의혹이 제기된 전 부지사와 최근 업무추진비 이해충돌이 드러난 실국장 등 2명을 빼면, 모두 현 지사가 임기를 시작하며 채용한 외부 인사들이다. 업무추진비를 허위로 썼다가 적발된 국민의힘 정당인 출신인 도

정책협력관, 직원에게 사적인 일을 시킨 현직 대변인, 처음으로 개방형 직위로 전환해 뽑아냈지만 직장 갑질 논란 등으로 불명예 퇴직한 기업유치지원실장 등이다.

특정 매체에 광고 예산을 지급해 달라고 부탁해 부정청탁 비위가 드러난 전임 대변인은 퇴직했다는 이유로 징계를 피했다. 그는 지난해 대변인직에서 물러난 뒤 도 산하기관장으로 영전까지 했다. 부하 직원과 계약업체 간 유착 비리를 막지 못해 문책을 당한 간부 역시 지사가 영입한 인물이다.

선거 캠프에서 일을 도운 뒤, 도 정책보좌관을 맡아오다 문제가 불거져 사직했다가 얼마 뒤 산하기관 요직에 지원한 사실이 드러나 내정설까지 돌았다.

전반기 비서실장이 책임지겠다고 사직서를 냈지만 얼마 뒤 전북자치도 중앙협력부 책임자로 임명된 걸 보면 사실상 회전문 인사에 불과했다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“와이탕이 조약’ 법안 반대”



뉴질랜드 마오리족의 하나-리히티 마이키-클라크 의원이 19일(현지시간) 웰링턴 의회 밖에서 열린 '와이탕이 조약' 재해석 법안 반대 시위에 참석해 연설하고 있다. '와이탕이 조약'은 영국과 마오리족이 1840년 맺은 조약으로 영국이 마오리족을 통치하는 대가로 마오리족에게 일정한 토지와 문화적 권리를 보장한다는 내용이다. 최근 우익 ACT당에서 이 조약이 다른 뉴질랜드인에게 차별이라며 조약을 재해석해야 한다는 주장을 제기해 마오리족을 중심으로 반발이 커지고 있다.

왕관 쓰고 인사하는 '2024 미스 유니버스'



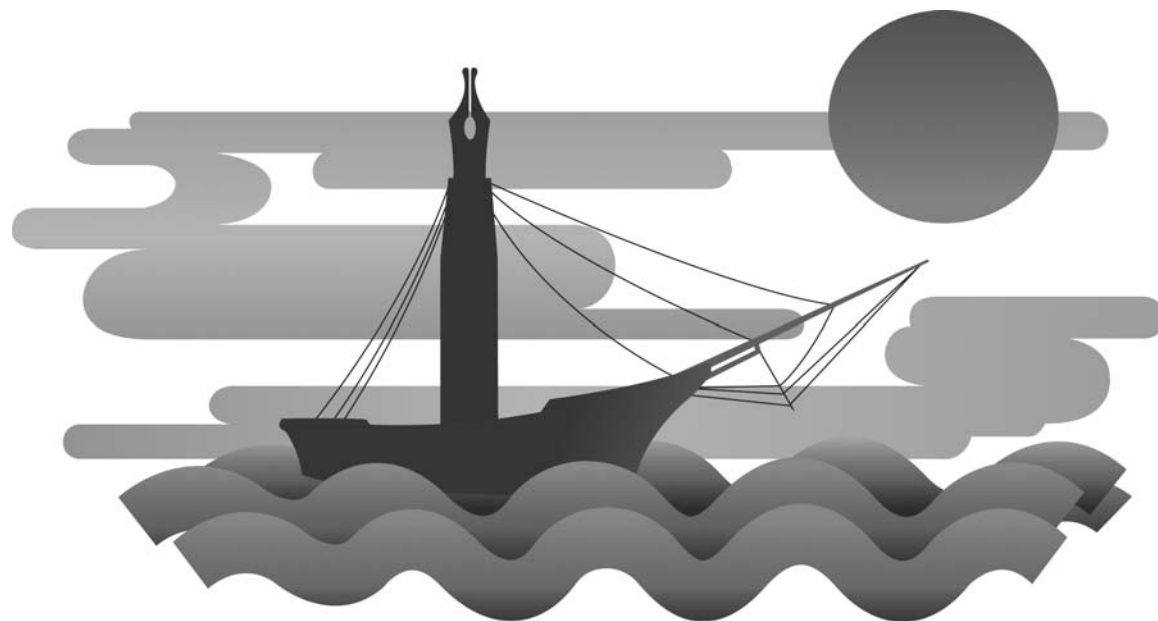
지난 16일(현지시간) 멕시코 수도 멕시코시티에서 열린 제73회 미스 유니버스 선발대회에서 영예의 우승을 차지한 미스 덴마크 빅토리아 키에르 타일비그가 왕관을 쓰고 손을 흔들고 있다. 타일비그는 덴마크인으로서는 처음으로, 금발 소유자로는 20년 만에 미스 유니버스 정상에 올랐다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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



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 굴러겠다는 약속을 드립니다.