

건강 칼럼

운동이란 무엇인가?

우리가 흔히 말하는 운동(運動)은 모든 움직임을 뜻하는 단어로서 그 개념은 매우 넓다. 몸을 움직이는 행동은 일반적으로 건강을 추구하는 것이 첫 번째 목적이다. 따라서 놀이나 일과도 연계가 있다. 여기에는 활동(活動)과 체육(體育)이라는 단어를 함께 혼용되기도 한다. 일반적으로는 어떤 경계나 구분 없이 두루두루 사용하기도 한다. 여기서 활동은 살아있는 생명력의 느낌을 내포하고 있고 운동은 움직이는 것 자체에 의미가 더 크다고 볼 수 있다. '활동'은 어떤 일을 이루기 위해 힘쓰며 움직이는 행위로 해석이 가능하다. 다만 활발하지 않아도 그냥 몸을 움직이기만 하면 운동이 된다. 따라서 활동은 운동에 포함되기도 한다. 예전에는 체육(體育)이란 단어가 주류를 이루었는데, 체육은 '몸을 기르는 것'으로서 몸을 움직여서 도달하는 뜻이 강하며 학교 교과목으로 많이 사용하고 있다. 몸을 기르는 체육의 방법은 꼭

운동 말고도 규칙적인 생활, 건강한 식생활 등으로도 달성할 수 있다. 또한 영어 단어 'exercise'와 'training' 모두 '운동'으로 번역, 사용하고 있는데 세부적으로 접근하면 의미에서 약간의 차이가 있다. Exercise는 움직이는 활동 전반을 의미하며, 특별한 목표가 있거나 즐기거나 위한 운동도 모두 포함한다. 반면 training은 신체 능력 또는 경기수행능력을 향상시키기 위한 반복지속적인 '훈련'에 더 가까운 의미이다. 즉 동물들과 축구, 야구, 농구, 배구를 하며 즐기는 것은 exercise에 해당하지만 training은 아니다.

그러나 축구, 야구, 농구, 배구를 잘 하기 위해서 강도와 방법, 장소, 상대를 달리하며 운동 연습을 반복해서 한다면 exercise를 포함함과 동시에 training이기도 하다. 경작을 위한 육체노동시대에서 컴퓨터를 바탕으로 한 대부분 정신노동이 주를 이루는 현대에서 규칙적인 '운동'은 건강한 삶을 위해 반드시 필요하다. 일반적으로 사람들은 운동이 단순히 건강을 위해 신체를 단련하는 것이라 생각한다. 더불어 운동의 궁극적인 효과 중에 하나는 바로 정신 건강의 증진도 있다. 운동은 뇌 건강과 직접적으로

상호작용하는 중대한 신체움직임이다. 운동을 하는 것은 뇌를 쓰는 것이며, 뇌 자체가 생존을 위해 신체를 움직이고 진화하고 발달한 것이다. 육체노동을 하는 과정은 어떤 경제적인 이익을 달성하기 위해 하는 지속반복적인 행위이지만, 그 안에는 신체활동이 주류를 이룬다. 그러기 때문에 운동이라는 개념이 들어가기에는 다소 무리가 있었고 생존과 경제적인 이익을 위한 움직임으로만 해석이 가능 하다. 적극적인 활동을 하지 않으면 즉, 운동을 하지 않으면 뇌가 활동하면서 제공되는 정신건강 측면에서 다양한 긍정적인 효과들을 포기하는 것과 마찬가지다. 운동을 하면서, 하고 나서 느껴지는 산뜻한 기분, 힘이 솟아나는 듯한 분위기는 뇌가 살아 움직이는 과정과 결과를 스스로 체험하는 것이다. 그러기에 비록 짧은 시간이라도 운동을 하라는 것이며, 단순한 동작이라도 실시하라고 강조하는 것이다.

이 윤 희
파스코 대표이사



사진으로 보는 지구촌 소식

미국 입국 아프리카너 환영하는 국무부 차관



크리스토퍼 랜도(오른쪽) 미국 국무부 차관이 12일(현지 시간) 버지니아주 델레스에 있는 델레스 국제공항에 도착한 남아프리카공화국계 아프리카너를 맞이하고 있다. 이날 아프리카너(18세기 이후 네덜란드 등 유럽에서 남아공으로 이주해 정착한 백인) 60명이 난민 자격으로 미국에 입국했다. 취임 뒤 사실상 난민 수용을 중단한 도널드 트럼프 행정부가 남아공 백인의 난민 지위를 인정해 미국 내 정착을 허용해 논란이 일고 있다.

모디 총리 담화, 휴대전화로 시청하는 인도 상인



12일(현지 시간) 인도 우타르프라데시주 프라이그라지에서 한 무슬림 상인이 내렌드 라 모디 총리의 대국민 담화를 휴대전화로 시청하고 있다. 무력 충돌을 벌였던 인도와 파키스탄이 극적으로 휴전에 합의한 가운데, 모디 총리는 이날 TV 연설을 통해 "신두르 작전은 테러와의 싸움에서 새로운 노선과 기준, 상식을 제시했다"라고 밝혔다.

사설

지정환 신부의 제6주기

임실치즈의 창시자 고 지정환 신부의 제6주기 추모행사가 지난 4월 12일 열렸다. 그는 벨기에 귀족가문의 막내로 태어났다. 1958년 사제 서품을 받은 뒤 이듬해 한국행 배에 올랐다. 그는 첫 부임지인 전북 부안에서 여의도보다 두 배 넓은 간척지를 만들었다. 가난한 농민들에게 농지로 나눠줬지만 고리대·노름으로 다 넘어가는 걸 보았다. "다시는 한국인들의 삶에 개입하지 않으리라."고 다짐했다. 하지만 목자(牧者)는 1964년 두 번째 부임지인 전북 임실에서 "이번엔 아주 조금만 개입하자"는 마음으로 산양 두 마리를 키우기 시작했다. 3년 넘게 실패를 거듭하다 1969년 치즈 생산에 성공했다. 한편 지 신부는 70년대 유신 체제 저항 운동으로 중앙정보부의 블랙리스트에 올라 강제 추방 직전까지 갔다. 그러나 박정희 대통령이 "임실 치즈로

농민들에게 도움을 주고 있는 신부"라는 보고를 듣고 추방 명령을 거두었다. 5·18 민주화운동 때는 시민군들에게 나눠 줄 우유를 트럭에 싣고 혼자 광주로 내려갔다. 그는 '지정환'이란 자신의 이름이 "정의가 환히 빛날 때까지 지달한다"는 의미라고 말했다. 그는 임실치즈공장을 주된 협동조합으로 변경한 뒤 운영권·소유권을 정부 넘겼다. 그 뒤 완주군에 중증 장애인들을 위한 재활센터 '무지개 가족'을 설립했다. 누워 지내에만 하는 중증 환자들의 욕창 치료와 운동 재활에 힘썼다. 2002년 호암상으로 받은 상금 1억 원과 사재를 털어 장애인들을 위한 '무지개 장학재단'을 세웠다. 완주군 소양면 해월리에 '별 아래'라는 집을 지어 무지개가 족에서 일했던 사람들과 함께 살았다.

전북 지방의회 징계 문제

전북 도내 지방의회 의원들의 일탈이 끊이지 않고 있다. 문제는 해당 지방 의회가 자정 기능을 아예 포기한 듯한 태도를 보이고 있다는 점이다. 고창군의회 어느 의원은 노래방에서 의회 사무국 여직원들을 때리고 강제 추행한 의혹이 불거졌다. 곧바로 최고위원회를 열어, 해당 의원을 제명하기로 했다. 사안의 엄중함과 대선을 앞둔 상황 등을 고려해 신속한 결정을 내린 것으로 보인다. 고창군의회도 일단 윤리특별위원회를 가동하겠다고 밝혔다. 그러나 국민 눈높이에 맞는 실효적인 징계가 이뤄질 지는 의문이다. 지방의원에 대한 징계는 공개회의에서의 경고 또는 사과, 30일 이내의 출석 정지, 그리고 제명 등 크게 네 가지다. 그런데 고창군의회 징계 기준을 보면 최고 수위 징계인 '제명' 사유는 탈세나 면탈, 그리고 비리로 벌금 이하 형이 확

정되는 경우, 단 세 가지뿐이다. 성폭력이나 성희롱도, 금품을 받아도, 사실상 하나마나한 징계인 경고나 사과에 그치거나, 최대 출석 정지까지만 가능하다. 일반 공무원들은 특히나 성 비위는 파면까지도 해당된다. 해임까지도 가는데 지방의회 의원들은 솜방망이 징계이다. 탄핵 정국과 산발 속에 관광성 연수를 다녀와 논란이 된 전주 시의회 행정위원회도 문제다. 시의회 차원의 징계는 논의조차 되지 않고 있다. 동료 의원들로 구성된 윤리특위가 가동되기도 쉽지 않다. 징계 논의가 시작되더라도 기준부터가 솜방망이라 늘 제 식구 감싸기라는 비난이 따라다니고 있다. 압도적 일당이라는 지역 정치 구도를 방패삼는 일부 지방 의원들의 일탈과 이를 감싸주는 잘못된 관행이 수십 년째 근절되지 않고 있다.

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

