

건강 칼럼

고강도 운동은 정말 건강에 좋을까요?

운동이 건강에 이롭다는 점에 대해서는 이제 더 이상 논란의 여지가 없다. ‘당연히 건강에 도움이 된다’는 인식이 상식으로 자리 잡았다. 각 언론매체도 전문가의 의견을 빌려, 운동이 건강에 매우 유익하므로 생활 속에서 꾸준히 실천할 것을 권장하고 있다.

일반인들도 다양한 사례를 통해 운동의 효과를 입증한다. 규칙적으로 운동해 몸 상태가 눈에 띄게 좋아졌다는 경험담, 혹은 잃었던 건강을 되찾았다는 증언이 그것이다.

사실 이는 자극히 당연한 일이다. 다만 생업에 쫓기다 보니 잠시 건강을 등한시하게 되고, 그 결과 몸 상태가 나빠지는 경우가 있을 뿐이다. 그러나 몸 상태가 안 좋아졌다고 느낄 때 다시 운동을 시작해 본래의 건강을 회복하는 일은, 마치 해가 동쪽에서 떠서 서쪽으로 지는 것만큼이나 자연스럽고 당연한 일이다.

그럼에도 불구하고 종종 이런 질문을 받는다. “운동을 세계 하는 게 좋나요, 아니면 적당히

하는 게 좋나요?” 매우 흔한 질문이지만, 정답을 딱 잘라 말하기 어려운 주제다. 대부분은 “자신의 컨디션에 맞춰 적당히 하세요”라고 답하곤 한다. 하지만 여기서 말하는 ‘적당히’란 말은 객관적인 기준이 없다. 결국 각자의 건강 상태와, 체력에 맞게 운동 강도를 조절하는 것이 바람직하다는 의미다.

다만 생화학적 변화를 기반으로 한 연구 결과를 통해, 고강도 운동이 더 유익한지, 혹은 저강도 운동이 더 효과적인지에 대한 방향성 정도는 제시할 수 있다.

최근 한 연구에서는 고강도 지구력 운동을 꾸준히 실천한 사

람들과 일반인들을 비교해 면역 대사와 혈관 반응을 분석한 결과, ‘약간의 고강도 운동이 건강에 긍정적 영향을 준다’는 결론을 제시했다. (출처: Immunometabolic and Vascular Health Responses among High Endurance Trained Subjects, Henrique A.R. Fonseca, Int J Sports Med, 2024; 45)

이 연구에서 고강도 운동군은 10km 이상을 주 2회 이상 달리고, 최근 2년간 하프마라톤 4회 이상 또는 10km 대회 8회 이상 완주한 이들로 정의됐다.

운동은 조직 손상을 줄이는 효소 및 비호소 항산화 활성 증가를 통해 대사 및 호르몬 요인을 포함한 심혈관 건강, 특히 혈전

이나 죽상경화증과 관련된 혈관 건강에 긍정적 영향을 주는 것으로 알려져 있다. (출처: Oxygen consumption and usage during physical exercise: The balance between oxidative stress and ROS-dependent adaptive signaling, Radak, Antioxid Redox Signal, 2013)

장기간 지구력 운동은 신체 대사 기능 향상, 심혈관 질환 위험 감소, 사망률 저하, 항염증 효과, 근육 발달, 동맥경화 예방 등 여러 건강상 이점을 제공할 수 있다. 하지만 그 강도나 운동량이 지나치면 오히려 해가 될 수 있다. 상기도 감염, 스포츠 천식, 운동성 고혈압 등의 부작용이 발생할 수 있기 때문이다.

따라서 무조건 고강도 운동을 고집하거나 타인에게 권유하기 보다는, 개인의 체력, 잠재 질환, 생활 여건 등을 고려해 본인에게 맞는 수준에서 조절해 실천하는 것이 바람직하다.

‘과유불급(過猶不及)’이란 말처럼, 운동 역시 지나치면 오히려 독이 될 수 있다는 사실을 항상 염두에 두어야 한다.



이 윤 희
파스코 대표이사

기고문

“여름휴가철 음주운전 절대 안돼”

여름 휴가철이 다가오면서 많은 사람들이 각자 나름의 추억이 담긴 한여름 여행을 준비하고 있다.

하지만 이 시기에 들뜬 기분이 원인이 되어 음주운전으로 인한 사고가 급증하는 경향이 있다.

여름 휴가철은 평소보다 술자리가 잦아지고 들뜬 분위기 속에서 음주운전의 유혹에 빠지기가 쉽다.

하지만 음주운전은 본인은 물론 타인에게도 크나큰 영향을 미치기에 단 한 잔의 술이라도 용납될 수 없으며, 나아가 심각한 범죄

행위이기도 하다. 음주운전은 자신과 타인의 생명과 안전을 위협하며, 그 결과는 돌이킬 수 없는 비극으로 이어질 수 있다. 그렇다면 음주운전은 왜 위험할까?

첫째, 인지능력이 저하되어 음주 후에는 판단력, 집중력, 반사신경이 저하되고 둘째, 신체 기능이 저하되어 졸음운전, 운전 중 시야 장애, 조작 미숙 등으로 사고를 유발할 수 있으며 셋째, 음주운전은 자신뿐 아니라 타인의 삶까지 파괴하는 무책임한 행동이기도 하다.



김 성 환
부인경찰서
교통관리계 경위

그렇다면 즐겁고 유익한 휴가를 보내기 위해 지켜야 할 수칙 몇가지를 알아보자.

술을 마셨다면 절대 운전하지 말고 택시 등 대중교통을 이용하며 대리운전 등 안전한 귀가 방법을 선택하고, 전날 과음 후 다음날 아침 운전 시에도 숙취가 남아있으면 음주운전으로 처벌받을 수 있으니, 술을 마신 다음 날에

는 필히 충분한 휴식을 취하고 숙취가 완전히 해소된 후 운전해야 한다.

음주운전은 자신뿐만 아니라, 가족 및 주변 사람들의 삶까지 파괴하는 무책임한 행위로 우리 사회는 음주운전을 절대 용납하지 않고 있으며, 이에 상응한 엄중한 처벌을 받게 된다.

음주운전 예방은 개인의 노력뿐만 아니라, 사회 전체의 노력이 절대적으로 필요하다. 주변 사람들에게 음주운전의 위험성을 알리고 음주운전을 하지 않도록 독려하며, 음주운전을 목격하거나 의심되는 경우 경찰에 꼭 신고해야 한다.

이런 음주운전 근절에 대한 사회적 공감대 형성과 사회적 풍토 조성이 올 여름 안전하고 즐거운 휴가를 보낼 수 있는 절경이기에, 우리 모두 음주운전 예방에 적극 동참해야 하겠다.

사설

백세시대 노인 피부 관리

백세시대에는 피부 관리도 필수다. 하지만 60대 이상의 노인은 피부의 콜라겐과 엘라스틴이 감소하여 피부가 더 얇고 건조해지기 쉽다. 피부의 탄력이 떨어지고 주름이 생기기 쉽다.

노인 피부는 젊은 시절보다 더 많은 주의와 관리가 필요하다. 노인 피부는 건조함이 가장 큰 문제다.

피부의 수분 보유 능력이 떨어지면서 건조함이 심해지고 이는 가려움증이나 자극을 유발할 수 있다.

따라서 보습 관리는 필수적이다. 주름은 나이가 들면서 자연스럽게 생기는 현상이다. 주름 개선을 위해서는 항산화 성분 함유된 제품을 사용하거나, 레티놀과 같은 성분이 포함된 스킨케어 제품을 활용하는 것이 좋다. 나이가 들면서 피부에 색소 침착이 생기는 경우가 많다.

주로 햇빛에 의한 손상이나 호르몬 변화 때문이다. 색소 침착을 방지하기 위해서는 자외선 차단제를 꾸준히 사용하는 것이 중요하다.

자외선 차단제는 UVA와 UVB를 모두 차단할 수 있는 제품을 선택하고, 외출 30분 전에 충분히 바르는 것이 좋다. 노인 피부는 면역력이 약해져 감염에 취약해질 수 있다.

손을 자주 씻고 피부에 상처가 생겼을 때는 신속하게 소독과 처치를 해야 한다. 검진을 통해 피부 질환을 조기에 발견하고 적절한 치료를 받아야 한다. 피부 건강은 생활 습관과도 밀접한 관련이 있다.

건강한 식습관과 충분한 수면은 필수적이다. 규칙적인 운동은 혈액 순환을 개선하여 피부에 활력을 줄 수 있다. 피부과 전문의를 찾아 정기적으로 피부 상태를 점검받고, 적절한 조언을 받는 것도 좋다.

저소득 지원하는 근로장려금

근로장려금(Earned Income Tax Credit)은 일을 하고 있지만 생계가 어려운 저소득 근로자 가구에 현금을 지원하는 제도다. 일방적 지원이 아닌 신청을 통해 납부할 세금을 공제해 현금으로 환급해주는 방식이다.

근로소득의 규모에 따라 차등 지급함으로써 제도 자체에 근로를 유인하는 기능을 부여한다.

수급 요건에 소득 이외에도 부양 자녀, 연령 요건, 주택과 재산 보유 상태를 반영하여 형평성 있게 지급하도록 설계돼 있다.

국세청은 어려운 근로소득자 가구의 생활 안정에 보탬이 되도록 2024년 귀속 하반기분 장려금을 지급한다.

근로장려금 반기 제도는 소득 발생 시점과 장려금 수급 시점 간 차이를 줄여 근로소득자를 신속하게 지원하고 소득 지원의 체감도를 높이기 위해 도입됐다.

근로소득만 있는 거주자(배우자 포함)는 정기·반기 신청 중 선택이 가능하다. 근로소득 외 사업소득 또는 종교인 소득이 있는 가구는 정기 신청(5월)만 가능하다.

반기분 근로장려금을 신청한 가구가 근로소득 외 다른 소득이 있는 경우에는 5월 정기 신청한 것으로 보아 8월 말에 심사·지급한다.

장려금은 신청 시 선택한 지급 방법에 따라 계좌 또는 현금으로 지급된다. 계좌의 경우 6월 26일 본인 계좌로 입금된다.

현금지급의 경우 등기우편으로 발송된 국세환급금 통지서와 신분증을 가지고 가까운 우체국에서 수령할 수 있다. 지급 심사 결과는 모든 신청자에게 모바일 또는 우편으로 안내했다. 자동응답시스템(1544-9944), 핫택스(모바일,PC)에서도 확인할 수 있다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

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

개인방역수칙 생활화, 감염병 예방 지침

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

