

건강 칼럼

운동이 정신건강에 좋은 과학적인 이유?

예전에는 운동은 타고난 사람이나 조금 유별난 사람들이 하는 것으로만 인식되던 시절이 있었다. “그거 해서 밥은 먹고 사나?”는 약간의 시기와 질투가 섞인 표현도 있었다. 모두 호랑이 담배 피던 시절의 이야기다. 세월이 흘러 먹고 살만해지니 도리어 많이 먹어서 탈이 나는 시대가 되었다. 운동은 이제 반드시 해야 하는 것으로 받아들여지고 있다. 운동을 안 해본 사람들은 물라도, 해본 사람이라면 운동이 심신의 건강에 좋다는 것은 누구나 다 아는 상식이다. 그러나 운동이 얼마나, 왜 좋은지는 자세히 알지 못한다. 사실 일반인들은 자세히 알 필요도 없다. 그래도 운동을 하는 것이 좋은 것은 확실하다. 쌓여진 경험으로 몸이 느끼기 때문이다. 우리가 식사를 하면 섭취한 식이섬유는 장내 세균의 먹이가 된다. 장내 세균은 유익균, 중간균, 유해균이 서로 조화를 이루며 공존한다. 이 장내 세균은 식이섬유(우리



이 윤 희
파스코 대표이사

는 이를 프리바이오티크(짧은 사슬 지방산)를 소화하여 단쇄지방산(Short-chain fatty acid, SCFA: 2~5개의 탄소로 이루어진 비교적 길이가 짧은 지방산)을 생산한다. 이 단쇄지방산은 효소와 호르몬(GIP-1: Glucagon-like peptide-1)의 분비를 증가시켜 당과 지방 대사를 조절하는 기능을 한다. 따라서 혈당과 식욕 조절, 비만 개선에 기여한다. 또한 면역세포를 활성화하여 면역력을 증진시키고, 대장 건강 및 장 운동성을 증가시켜 변비 예방에도 도움을 준다. 더 중요한 사실은 이 단쇄지방

산이 대장 세포에 흡수되어 뇌를 자극하고 중추신경계 활동을 조절한다는 점이다. 뇌세포인 뉴런과 시냅스의 성장과 발달을 촉진하고, 세로토닌의 생합성을 촉진하며, 신경 항상성을 개선하고, 신경 염증에 영향을 미쳐 염증 반응을 억제함으로써 우울증, 불안, 스트레스 등 신경 정신과적 장애를 개선하는 것으로 밝혀졌다. (Role of brain-gut-muscle axis in human health and energy homeostasis, Yunju Yin, Front. Nutr., 06 October 2022) 특히 밝은 날 야외에서 달리면 이런 효과는 배가 된다. 걸거나

달려본 사람들은 비록 짧은 시간이나 거리라도 이런 긍정적인 효과를 수없이 경험했을 것이다. 이러한 긍정적인 효과가 밝혀지면서, 가능한 한 야외 활동을 권장하고 학교 생활(학습 능력 향상, 학교 폭력 감소 효과)에서 일상화되도록 유도하는 국가가 증가하고 있다. 하지만 우리나라는? 그와는 정반대로 가고 있지 않나 이런 역설이 어디 있을까요? 또한, 뇌와 장은 일방적인 관계가 아니라 양방향으로 소통하는 관계이다. 뇌는 장내 미생물 군집의 구조와 기능에 영향을 미치기도 한다. (The brain-gut-microbiome axis, Martin CR, Cell Mol Gastroenterol Hepatol, 2018) 이렇게 건강에 긍정적이고 직결되는 대사 과정은 “운동의 자극”에 의해 골격근에서 분비되는 마이오카인(Myokines)이라는 호르몬이 분비되어 장 건강을 개선하고, 이는 뇌에 직접적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 그래서 운동을 하면 장 건강과 정신 건강이 양호해진다는 과학적인 결론에 도달하게 된다.

독자제언

즐거운 연말모임 술 한잔... 하셨나요?

어느덧 1년 중 마지막 달인 12월이다. 연말이 되며, 송년회, 가족·친지 모임 등 반가운 사람들과 지난 회포를 푸는 중요한 약속들이 많을 것이다. 맛있는 음식을 먹다 보면 빠질 수 없는 것이 '술'이다. 즐거운 분위기에 평소보다 늦게 또 많은 양을 먹게 될 것이다. 한국도로교통공단 교통사고분석시스템 상 2023년 12월 음주로 인한 교통사고 발생 건수는 △1,231건 그리고 1월이 △1,232건에 달하였다. 작년 1년을 기준으로 연말과 새해에 음주로 인한 발생 건수가 가장 높은 것으로 나타났다. 다만 우리가 음주운전을 하면 안 된다는 것은 평소에도 강조하는 부분이기 때문에 운전자라면 누구든지 알고 있는 사실이다. 당일은 운전하지 않을 것이나, 다음날 아침이 주말이 아닌 평일이라고 생각해보자. 우리는 평소와 같이 출근길에

오르기 위해 운전대를 잡을 것이다. 그러면서 운전자는 집에서 충분히 쉬고 나왔으니 운전을 해도 음주운전이 아닐 거라는 생각을 하게 될 것이다. 대중교통은 불편하고 일찍부터 나가야 하기에 운전자는 위와 같은 자기합리화에 쉽게 빠지게 된다. 술을 평소보다 많이 먹었고, 늦은 시간까지 약속을 가졌다면 충분히 단속 수치가 나올 것이다. 숙취운전도 음주운전이다. 본인의 안전에도 위험하고, 타인의 생명을 앗아가는 행위가 될 수 있다. 연말, 연시 즐거운 약속 자리가 내 인생, 내 가족을 송두리째 뒤집어 놓는 결정적인 사건이 되지 않도록, 본인 스스로가 음주 시에 조절하고 사회적인 분위기 자체도 과음을 만류하고, 늦은 시간까지 술을 마시지 않도록 서로가 음주를 조절해주는 문화가 정착되어야 할 필요가 있다. 무주경찰서 경비안보과순경 김정민

사진으로 보는 지구촌 소식

전·현직 대통령에게 항의하는 필리핀 시위대



4일(현지시간) 필리핀 케손시티 하원 밖에서 마약과의 전쟁 화생자 가족들과 활동가들이 로드리고 두테르테 전 대통령과 페르디난드 마르코스 주니어 현 대통령의 사진을 들고 시위하고 있다. 두테르테 전 대통령 시절 '마약과의 전쟁'이라는 이름 아래 수많은 사람이 정당한 법적 절차 없이 살해되었으며, 화생자 가족들은 이에 대한 정의를 요구하고 있다. 마르코스 주니어 현 대통령은 두테르테 전 대통령에게 책임을 묻지 않고 있다는 비판을 받고 있다.

사설

전주 팔복 작은 도서관

전주시는 2021년 '책이 삶이 되는 책의 도시 전주'를 선포했다. 이에 앞서 전주시 공립 작은 도서관 운영협의회가 발족했다. 전주시내 26개 공립 작은 도서관 운영 실무자들이 모여 만든 운영협의체다. 7명의 임원을 포함한 26명의 회원으로 구성되어 월 1회 회의를 진행한다. 주로 작은 도서관 활성화와 실무자 역량 강화를 위해 힘쓰고 있다. 작은 도서관은 전주시 보조금 지원 사업으로 문화의 집, 복지관, 아파트 입주자 대표회의, 주민자치위원회, 종교기관 등 다양한 기관에서 위탁 운영하고 있다. 전주시 덕진구 팔복동 주민센터에 있는 팔복 작은 도서관은 7개월간의 시설 개선을 마치고 2023년 3월에 다시 문을 열었다. 팔복 작은 도서관은 주민들을 대상으로 도자기 공예, 킷트를 활용한 가방 만들기, 인형 만들기, 가족 공예 등 다양한 프로그램을 진행하

고 있다. 꽃이 만발하는 계절 4월에는 사계절 꽃이 피는 제라늄을 색깔별로 심어서 여러 가지 색을 볼 수 있는 <원예수업>을 진행하였다. 활기찬 회원들의 얼굴에도 봄꽃이 피어나는 시간이었다. 김정숙 팔복 작은 도서관 운영자는 "책으로 답을 허물고 여러 사람들과 소통하게 되면 마음이 한결 더 따뜻해지고 중요도를 것"이라고 말한다. 그는 20여 년 동안 책과 함께 하는 일을 했다. 지금도 좋아하는 책 속에서 하루를 보낸다. 팔복동 관내 거주하는 어르신들은 도서관에서 진행되는 프로그램에 많이 참여하고 있다. 어르신들은 다른 이용자들과 소통하게 되어 외롭지 않고 즐겁다고 한다. 전주시는 '책이 삶이 되는 책 문화도시'를 목표로 도서관을 시민 삶의 중심이 되는 공간으로 변화시키기 바란다.

제17회 전북관광 사진공모전

2024년 제17회 전북관광 전국 사진공모전이 11월 15일부터 21일까지 전북특별자치도 예술회관 차오름 1실에서 열렸다. 시상식은 11월 16일 실시됐다. 이번 행사는 사단법인 한국사진작가협회 전북특별자치도지회가 주관하고 한국사진작가협회와 전북특별자치도지회가 그리고 한국예총 전북특별자치도연합회가 후원했다. 입상작 가운데 금상 최경범 '복합문화지구 누에', 은상 서혜림 '모양성 장구꽃', 은상 원삼철 '봉화산의 봄', 동상 김세기 '한옥마을 한지', 동상 신경순 '물놀이', 가작 곽용관 '마이산 여명', 가작 김상의 '왕궁리의 여름밤', 가작 김창곤 '강강술래'가 각각 차지했다. 금상 작품은 누에의 조형물이 파란 하늘을 배경으로 구도가 완성된 수작으로 선정되었다. 작가들은 자연경관 뿐 아니라 다양한 생활상 등 주옥같은 작품들을 출품했다. 특히 전북특별자치도를 더욱 알리고 많은 관광객들이 찾아올 수 있도록 새로운 관광자원을 발굴하는데 중점을 두었다. 전북관광 전국 사진공모전은 그동안 전북의 숨겨진 비경을 세상에 알려왔다. 이번 영예의 수상을 한 작품들은 계절마다 다른 표정을 짓는 전북의 관광 명소를 작가만의 독창적인 시선으로 포착한 사진들이다. 전북의 멋을 알리는 귀한 자산이다. 때로는 사진 한 장이 천 마다 말보다 더 큰 의미를 전한다. 전북관광 전국 사진공모전은 격년마다 개최된다. 관광자원의 활용을 위해서는 사진으로 공모전을 하여 전북만의 정서를 사로잡게 하는 일이 중요하다. 이번에 수상한 작품들은 전북을 빛내는 소중한 가치의 문화유산으로 남게 될 것이다. 이번 공모전을 통하여 많은 관광객들이 전북특별자치도를 찾는 계기가 되기를 바란다.

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.

