

건강 칼럼

걷기로 신체기능을 향상시키자

겨울 동안 움츠렸던 신체의 기능들이 봄을 맞아 다시 활발해지고 있지만 우리 몸이 계절 환경의 변화를 따라가지 못하면서 쉽게 피로감을 느끼게 된다.

겨울에서 봄으로 넘어가는 이 시기에 나타나는 일종의 피로증상은 몸과 신체 호르몬 변화로 인해 신체리듬이 환경에 적응하는 속도가 더 느리기 때문에 나타나는 자연스러운 생리현상이다.

계절의 시작인 봄날 생체리듬이 깨져 몸이 무겁거나 피곤함을 호소하기 보다는 특별한 장비 없이 손쉽게 할 수 있는 걷기로 동내 한바퀴를 돌아보자.

겨울 동안 짧아졌던 낮이 길어지고 기온이 상승해 따뜻함이 찾아오는 봄은 걷기 운동을 하는데 있어서 최적의 운동이다 꾸준히 걷기를 하다 보면 뇌 혈류가 활성화되고, 동시에 뇌에서 여러 가지 좋은 물질이 분비되어 뇌 신경세포의 활동이 활발해지는 한편 걷기의 형식에 따라 근력과 근지구력 향상은 물론 유산소성 운동으로 에너지 대사에 관여하는 효소의 활성화에도 큰 효과가 있다.

특별한 장비 없이 손쉽게 할 수

있는 걷기는 간단하면서도 탁월한 운동효과를 주는 운동이지만 걷기로 얻을 수 있는 효과는 다양하다. 우선 심폐 기능을 향상시키고 혈액 순환을 촉진시키며, 심장 질환을 예방하고 혈관 노화를 방지하는 효과가 있다. 체지방을 줄여 비만 감소와 근육을 발달시켜 기초대사량을 높여주어 당뇨, 고혈압, 고지혈증 등 성인병을 예방·치료하는 데도 효과적이다. 항간에는 단순히 걷는 동작은 큰 효과를 기대할 수 없다는 지적도 있지만 천천히 걷기(안보)와 같은 일반 보행은 걷는 데 집중하다 보면 기분을 전환하는 데 도움이 된다. 아침해가 떠오르는 시절이나 낮에 햇볕을 쬐며 걸으면 행복감을 주는 호르몬인 세로토닌 분비가 활발해

진다. 저녁노을을 바라보며 걸다보면 만족감, 행복감 등의 심리적 안정이 생기고 걷기 동작에 의한 신체적 움직임이 갖다보면 흥분 조절 등과 관련된 호르몬인 도파민도 분비돼 스트레스를 해소하는 데 좋다. 천천히 걷기와 같은 가벼운 걷기는 또 관절이나 뼈가 약한 사람들도 쉽고 편하게 할 수 있는 운동이다. 가벼운 걷기라도 무리하게 오랜 시간 걷는 것보다 천천히 거리와 시간을 늘려가면서 운동하는 것이 척추와 관절에 부담을 주지 않는다. 걷기를 통한 운동량을 주기 위해서는 보행속도(분당 60~70M 이내로 시간당 3.5~4KM)로 강도는 40~60% 정도를 주면 분당 3.0Kcal 에너지가 소비된다.



이 일 구
충북대학교 레저스포츠과 교수

어느정도 운동량이 생겼다면 빠르게 걷기(속보)로 단계를 높인다. 분당 80~90M 이내로 시간당 5~5.5Kcal로 강도는 50~70% 정도를 주면 분당 3.5Kcal의 에너지가 소비되고 심폐기능이 좋아지며 근골격계가 향상되는 효과를 얻을 수 있다.

마지막으로 힘차게 걷기(급보). 속칭 파워워킹(분당 120~130M 이내로 시간당 7~8KM)이라 불리기도 하는데 일반인들이 최고의 속도를 낼 수 있는 걷기운동으로 운동강도는 70% 이상 분당 7.5Kcal의 에너지가 소비되어 걷기운동의 효과가 매우 높다고 할 수 있다.

무엇보다도 중요한 것은 운동의 강도나 시간, 빈도를 설정해야 하며, 걷기운동이 재미있고 즐겁기 위해서는 가벼운 운동부하로 시작하여 피로가 누적되지 않는 범위 내에서 조금씩 높여가거나(약·중·강), 일정한 범위에 들어섰을 때는 과부하가 걸릴 수 있는 단계로 조금씩 낮춰주는(강·중·약) 운동이 되어야 한다.

일시적이고 갑작스럽거나 무리했을 경우에는 인체에 부담을 주고 때로는 사고의 원인이 되기도 한다.

독자제언

'자율·책임' 기반으로 평화적 집회문화 조성

민주주의 하면 떠오르는 대표적인 것 중의 하나가 바로 '집회·시위'이다. 집회·시위에 대한 인식은 국민들 모두가 생각이 다를 것이다. 그러나 분명한 것은 모든 국민이 집회·시위의 자유를 가진다는 점이다. 경찰이 집회시위를 대하는 방식은 다양하게 변화되어 왔다. 집회에 대해 무분별하게 집압하던 시기를 거쳐 민주주의가 발전해 오면서 불법 집회·시위에 대해 '관리·통제'한다는 패러다임을 가지고 대응을 하던 시기였다. 그러나 현정부가 출범한 이래 집회시위 문화는 인권·친화적으로 바뀌고 있다. 자율과 책임을 기반으로 평화적 집회시위문화 정착이 진행되고 있으며 주최측의 법적준수를 바탕으로 헌법에 기초한 권리를 보장받아야 하는 것이다. 물론 중대한 불법폭력행위에 대해서는 엄정하게 대처하겠지만, 평화적으로 진행되는 경우에는 경찰이 개

입하는 것을 최대한 자제하겠다는 취지이다. 이처럼 집회시위에 대한 패러다임이 변화되었고, 이와 함께 국민들의 사고와 행동이 변하고 있다. 그래서 지금까지야말로 일부 불법폭력 집회 때문에 생겨난 부정적인 인식을 불식시키고, 평화적인 집회·시위 문화를 정착시킬 작기라고 생각한다. 그러나 시위현장에서 타인의 법익침해 및 공공의 안녕·질서에 대한 직접적인 위협초래, 특히 경찰에 대한 폭력 및 경찰버스 손괴, 불법 차로점거로 장시간 교통흐름 방해, 상호충돌 등 불법행위와 같은 경우에 한해 비례의 원칙을 준수하여 엄정 대처하겠다는 입장이다. 경찰은 그동안 국민의 신뢰를 높이기 위해 끊임없이 노력하고 있다. 이를 토대로 국민과 경찰이 함께 평화적 집회·시위 문화 정착을 위해 노력하는 한해가 되길 기대해 본다. 김재욱 부안경찰서 경비직전계

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

따뜻한 봄, 나쁜 후회 줄이운전 각별히 주의

추웠던 겨울이 지나가고 살랑살랑 부는 봄바람과 함께 날씨도 포근해지면서 친구·가족끼리 나들이 떠나기 좋은 계절 봄이 찾아 왔다. 봄이 찾아오고 날씨가 풀리면서 나들이하는 사람들이 늘어나는 만큼 차량운행도 증가하고 있다. 교통안전공단에서 따르면 봄철은 교통사고 발생건수가 겨울철에 비해 높고 특히 봄철 졸음운전 사고는 고속도로 사망자 중 30%로 치사율이 과속운전의 2배가 된다. 운전자들이 잠깐 눈을 감았다 뜨는 순간 자기도 모르게 중앙선을 넘거나 신호위반을 하게 되어 보행자를 들이받는 대형사고로 이어 질 수 있기 때문에 각별한 주의가 필요하다. 졸음운전을 근절할 위한 안전수칙

으로는 최소한 2시간 마다 10분 이상의 휴식을 취하도록 하며 휴식 중 가벼운 체조나 보행으로 신체리듬을 살리고 졸음쉼터를 충분히 이용 하는 것도 좋은 방법이다. 또한 통승자는 단순히 차량의 탑승자가 아니라 운전의 보조자로서 운전자가 졸음운전을 하지 않도록 항상 주의를 환기해야 하며 운전 방해되는 연행을 삼가고 언제든지 교대운전을 할 수 있는 신체기능을 유지해야 한다. 맑은 정신 상태에서 운전하는 안전한 운전습관이 나쁜만 아니라 가족 그리고 운전하는 모든 이들의 교통문화 정착을 위한 지름길인 것을 잊지 말자.

이서우 김제경찰서 경무계순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

군산 패싱, 사실인가? 전북도는 답해야

군산 패싱이 사실인가 전북도는 답해야겠다. 제네럴모터스 구조조정 사태와 관련해 이쪽만 포기하는 이른바 군산 패싱에 대한 우려가 커지고 있다. 전북도는 도민에게 진실을 말해야 한다. 저번부터 GM의 5월 폐쇄 논란이 일고 있는데 어떻게 된 일인지 사실을 말해주었으면 한다. 군산 쪽에서 들려오는 성난 민심의 소리가 갈수록 커지고 있는 요즘이다.

저번에 송하진 도지사를 비롯해 시장과 군수 등 단체장들과 국회의원들과 관계자들은 도민 4천여 명과 함께 손팸을 들고 광화문 광장에서 GM 폐쇄 결사 반대를 외쳤다. 그런데 그와 때를 같이해서 다른 쪽에서 좀 이상한 일이 벌어졌었다. 군산 경제 활성화를 위해서 투입된다는 특별교부세 말이다. 도지사가 행안부 김부경 장관에게 요구한 결과 총 8억 원의 예산을 긴급 지원하게 됐는데 그게 제대로 된 수습이 맞는지 다시 물어보고 싶다. 군산 현대 조선회사 가동중단에 이어 터져나온 GM사태를 생각하면 그쪽 문제가 훨씬 더 시급하다. 군산산업단지 가 20년이 된 노후 산업도로 도로 파손 등 기반시설이 정비되지 않아 민원이 속출하고 있다니 말이

다. 정말로 그 때문에 민원이 속출했는지 알고 싶다. 설사 민원이 있었다해도 현대조선소 가동중단과 GM 공장 폐쇄에 대한 반응하고는 비교도 되지 않을 터이다. 전북도는 잘 판단해야 한다. 그동안 보여준 손팸계 구조 행보로는 부족하다. 그것은 전북도에 대한 군산시민들의 원망의 강도를 낮추게 하려는 것으로 의심될 우려가 있다. 노후 산업단지의 기반 시설 보강이 당연한 일이지는 해도 더 시급한 문제는 실직자들의 일자리 고민을 해결하는 일이다. 말 그대로 '군산 패싱'이 현실화돼선 안된다. GM의 다른 지역 공장들은 살리기 움직임이 보이고 있는데 말이다.

전북도는 몸을 던져야 한다. 이번에 최정호 정무부지사가 기자회견을 열고 상황을 보고했지만 관에게 요구한 결과 총 8억 원의 예산을 긴급 지원하게 됐는데 그게 제대로 된 수습이 맞는지 다시 물어보고 싶다. 군산 현대 조선회사 가동중단에 이어 터져나온 GM사태를 생각하면 그쪽 문제가 훨씬 더 시급하다. 군산산업단지 가 20년이 된 노후 산업도로 도로 파손 등 기반시설이 정비되지 않아 민원이 속출하고 있다니 말이

도시개발사업의 수도권 집중 막아야

도시개발사업이 수도권에 집중돼 있다는 보도이다. 도시개발사업은 인구 증가의 주요인인데 마땅치 않은 소식이다. 그것은 각종 산업시설의 집중화를 말하는 것이기도 하다. 도내 모든 언론사들이 늘 지적했던 그대로 지역 불균형의 심화가 여전하다. 문재인 정부가 수도권 집중화 현상을 완화시켜나가겠다고 말은 하고 있지만 현실에서는 그게 먹혀들지 않고 있다.

도시개발구역이 가장 많은 지역은 집적했던대로 경기도이다. 무려 138곳이 지정되었다. 이어서 충남 지역이 54곳, 경남이 51곳, 경북이 40곳이다. 그런데 우리 전북은 9곳에 불과하다. 그러니까 지난해 전북도가 도시개발사업 신청건과 관련해 실적이 좋다고 부풀려 보고한 것은 명백한 잘못이다. 지난해 전북도는 다른 광역시도들보다 좋은 성과를 거두었다고 보고해 도민에게 잠시나마 기쁨을 주었는데 말이다. 그래서 본보는 제류 잡기의 표본 같은 것이었다고 칭찬한 적도 있다. 지나 놓고 보니 뭘 모르고 한 칭찬이었음을 깨닫지만 여기 지면 아깝게

전북도를 나무랄 생각은 없다. 전북도는 9곳의 사업이나 구체적인 성과를 보여주어야겠다. 다른 광역시도들도 자기 지역을 위해 많은 구상을 하고 있을 터이니 속도감 있는 추진이 소망스럽다. 정부는 사업의 권한을 지방정부에 대폭 위임하겠다고 말했다. 그래도 전북도의 제류 찾기가 치열해야 하는 이유는 분명하다. 저번에도 말했다시피 이번엔 그 규모 내용이 드러난 그대로 수도권과 충청권 등 잘 나가는 다른 지자체만의 간치관이 될 수도 있기 때문이다. 정부의 도시재생사업이 도내에 혜택을 줄 것이지만 낙관할 이유가 되지 못한다.전북도는 합작제 일을 벌여나가야 한다.

전북도는 도시 재생을 위해서는 열심을 내겠다고 여러번 말한 바 있다. 전주시도 그런 말을 자주했다. 전주시는 수년 전부터 가장 인간적인 플랜 5G를 추진하겠다고 밝힌 바 있다. 그 인간적인 플랜 5G를 위해서라도 전주시는 열심을 내야 한다. 각 시군 지자체도 마찬가지다. 구도심 지역을 새롭게 변모시킬 수 있는 기회를 확실히 붙잡아야겠다는 당부이다.

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.

