

건강 칼럼

달리기가 심신 건강에 좋은 이유 10가지

우리나라는 1년 12달 변화무쌍한 기후의 영향을 받는다. 예전과 달리 여름은 조금 더 더워지고 겨울은 약간 덜 추워진 것으로 느껴진다. 운동하면 건강에 좋다는 것은 이제 일반상식이다. 노동시간이 길었던 예전에 비하면 요즘은 일부를 제외하고는 나름대로 여가시간에 여러 운동을 즐길 수 있게 되었다. 각종 미디어에서도 이런저런 전문가들이 나와 운동을 하라 적극적으로 권한다. 장수를 넘어 건강하게 오래 살기 위해 필요충분조건이 때문이다. 보통 운동하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 평균 10%정도 수명이 길고 건강수명도 그 이상으로 길다는 것이 여러 연구에서도 증명된 바 있다. 어떤 운동을 하던 몸을 움직이는 것이 기본이니만큼 ?몸을 움직이면 신체 각 부위가 활성화 되고 건강하게 오래 유지할 수 있기 때문이다. 그것이 신이 인간에게 내려 준 DNA에 저장된 설계도이자 신성



이 윤 희
파스코 대표이사

스런 암호이다. 그런 어렵고도 쉬운 암호를 푸는 것이 운동임은 두말할 나위 없다. 그렇기에 나이가 들어갈수록 여러 상황을 고려하여 삶의 무게를 줄여주고 즐거움을 얻게 해 줄 운동이 갖춰야 할 조건들을 공통적으로 하나 둘 나열해보자.

1. 직장, 주거 등 생활여건을 고려하여 시간과 장소에 별로 구애를 받지 않아야 할 것이다.
2. 운동하는데 필요한 장소, 장비, 복장, 도구들을 장만하거나 갖추는데 큰돈이 들지 않아야

할 것이다.(일부를 제외하고는.)

3. 구성원이 여럿 필요한 단체 경기도 좋지만 혼자서도 부담 없이 아무 때나 할 수 있는 운동이 좋을 것이다. 살다보면 혼자만의 시간이 필요할 때도 있을 것이다.
4. 운동 중에 위험이나 부상이 적은 운동을 추천하고 싶다.
5. 뭔가를 새로 배우는 것이 어렵지 않거나, 시간이 많이 필요하지 않은 것이 좋을 것이다.
6. 심신의 건강을 유지하거나

향상이 있어야 할 것이다.

7. 비교적 심신의 건강이 유지되는 선에서 나이를 먹어서도 꾸준히 체력에 맞게 비교적 규칙적으로 실행할 수 있는 것이 좋겠다.
8. 가족, 친지 등 사회적인 관계 유지에 부담이 최소한이거나 별로 없는 것이 좋을 것이다.
9. 운동 때문에 받는 스트레스가 적은 것이 좋을 것이다.
10. 사는데 별로 도움이 안 되는, 타인과의 비교나 경쟁이 적거나 없는 것이 좋다. 따지다보면 한도 끝도 없을 것이다. 위에 열거한 항목이외에도, 그래서인지는 모르나 여러 운동 중에서 위의 항목들을 두루 두루 갖추고 있는 운동은 '달리기'가 아닐까 한다. 각자 해석이나 시각의 차이는 있을지 몰라도 '달리기'를 운동으로 적극 추천하는 배경이기도 하다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“이스라엘에 레드카드를”



14일(현지 시간) 이탈리아와 이스라엘의 2026 국제축구연맹(FIFA) 북중미 월드컵 조별리그 1조 6차전이 열리는 이탈리아 우디네의 프리올리 스타디움 밖에서 친팔레스타인 시위대가 이탈리아팀의 출전을 반대하며 시위하고 있다. 이날 경기는 이탈리아가 3-0으로 승리하며 조 2위를 확보했다.

찰리 커크에 대통령 자유의 메달, 눈물 흘치는 아내



14일(현지 시간) 백악관 로즈가든에서 도널드 트럼프 미국 대통령이 우익 활동가 찰리 커크에게 대통령 자유의 메달을 사후 추서하기 전 군 의전 요원이 훈격문을 낭독하는 동안 그의 부인 에리카 커크가 눈물을 흘리고 있다. 커크는 지난달 10일 유타주 벨리대학에서 행사 도중 총격으로 숨졌으며, 자유의 메달은 미국 대통령이 민간인에게 수여하는 최고 영예의 상이다.

사설

실손24 도입 1년 이후

실손보험을 청구하려면 병원에서 환자가 일일이 영수증을 받아서 보험사에 제출해야 한다. 이 과정이 복잡하다 보니, 지난해 병원이 직접 보험회사에 제출할 수 있는 시스템을 만들었다. 그런데 정작 사용하는 병원이 많지 않다. 서울의 한 종합병원은 지난해부터 정부가 만든 '실손24' 서비스를 도입했다. 환자가 실손보험금을 받기 위해 직접 서류를 떼지 않아도 앱으로 신청하면 병원이 대신 보험회사에 서류를 전달해주는 식이다. 환자들이 창구에서 기다리지 않고 바로 청구할 수 있는 것이다. 이렇게 전산화하면 복잡한 절차가 사라진다. 이는 간편하다는 긍정적인 의견이 대부분이었다. 하지만 1년이 된 지금, 실손24를 사용하는 곳은 4천 2백여 개의 대상 병원 중 1천개 남

짓, 25%에 불과하다. 결국 시민들의 불편함은 크게 나아지지 않았다. 아직도 서류를 받아서 사진을 찍어 올리고 있다. 정부는 앞으로 의원과 약국에서도 실손24를 쓸 수 있다고 했지만, 참여하겠다는 곳은 3.3% 뿐이다. 병원 측은 시스템도 자체적으로 다 갖춰져야 하기 때문에 거의 안 하는 케이스가 많다고 한다. 병원에서는 해도 안 해도 되기 때문에 따로 인력을 채용한다거나 안내 직원을 둔다거나 하는 게 부담스럽다고 말한다. 정부는 참여하는 병원에는 대출 보증료를 낮춰주는 등 혜택을 제공하겠다고 했지만 이미 비슷한 서비스를 제공하는 민간 업체들이 있어 유인책은 적은 상황이다. 이러한 동안 보험에 가입하고도 되돌려 받지 못한 보험금은 한해 수천억원 쌓이고 있다.

서울 서초구 불법마약퇴치 영상공모전

서울 서초구는 지난 9월 28일 서리풀뮤직페스티벌 현장에서 '2025년 서초 불법마약퇴치 영상공모전' 시상식을 개최했다. 전국 지자체 최초로 열린 마약퇴치 관련 공모전으로 주목 받은 이번 영상공모전은 지난 7월15일부터 8월31일까지 진행됐다. 대상은 최강수야팀(장희주·김수현)의 '악이 아닌 독'이 차지했다. 마약이 일시적 쾌락이 아닌 삶을 파괴하는 독이라는 메시지를 강렬한 영상 이미지로 표현했다. 수상작은 서초구보건소의 불법마약퇴치 캠페인, 교육, 홍보자료 등 공익 목적으로 활용될 예정이며 서초구보건소 유튜브(youtube.com/@nodrug_sc)와 인스타그램을 통해 시민들에게 공개된다. 전성수 서초구청장은 "마약 범죄로부터 안전한 사회를 조성하기 위해 지속적으로 노력하겠다"고 말했다.

구성됐다. 서초구청과 보건소, 서울시 관계자, 한국마약퇴치운동본부, 서초구약사회, 영화·마케팅 분야 전문가 등이 참여해 창의성, 전달력, 완성도, 대중성, 지역 관련성 등을 종합적으로 평가했다. 대상은 최강수야팀(장희주·김수현)의 '악이 아닌 독'이 차지했다. 마약이 일시적 쾌락이 아닌 삶을 파괴하는 독이라는 메시지를 강렬한 영상 이미지로 표현했다. 수상작은 서초구보건소의 불법마약퇴치 캠페인, 교육, 홍보자료 등 공익 목적으로 활용될 예정이며 서초구보건소 유튜브(youtube.com/@nodrug_sc)와 인스타그램을 통해 시민들에게 공개된다. 전성수 서초구청장은 "마약 범죄로부터 안전한 사회를 조성하기 위해 지속적으로 노력하겠다"고 말했다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 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 행태를 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

