

건강 칼럼

‘근육 강화까지?’ 일광욕의 5대 장점

태 양은 생명의 원천이다. 이 세상 모든 사물은 햇빛 없이는 살아갈 수 없다. 사람도 마찬가지다. 과잉불균이라고 햇빛을 너무 많이 쬐는 것은 건강을 해치지만 적당한 일광욕은 건강을 지켜준다. 일광욕을 하면 어떤 좋은 점이 있을까?

1. 비타민D가 늘어나 면역력이 올라간다
자외선을 쬐면 비타민D가 합성된다. 비타민D는 칼슘 흡수율을 높이므로 뼈를 튼튼하게 만드는 역할을 한다. 그밖에 알레르기 증상을 억제하고, 감기나 인플루엔자의 감염증을 예방하는 면역력 향상, 당뇨병 예방, 근육 강화의 효과가 있는 것으로 알려져 있다.
2. 기분을 안정시키는 세로토닌 생성



정 현욱
튼튼미디어의원 분당점 원장

햇빛을 받으면 세로토닌이라는 물질이 체내에 분비된다. 이 세로토닌은 우울증 환자에게 부족한 신경전달물질의 하나이다. 도파민이나 노르아드레날린 등 감정에 관한 정보를 관리하고 정비하는 작용을 한다. 따라서 우울증 치료나 예방을 위해 햇빛을 쬐면 좋다고 하는 것이다. 우울증 환자가 아니더라도 일상적으로 우리의 기분을 안정시키는 역할을 한다.

3. 체내시계를 정비한다
햇빛을 받으면 교감신경이 자극받아 뇌가 각성한다. 여기에도 세로토닌이 크게 관여한다. 세로토닌이 뇌 안에서 자율신경에 작용해 밤잠을 못 이루거나 해서 틀어진 체내시계를 바로잡아주는 역할을 하는 것으로 알려져 있다.
4. 아름다운 피부를 유지시켜준다
햇빛은 우리 피부 건강에도 필수적이다. 햇빛으로부터 비타민D가

생성되기 때문에 새로운 피부 세포를 성장시켜주는 것이다. 그 결과 거친 피부가 개선된다.

5. 혈압을 내려준다
자외선은 혈중 일산화탄소에 영향을 미치는 것으로 관명됐다. 피부가 자외선을 쬐게 되면 일산화질소가 늘어나 혈관을 확장시킴으로써 혈압이 내려가는 것이다. 고혈압에 따른 뇌졸중이나 심장병 등을 예방한다.
- 이처럼 우리 몸에 좋은 역할을 하는 햇빛이지만, 너무 많이 쬐면 부작용이 생긴다. 햇빛의 세기에 따라 다르지만 하루 15분 정도의 일광욕을 기준으로 삼기 바란다.
- 햇빛을 너무 오래 쬐게 되면 피부암이나 자외선에 따른 색소침착, 건조, 기미 등이 생길 수 있다.
- **출처 : 메디소비자뉴스**
(<http://www.medsobiznews.com>)

독자재언

자전거 관련 새로운 교통법규 꼭 숙지해주세요

최근 여가시간이 늘어나면서 시민들이 쉽게 시작하고 쉽게 접근 할 수 있는 레저스포츠로 "자전거 라이딩"이 손꼽히고 있다.

즐거는 사람들이 많아짐에 따라 도심 곳곳에는 자전거 대여소가 잘 꾸며 놓은 자전거 전용 도로도 생겨났다. 하지만 애용하는 사람들에 비해 자전거와 관련된 교통법규는 모르는 사람들이 대다수이다.

도로교통법에서 자전거는 엄연히 '차'에 속한다. 차와 같은 취급을 받게 때문에 진행방향은 자동차와 같은 우측통행이고, 신호 역시 무시하면 안 된다. 심지어 2018년 9월 28일부터는 자전거 음주운전에 대한 단속 및 처벌, 자전거 운전자와 동승자 안전모 착용 의무화 등이 시행된다.

이와 같은 법이 시행되기까지는 많은 사고와 희생자가 있었다. 도로교통공단에 따르면, 최근 5년간 자전거 사고 사망자는 1340명에 달한다. 1340명 중 안전모를 착용하지 않은 이용자는 832명이며, 109명만이 안전모를 착용했다. 10명 중 9명은 안전모를 쓰지 않고 자전거를 이용하다 사망했다는 것이다.

이처럼 자전거는 위험성이 굉장히 높고 한번 사고가 났다고 하면 큰 피해를 입을 수 있기 때문에 매우 조심해야 한다.

이에 대비하여 자전거 5대 안전수칙을 숙지하고 지켜주기 바란다.

첫 번째, 술에 취한 상태에서 자전거 운행은 절대 금지! 두 번째, 자전거 운전자 및 동승자는 반드시 안전모를 착용할 것! 세 번째, 야간 운행의 안전을 위하여 전조등, 반사장치 등을 장착하고 되도록 밝은 옷을 입어 눈에 잘 띄어야 할 것! 네 번째, 안전을 위하여 권장속도는 시속 20km를 준수할 것! 다섯 번째, 휴대전화 및 이어폰, DMB 등 디지털기기의 사용은 금지할 것 등이 있다.

이것만 지킨다고 자전거 사고를 확실히 예방할 수 있을 것이다.

아울러, 최근 기술발전으로 인해 다양한 전기자전거가 운행되고 있다. 이와 관련, 안전요건에 적합하지 않은 전기자전거를 자전거도로에서 운행하는 경우에는 4만원의 과태료가 부과된다. 하지만 내 자전거가 통행 가능한 전기자전거인가? 알지 못한 경우가 있다.

그럴 때는 www.bike.go.kr '자전거 행복 나눔' 홈페이지를 접속하면 쉽게 알 수 있다. 또한 이 홈페이지에는 자전거와 관련된 세 소식, 지역별 자전거길 정보, 관련교통법규 등도 나와 있으니, 자전거 라이딩 전, 이와 관련된 교통법규와 안전수칙을 꼭 숙지하여 안전한 여가활동을 즐기길 바란다.

이지원남원경찰서 경무과

사진으로 보는 지구촌 소식

“동굴 구출 소년들 건강상태 양호”



태국 보건장관이 치앙라이에서 의료진과 함께 동굴에서 구출된 소년들의 건강상태에 대해 언론에 브리핑하고 있다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

중소기업 지원 폭넓게 꾸준해야

전북도와 전북테크노파크가 중소기업 지원에 나서고 있어 기대가 크다. 한국과학기술원과 손잡고 우수 기술을 보유한 도내 유망 중소기업의 해외시장 진출을 지원한다고 방침을 밝힌 것이다. 이를 위해서 전북도는 먼저 해외 진출 가능성이 높은 5개사를 선정해 글로벌 우수기업지정서를 수여하기도 했다. 주식회사 일진복합소재, 주식회사 세명테크, 주식회사 다인스, 주식회사 세눈, 주식회사 지엠에프가 바로 그 행운의 기업들이다. 이른바 '세계로 가는 전북기업 육성사업'이 시작된 것이다.

그런데 이번 기회에 생각나는 게 있어서 말해야겠다. 전북도가 예전에 소상공인을 돕겠다고 나선 것 거 말이다. 상당한 시일이 지난지만 2천1백여 원의 자금으로 소상공인의 창업을 도우면서 경영 안정 자금도 지원했다고 했던 것이 아직도 기억에 생생하다. 이제 그 실적에 대한 보고가 있어야지 싶다. 도내 소상공인들은 과거에도 그랬지만 최근 들어서는 더 힘들어 했던 게 사실이기 때문이다. 전북도가 신용보증재단을 통해 도내 1만3천 개 기업을 위해 공급할 방침이라고 말했었는데 그에 대한 실적을 이제 보고할 법도 하다.

전북도가 중소기업을 위해서 마음을 쓰는 것은 당연하다. 중소기업인들은 대부분 경기를 안 좋게 말하고 있기 때문이다. 경기가 악화될지도 모른다고 전망하는 사람들이 적지 않은 것이다. 현 정부가 많은 희망을 말하고 있음에도 그러나 문제가 심각하다. 더불어 이션이라면 물가라도 잡아야 하는데 지금의 현실은 그렇지 않다. 현 정부가 경제 활성화 대책을 내놓고는 있지만 난관이 아주 없다고 말할 수 없는 오늘날이다. 그래서 전북도와 전북테크노파크가 한국과학기술원과 손잡고 미국 쪽 시장 개척에 나섰다.

전북도가 해외 진출 가능성이 높은 중소기업들과 함께 가는 현지 마케팅을 하는 등의 행보를 보여주고 있음은 고무다. 그런데 여기 다시 언급할 게 있다. 전체 중소기업인 30% 정도가 적자 상태라고 보고했던 것을 늘 상가해야겠다. 우수한 중소기업을 지원하는 것 못지 않게 상황이 어려운 도내 중소기업인들의 호소에도 귀를 주어야 한다. 그들도 용기를 내서 계속 일하도록 동기를 강화시켜주어야 한다는 당부이다.

지역 발전을 위해 한 마음으로 매진

모두는 지역 발전에 매진해야 했다. 지난날에도 같은 말을 여러 번 반복했던 바이기도 하다. 그래도 지금의 주춧돌을 과거와 같은 정도로 받아들여서는 안 된다. 저변에 곳곳에서 화이부동의 정신을 닮았었는데 그것은 지금 돌이켜 생각해봐도 매우 바람직한 것이었다. 바로 그 화이부동의 정신으로 전국 발전을 이끌어나가야 한다. 도시사를 비롯해 고위 관계자들은 지역 발전을 한 단계 업그레이드시켜야 한다. 결국 말하고 싶은 것은 도민의 열망에 부응해야 한다는 이야기다.

전북도는 도민의 열망에 고무되어야 한다. 다음 목표하는데 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 다른 교장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤처진 채로 있다. 왜 다른 광역 시도들처럼 안 되는지 생각해봐야 한다. 교장의 발전에 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다. 전북도는 공조하고 협력하는 시스템을 가능하게 해야 한다. 그렇게 해서 전북도는 제 몫을 행하는 역력스러움을 보여야겠다.

지금 그 어느 때보다 전북도의 역할이 중요하다. 정부를 상대로 제 몫을 온전히 챙겨야 된다. 전북도 스스로 제 몫을 감조해 닦았었거니와 다른 광역시도의 그것보다 역력스러워야 한다. 지역 발전을 위해서는 그 해야 한다. 지역 발전을 이끌어 내야 한다는 열망을 도시사와 고위 관계자들은 진지하게 받아들이고 있다. 부응하는 차원을 넘어 선도하는 자세를 보여주면 더욱더 좋을 것이다.

전북도는 지역발전 열망의 열기를 계속 고조시켜야 한다. 그리고 더욱 뜨겁게 증폭시켜야 한다. 도내 대형 국책사업들이 더딘 모양새를 보여주고 있는데 개발 속도를 올려야겠다. 도민들이 전북도에게 주는 주문은 한? 같다. 전북도는 지역 발전에 매진해야 한다. 발전의 실체를 제대로 보여주면 실력 발휘가 절실하다. 거두 강조하거나와 올해 7주년을 예한 시대를 반드시 연여야겠다. 그래서 보다 힘차게 지역 발전에 매진해야겠다.

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