

건강 칼럼

운동은 언제 하는게 좋아요?

어느 모임에 가거나 외부의 세미나, 연수, 교양과정, CEO과정에서 건강과 운동 등에 관한 강의를 하다보면 흔히 듣는 질문입니다.

해드리는 답변은 '시간이 될 때' '운동할 수 있는 기회가 될 때' 라고 답해준다. 운동생리학적 측면의 이론보다는 조금이라도 직접 행동하고, 실천하는 것이 훨씬 값어치가 있고 건강에 유익하기 때문이다.

운동하는 시간을 일부러 내는 것이라는 시각이 지배적이던 예전과는 달리 요즘은 하루 생활이 하루생활에서 기본적이고, 기초적으로 해야 하는 삶의 일부로 습관화되었으면 하는 바람입니다.

한 세대 전만해도 생활이나 삶 자체가 거의 육체노동에 가까워 특별히 운동을 하지 않아도, 신체건강은 외상이나 특별한 유전적인 질환, 질병을 제외한다면 그리 문제가 되지 않을 정도였다. 또한 주어진 수명을 원만하게 영위하다 생을 마감하곤 합니다.

그런데 지금의 삶은 어떤가요? 문명의 발달로 이동과정에서의 차량이용으로 인한, 가장 중요한 근육인 하체의 부실화와 함께 육체노동보다는 정신, 지식 노동으로 바뀌어 몸을 사용할 일이 거의 없다 해도 과언이 아닙니다.

식사량이나 횡수도 예전보다 훨씬 줄어졌다. 섭취한 에너지를 사용하지 않으면서.....앞으로 더하면 더

했지 못할 것 같지 않기도 합니다. 그러다보니 남은 에너지는 지방으로 변환되어 차곡차곡 쌓여갑니다.

쌓여가는 장소가 어디일까요? 우리 몸은 움직이지 않는 곳, 비교적 둔한 곳에서부터 쌓입니다. 허리, 배, 목 뒷덜미, 팔의 뒷부분, 엉덩이 등에 차곡차곡 쌓입니다.

왜 그럴까요? 그런 부위는 움직이지 않는 곳이라 비교적 안전하게 쌓아 놓을 수 있는 공간이기 때문입니다. 즉 움직이지 않는 곳은 지방이 잘 쌓이지 않습니다. 움직임을 위하여 열 발생이 많기 때문에 대부분 운동에너지로 사용되기 때문이죠. 무릎, 팔꿈치, 손발의 관절부위 등이 대표적입니다.

만약 여기까지 지방이 잘 분포되어 있다면 다른 부위는 보나보나 할 정도로 많이 쌓여 있을 것입니다. 헬스클럽, 병원 등에서 흔히 보는 체성분석기를 사용하지 않고 대충 눈으로 훑어보아도 체지방량, 근육량을 가늠해 볼 수 있을 정도입니다.

이렇게 쌓인 지방 특히 복근 안에 있는 내장지방으로 쌓여간 지방세포들은 아디포카인(adipokain)이라는 성분을 혈관으로 방출하는데, 일부 분은 독소로 해석되기도 합니다.

이는 혈관 안에 들어가 동맥벽을 딱딱하게 하여 혈압이 올라가고, 피떡으로 불리는 혈전(血栓:플라크:plaque)을 생성하여 모세혈관을 서서히 좁아지게 만들고 결국에는 막거나 터지게 합니다.

우리가 흔히 말하는 뇌졸중(腦卒中)은 뇌안의 모세혈관이 여러 이유로 터지는 현상이며(단어에서 보듯이 뇌의 기능이 떨어지거나 정지되어 뇌가 쏘아내는 중이라는 의미입니다), 뇌경색(腦梗塞)은 혈전이 모세혈관을 막아 산소와 영양소가 전달이 안 되어 뇌의 해당부위가 담당하는 기능이 일시 또는 영구히 정지되는 현상입니다.

이와 같은 과정이 심장에서 일어났다면 협심증, 심근경색, 심장마비(돌연사)로 진행되는 것입니다. 이렇게 우리는 몸의 기능을 일시

적으로 떨어뜨리거나 정지시키는 현상들도 원인을 따라가다 보면 일부러 제외하고는 일상에서 불필요한 과도한 영양섭취와 일상에 걸맞지 않게 움직이지 않는 생활에 따른 결과입니다.

또한 이러한 현상을 보이는 분들은 거의 동시에 당뇨(糖尿)현상도 동반하는 경향이 있습니다. 과도한 영양섭취에 따른 여러 이유로 당의 사용이 제한되어 결국은 모세혈관이 막히거나 기능이 떨어지기에 그에 따른 다양한 합병증이 다다르게 됩니다.

이러한 건강상의 불이익을 조금이나마 줄이거나 예방하는 길은 우리 몸에 들어온 영양소를 적극 사용하고 쌓이지 않게 하는 것입니다.

즉 언제든 어떻게 하든 몸을 움직이지, 그런 의미입니다. 다만 이론상으로는 몸의 활성도가 최고조에 이르는 오후시간대가 운동하기에 가장 적합하지만 일상에서 그 시간대는 거의 다 어떤 형식이든 생산 활동을 하기에 운동을 하기에는 적합하지 않을 것입니다.

따라서 이른 새벽이든 오후 퇴근 시간 이후에라도 반드시 시간을 내어서 반복적으로, 규칙적으로 어떤 운동이든 몸을 활발하게 움직이는 동작이 무엇보다 중요합니다.

소중한 나와 사랑하는 내 가족, 친지들과의 안녕을 위하여.

**출처: 아웃소싱타임스(http://www.outsourcing.co.kr)

독자제언

폭염속 교통사고 예방 위한 차량관리

여름철 폭염이 지속되는 가운데 울바른 차량관리로 교통사고를 예방하고 안전운행을 위한 철저한 차량관리가 필요하다.

첫째 여름철 차량의 이상은 엔진과 열이 대부분으로 이를 예방하기 위해 라디에이터 등 냉각수 점검이 필수적이다.

둘째 더운 여름철 쾌적한 운행을 하기 위해 에어컨이 고장이 나지 않도록 철저히 관리해야 하며 타이어 공기압과 타이어의 마모상태 점검도 필수이다.

셋째 장마철 운행시에는 와이퍼 작동이 필수 이므로 빗길 주행시 난처한 경우를 당하지 않으려면 반드시 사전 점검이 필요하다.

넷째 여름철 차량관리 중 중요한 것

이 차량 안에 폭발의 위험이 있는 물질을 놓지 않는다. 일회용 라이터나 스프레이 등이 폭발시 차량의 화재로 이어지기 쉽다.

다섯째 무엇보다도 중요한 것이 여름철 교통사고 예방을 위해서 졸음운전을 하지 않는 것이다. 여름철에는 더위 피로가 쌓이고 졸음운전으로 이어져 앞차와의 안전거리나 속도에 대한 감각이 둔해져 자칫 대형사고로 이어질 수 가 있다. 졸음을 방지하기 위해 수시로 환기시키고 쉬었다 가는 것이 좋다.

평소 운전하기 전 차량을 수시로 점검해 안전을 확보하여 교통사고를 미연에 방지하는 것이 안전운전의 출발점을 잊어서는 안 될 것이다.

신서호 고창경찰서 교통관리계 경사

사외이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“멋진 이름을 기다립니다”



영국 잉글랜드의 한 사파리 공원에서 갓 태어난 얼룩말 새끼가 어미 곁에 서 있다. 어미 어쿠리는 첫 출산이며 어미 퀴글리 사이에서 난 새끼는 아직 이름이 없다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사설

새만금 사업, 전북의 이익도 생각해야

새만금 사업과 관련하여 할 말이 있다. 기회가 있을 때마다 반복해 주문했던 것이 새로운 언급은 아니다. 새만금 사업을 이끌고 있는 이들에게 주고 싶은 말은 분명하다. 이제 우리 쪽 이익도 생각해야겠다. 그러기 위해서는 다른 지역 업체의 입맛에 맞는 방식으로 사업을 추진하기보다는 전북도가 사업을 주도해야겠다.

어떻게 하면 우리 지역에 이익이 되는 쪽으로 추진할지 그 방향을 잡으라는 주문이다. 다시 말하거니와 새만금 사업이 이래서는 안 된다. 전북 발전을 위한 사업이 되지 못하고 있는 까닭이다. 그런 세월이 너무나 오래였다. 사업 초기부터 그랬으므로 이같은 지적은 누구도 부정할 수 없을 터이다. 그러므로 새만금개발청도 발상의 전환을 보여야 한다. 예전 방식 그대로 답습하려고 하거나 독단적으로 추진하려고 하기 보다는 전북도와 정기적으로 생각을 조율하는 시간을 가졌으면 한다. 저번에 도지사나 새만금청장이 전격적으로 만남의 자리를 가진 것을 긍정적으로 보고 싶은 것이다.

전북도와 새만금개발청은 지역 발전의 쌍두마차라고 해도 과언

이 아니다. 새만금 사업을 어떻게 전북의 이익이 되는 쪽으로 추진할 것인가를 늘 중심 주제로 삼아 달라는 당부이다. 여기 새만금개발청에게 주고 싶은 말은 분명하다. 이제 도민의 여망에 부응해 달라는 것이다. 새만금개발청이 발전의 기회를 붙잡아주는 고사하고 삼성의 눈치를 보는 듯한 모습을 보인 것은 부인할 수 없는 사실이다. 그러나 이제 새만금개발청이 도민의 이익을 먼저 챙길 것으로 기대하고 싶다. 그 이름값을 해주리라는 믿음이 큰 것이다.

여기 삼성을 다시 언급하는 이유가 있다. 요즘 삼성 투자가 이야기가 나오고 있는데 확실한 것인지 알고 싶다. 그게 나중에 실망으로 변질되는 일이 없어야겠다. 새만금이 그렇게 휘둘리는 것은 모았이 좋지 않다. 전북도와 새만금개발청은 지역 발전을 위하여 할 일이 앞으로 많다. 지역 발전을 위해 기여할 부면들을 고민해 주었으면 한다. 새만금 사업이 전북 발전을 위한 사업이므로 우리 지역의 건설업체들에게도 보다 많은 기회를 주었으면 하는 것이다.

군산 살리기 확실하게 해야

군산 살리기를 확실히 해야겠다. 최악의 경제 불리과 관련해 해법을 모색하고 있다지만 아직은 미덥지 않다. 군산의 위기 극복을 위해 조기 지원을 약속했지만 그게 뚜렷한 대책이라고 믿는 이는 아무도 없다. 군산의 위기 극복을 위한 조기 지원은 그저 원론적인 말에 지나지 않는다. 그게 반복되는 말이라고 해서 중량감 있게 받아들일 이가 도민 중에 과연 그 누가 있겠는가. 그런 말 정도는 아무나 할 수 것에 지나지 않는다. 지금 가장 중요한 것은 예산 집행이 예산을 확보했다는 식의 보고가 아니다.

현대중공업 군산조선소 가동 중단과 한국 GM 군산 공장 폐쇄 등 잇따른 주력산업의 붕괴로 최악의 경제 위기를 맞은 군산 지역에 속도감 있는 지원이 있어야 한다. 전북도가 군산을 다시 살리려고 48개 사업에 필요한 예산 2058억 원을 확보하고 협력업체들을 위해서 특별자금 64억 원을 지원 한다고 밝혔지만 중요한 것은 그게 아니다. 거듭 말하거니와 지금 가장 절실한 것은 예산 집행이다. 군산시민들은 그것을 바라고 있다. 전북도는 군산 살리기를 확실히

해야 한다. 지금 군산의 경제 몰락 때문에 전북 전체의 경제가 지진을 당한 듯 함께 흔들리고 있다. 전북도는 군산을 살려내기 위해 안간 힘을 써야겠다. 한시적으로만 그럴 게 아니라 사태 온전히 해결될 때까지 그래야 한다. 전북도는 지난날 군산 경제가 몰락하는 모습을 지켜만 보았을 뿐, 대책이 없었다. 나름 안타까워하면서 애를 썼지만 한 것이 별로 없다. 전북도는 이같은 자력갱생에 힘써야겠다. 전북도는 군산 살리기를 확실하게 해야 한다. 전북도는 정부측에 구체적으로 더 요구해야 한다. 그 구체적인 요구가 없다면 전북도가 요즘 보여주는 행보 또한 실망스러운 것으로 결론이 날 가능성이 크다. 전북도는 그동안 말로만 전북의 자존과 제 몫 찾기를 주장한 측면이 없지 않다. 그 발언들이 도민의 민심 달래기용으로 그치고 만다면 곤란하다. 지금 중요한 것은 예산확보에 대한 보고가 아니라 예산 집행이라는 것을 알아야겠다.

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.

