

건강 칼럼

건강 100세 시대, 운동은 필수

오래 사는 것 못지않게 건강하게 사는 게 중요해진 요즘, 건강 100세를 맞이하는 데 가장 중요한 것은 무엇일까?

운동의 중요성 현대에는 건강 120세를 맞이하는 데 가장 중요한 것으로 '운동'을 꼽는 사람들이 대부분일 것이다. 운동이 현대에 오면서 절대적으로 부족해지고 있는 것이 가장 큰 이유지만, 최근에는 적절한 운동이 스트레스를 줄이고, 노쇠의 주요 기전인 근육위축을 치료하고, 기억력 증진과 치매예방에 좋다는 사실이 밝혀지고 있기 때문이다. 하지만 많은 조사결과에서 우리나라 사람들의 대다수가 건강증진을 위해 필요한 첫 번째 항목으로 운동을 꼽으면서도 일주일에 3회 이상 규칙적으로 운동을 하는 사람이 1/3도 채 되지 않는 것으로 나타났다.

운동 전 준비사항 운동의 가장 흔한 부작용은 관절이나 근육을 다치는 것이다. 흔하지는 않지만 운동 중 또는 직후 사망하는 경우도 있다. 이런 경우 대부분은 운동의 단순한 부작용이라기보다 기존에 갖고 있던 심장이나 혈관 이상이 운동으로 악화되어 발생하는 것이다. 운동을 규칙적으로 하지 않았고, 고혈압·심장질환·가슴통증·허기증·관절이상 등이 있는 경우에는 담당의사와 어떤 운동을 어떻게 하는 것이 좋은지 미리 상담하고 필요한 조치를 취한 후 운동을 시작하는 것이 좋다.



최영득  
건협 전북지부 건강증진위원장

운동 종류의 선택 운동은 크게 걷기·조깅·줄넘기·자전거·테니스·수영·에어로빅과 같은 유산소 운동과 단거리 빨리 뛰기·근력 트레이닝·역도와 같은 무산소 운동으로 나뉜다. 일반적으로 질병 예방을 위한 운동으로는 유산소 운동이 좋다. 심폐기능을 향상시키면서 큰 부작용이 없기 때문이다.

반면, 무산소 운동은 갑작스런 몸의 사고에 대비하는 능력을 길러주지만 혈관 저항의 증가 등으로 심장에 부담을 과격하게 줄 수 있어 어느 정도 유산소 운동으로 적응이 된 사람이 시도 하는 것이 좋다.

운동은 계속 해야 효과를 볼 수 있기 때문에 재미를 느낄 수 있고, 자신 있는 운동을 택하는 것이 좋다. 좋아하는 운동의 강도나 시간을 조절하면 되기 때문이다. 무릎, 허리 등에 퇴행성관절염이 있는 사람은 물속 걷기나 수영이 좋다. 물이 싫은 사람은 자전거나 운동기구 등을 이용하여 퇴행성관절염이 있는 부위의 근육강화 운동으로 관절 주

위의 근육 보호 작용을 증가시킨 후 다른 운동을 시도하는 것이 좋다. 폐경기 여성이나 골다공증이 있는 사람은 더 이상의 골다공증을 방지하기 위해 뼈에 어느 정도의 충격이 가해지는 운동이 좋다.

땀에서 하는 운동이라고 생각하면 되는데 걷기, 조깅, 등산, 줄넘기 등이 이에 해당한다.

운동의 빈도 및 강도 적절한 양의 유산소 운동을 매일 지속하면 제일 좋지만 꼭 매일 해야만 하는 건 아니다.

오히려 무산소 운동이나 장시간의 유산소 운동 후에는 충분한 휴식이 필요하기 때문에 이틀에 한 번 정도의 빈도를 추천한다. 운동 후 2시간이 지난 다음에도 피로가 지속되거나 그 다음 날 일어나서 빠른한 곳이 있다면 운동의 빈도나 강도가 심했다고 생각하고 둘 중에 하나를 줄여야 한다.

하지만 일주일에 2회 이하의 운동은 축적 효과가 별로 없다. 할 때마다 같은 피로를 느끼게 되고 심폐기능의 향상도 별로 없다. 그러므로

적어도 일주일에 3회 이상, 대체로 이틀에 한 번 이상은 운동을 하는 것이 좋다.

준비운동과 마무리 운동 준비운동과 마무리 운동을 하지 않으면 심장에 급격한 무리를 주어 자칫 사고로 이어지기 쉽다. 빨리 걷기, 맨손 체조, 스트레칭 등이 적당하며 운동 시간은 5분에서 10분 정도로 한다. 준비운동은 대체로 잘 하는데, 운동을 마치자마자 샤워장으로 직행하는 등 마무리 운동에는 소홀한 경우가 많다. 특히 고혈압, 당뇨 등의 만성질환을 가진 사람은 마무리 운동 없이 갑자기 운동을 멈추면 사고를 당하기 쉽다.

운동 습관의 유지 운동에 재미를 붙이고 효과도 제대로 얻으려면 운동의 양을 점차 늘려야 한다. 처음에는 10분으로 시작해서 일주일마다 5분씩 늘리는 방법도 좋다.

대체로 운동을 시작한 지 한 달에서 3개월이 지나면 일주일에 3회 이상 한 번에서 30분에서 1시간가량 운동을 유지하는 것이 적당하다. 운동의 습관화에 계속 실패하는 사람에게 마지막 카드가 있다.

평소 활동량을 늘리는 것이다. 자가용 대신 대중교통을, 엘리베이터 대신 계단을 이용하고, 집안의 리모컨은 모두 없애버린다.

최근의 많은 연구 결과들은 이런 노력만으로도 운동의 건강에 대한 효과는 대부분 얻을 수 있다고 보고하고 있다.

사설

기금운용본부 흔들기 막아야 한다

기금운용본부 흔들기를 막아야 한다. 전북 혁신도시로 이전한지 오래 되었고 그 성과가 대단한데도 저들의 음해는 계속되고 있다. 아직까지 미련을 버리지 못하고 있으니 해괴한 일이다. 저번에 그 움직임이 심히 의심스럽다고 했는데 그 이유가 없지 않았다. 별 일이 아니려니 믿고 넘어갈 수가 없었던 게 뉘튼 당한 적이 한두 번이 아니었던 까닭이다. 저들이 그러는 것은 그 저의가 있어서일 거라며 했는데 그 의심이 틀리지 않았다. 저들은 저번에 보수 경제 언론사들과 함께 막장 연출을 하더니 이번에는 월스트리트저널을 동원해서까지 국내 여론을 어지럽히는 짓거리를 서슴치 않고 있다.

저들은 외국인 투자자가 감소했더니 기금운용 인력이 유출되고 있다는니 하는 따위의 말들을 하고 있지만 송하진 도지사의 반박 그대로 그것은 새빨간 거짓말이다. 국민연금 본부가 서울 쪽에 있을 때 낸 성과와 비교해보면 그것을 알 수가 있다. 2013년에 4.16%, 2014년에 5.25%, 2016년에 4.69% 등의 성과를 낸 것에 비해 전북 혁신도시로 이전한 이후의 성과는 괄목할만하다. 첫째에만 수익률이 7.28%에 달했기 때문이다. 그러므로 '논두렁 본부'라느니 '전

주이전 리스크'라느니 하는 따위의 비아냥은 그 이유가 없다. 그것은 저들의 심보가 심히 사납다는 것을 드러낼 뿐이다.

전북도와 전주시는 끈질기게 덤벼드는 저들을 혼내야 한다. 이번에는 부산상공회의소까지 가세하고 있는데 결코 가만히 내버려 둘 일이 아니다. 저들이 접근성의 문제를 들어 전주 패싱을 말하는 것은 가소로운 일이다. 국민연금 운용본부를 흔들어 뽑아 다시 수도권으로 존치하려는 것은 시대착오적이다. 전북도와 전주시는 혁신도시로 이전한 국민연금 공단 기금운용본부에 힘을 실어주어야 한다. 그것은 지역 발전을 이끌게 하는 동력이 될 게 분명하다.

전북도와 전주시는 기금운용본부 흔들기를 막음과 동시에 저들에게 분배를 보여야 한다. 지역 발전을 이끌려면 그래야 한다. 지역균형발전 공감대를 계속 힘차게 말해야 한다.

전북도와 전주시는 혁신도시의 먼 미래의 비전을 내다보아야 한다. 혁신도시의 기금운용본부는 전북 발전의 원동력이 아닐 수 없다. 기금운용본부 흔들기 정책이 더욱 격화되고 있는 지금 전북도와 전주시는 작심해야겠다.

전북도는 도민의 경제 불행 정서에 공감해야

전북도는 도민의 경제 불행에 공감해야겠다. 때때마다 했던 말을 다시 반복하고 싶다. 추석이 가까운 지금, 서민들의 살림살이와 관련해 이런 저런 생각들이 스치고 있는 것이다. 전북도와 각 지자체는 호기롭게 제시했던 약속들을 풀이켜보아야 한다. 그 발전 비전들이 오늘날 어떤 성취의 모습인지 확인하지는 것이다. 전북도를 비롯해 각 시군들도 달라진 모습을 보여주겠다고 했지만 아직까지 그 표가 나지 않는 것 같아서 말이다.

지금 전북도에 주고 싶은 말은 분명하다. 지역 발전은 예산이 말한다. 예산 7조원 시대를 여는 것과 관련해 최선을 다해야 한다. 예전에도 말한 바가 있지만 7조원 시대는 수년 전에 실현됐어야 했다. 전북도는 도민들의 경제 불행 체감이 어느 정도인지 헤아려야 한다. 현재 외국의 경제 전문가들은 가계부채 때문에 한국이 다시 IMF를 맞을지 모른다고 경고하고 있다. 국내 경제 브레인들도 심각한 위기라고 말하고 있다. 일자리 창출이 안돼 눈앞이 캄캄하다며 경제의 흐름을 열려하고 있다. 그런데도 기업들은 오히려

건축 경영을 명분으로 구조 조정의 칼을 마구 휘두르고 있다.

정부는 많은 희망을 말했지만 경제 현실은 갈수록 꼬이고 있다. 경제 사명관 관계자들이 서로 다른 방향을 바라보고 있는 탓일 터이다. 그래서 미래 경제에 대한 믿음이 두렵지 않다.정부가 지금의 경제 분위기를 일신시켜 줄 것으로 전망되지 않는 것이다. 그러므로 전북도는 자체적으로라도 할 수 있는데까지 도민을 위해서 마음을 써야겠다. 영세민이나 차상위 계층은 말할 것도 없고 일반 서민들도 소비 심리가 위축돼 있는 지금이다. 다들 지갑 열기를 두려워 하고 있는 것이다.

전북도는 도민들의 경제 불행 체감을 덜어주어야 한다. 그러려면 최소한 추석 경기 때문이라도 경기부양 대책을 강구해야 한다. 거듭 말하지만 도민의 경제 행복 지수는 전국에서도 밑바닥이다. 기업 생존률이 전국 최하위인데다 청년 고용률도 전국 최하위니까 그것은 부인할 수 없을 터이다. 전북도는 이번에 달라진 모습을 보여야 한다. 도민의 경제 불행을 공감하고 그 책임을 느끼지 않으면 안 된다. 당부이다.

독자제언

추석 연휴 맞아 택배사 사칭 스미싱 각별히 주의해야

추석 연휴를 앞두고 택배를 가장한 스미싱 피해가 우려돼 주의를 요한다. 스미싱은 문자메세지(SMS)와 피싱(Phishing)의 합성어로 문자메세지 한번 클릭으로 소액결제가 이루어지고 개인 금융 정보를 탈취하는 금융사기 수법이다.

피해가 발생하면 검거가 쉽지 않고 검거 후에도 피해보전이 어려운 피해 유형으로 예방이 최선이라 할 것이다. 이를 위해서는 출처가 확인되지 않은 인터넷 주소나 숫자로 링크돼 있는 문자 메시지를 주의해야 한다.

또 확인되지 않은 앱이 함부로 설치되지 않도록 자신의 스마트폰 보안설정을 강화해야 한다.

보안설명을 강화하는 방법은 환경설정→잠금화면 및 보안→보안→출처를 알 수 없는 앱을 해제(OFF)하면 된다.

추석 연휴 들뜬 분위기를 틈타 '선물배송'이라는 출처가 확인되지 않은 문자에 현혹돼 피해를 보는 일이 생기지 않도록 세심한 주의가 요구된다.

윤성호 진안경찰서 마이파출소 경사

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴  
기고와 투고를 기다립니다.

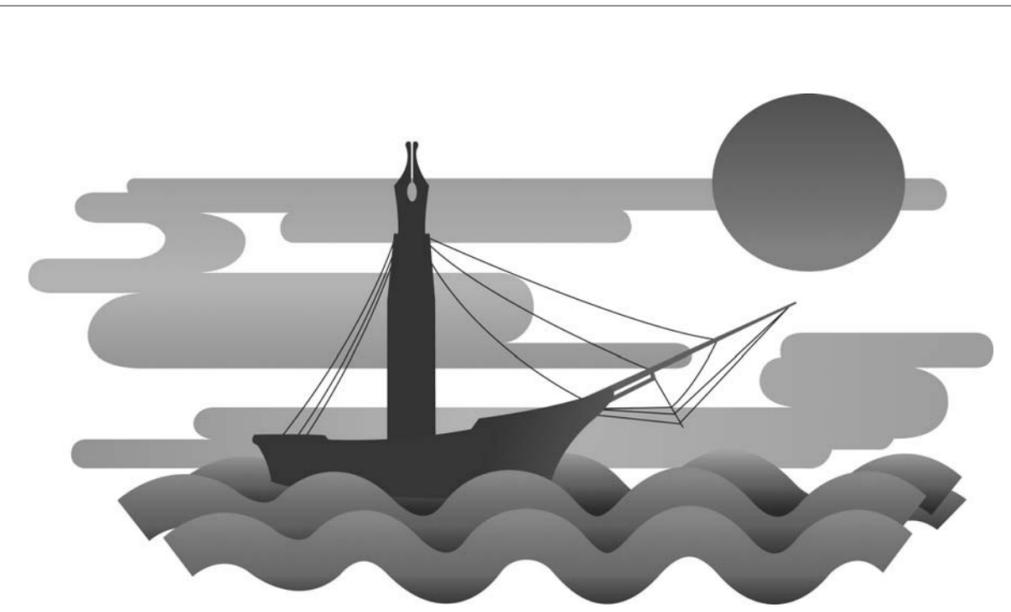
(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사진으로 보는 지구촌 소식

“모피를 영구히 금지하라”



영국 런던 패션위크 행사장 밖에서 동물보호운동 시위대가 최근 모피사용 금지법을 촉구하는 구호를 외치고 있다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사람 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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.