건강 칼럼

피곤한데 운동을 하는 것이 좋을까? 쉬는 것이 좋을까?

이 윤 희

파워스포츠과학연구소 대표

21세기 들어 소득수준은 높아가고 있지만 그 이상으로 삶의 현장에서 경쟁은 더욱 치열해지고 있다.

좀 편안하게 살아보려고 하는 행동들이 나날이 심신을 더 피곤하게 하는 의도치 않은 역설적인 상황이 이어지고 있다.

이럴 때 대부분의 사람들은 어디 남의 눈을 의식하지 않고 맘 편하게 쉴 곳이 있을까?

아니면 뭐 좀 먹으면서 긴장된 신경을 느슨하게 하고 싶은 생각이 들기도 할 것이다.

또 당분간은 심신이 나른해지면서 편해지는 느낌은 들지만 몸은 조금씩 여기저기 퇴화하고 녹슬어 가고 있는 것을 잘 모른다.

지금까지 별 문제 없었으니 그냥 괜찮겠지? 하는 타협적인 생각이 지배적이니까!!

이럴 때일수록 운동을 하자! 라고 추천하면 무리일까?

무슨 힘이 남아 있다고 운동을 하냐고?

엎친 데 덮친 격으로 더 피곤하지 않을까? 라는 다양한 생각이 들 것이다.

우리네 생활에서 평균적인 삶은 출근 전에 운동은 업무시간에 피곤할까봐, 업무나 퇴근 후에는 심신이 피곤한 상태이니 운동을 할 엄두를 내지 않는다.

과연 그럴까? 업무 중에 쌓인 피로의 원인을 알아보자.

업무 중에 피로는 각종 관계에서의 상대방이나 주어진 과제를 해결하기 위한 심리적인 긴장에다가 좌식생활을 거의 하루 종일 유지하면서 심장혈관계의 순환이 원만하지 않아 피로물질이 분해나 배출이 충분치 않기에 발생하는 것이 대부분이다.

이런 생활이 매일 비슷하게 반복되고 조금씩 쌓여서 자기도 모르게 몸은 물먹은 솜처럼 축 늘어지게 되는 것이다.

결국은 무기력 증에 빠지고 만다. 에너지사용능력은 떨어지고 반대로 음식(에너지)을 먹는 기회나 양은 늘어만 가니 불필요한 체지방증가에 따른 체중만 늘어나게 된다. 악순환의 연속이다.

그런데 운동은? 어떤 과정일까? 운동은 쉼 없이 근육을 움직인다는 것이다.

즉 근육이 이완, 수축하면서 저장된 에너지를 사용하는 과정으로 1)에너지가 소진되거나(이 때 우리는 '진이 빠진다!'는 표현을 한다), 2)대사과정에서의 부산물이 일시적으로 쌓이거나, 3)가해진 운동부하에 따른 근육섬유의 미세한 손상이 발생하거나 4)근육신경에서 신호를 전달하는 물질의 기능저하와 재흡수가 늦어지는 것 등이 운동 후에 일시적으로 약간의 피로감으로 다가온다.

그러므로 운동하면서 빈도나 강도를 본인의 능력에 맞게 조절하면 피로는 쌓이지 않으며 반복하면 피로를 해소(피로물질을 분해와 배출)하는 능력이 향상된다.

위에서 보는 바와 같이 일상의 피로와 운동의 피로 과정이 다름을 알 수 있다.

그런데 왜 운동을 하라고 할까요? 1)운동을 반복하면서 근육섬유의 미세손상이 회복되는 과정을 겪는데 이것이 근육섬유의 굵기와 강도가 향상되기에 피로감을 이기는 능력이 좋아지게 된다.

더구나 2)에너지를 사용하는 능력 즉 대사능력이 좋아지기에 기초대사량이 증가되어 체지방의 감소는 물론 긍정적인 체중유지에 아주 효과적으로 기능을 한다.

또한 3)운동하는 과정에서 혈관안의 산화질소가 활성화되고 혈류량을 증가시키기 위하여 혈관이 확장되고 일시적이지만 자연스럽게 혈압이 내려간다.

이러한 과정을 반복하면서 장기적으로는 혈압을 낮게 유지할 수 있고, 혈관이 더 튼튼해진다.

4)뇌하수체 호르몬의 분비가 증가되어 살아 움직이는 행복감과 피로를 이겨내는 쾌적감이 향상된다.

운동하면서 땀을 흠뻑 흘리고 난 후 샤워를 할 때 온 몸을 휘감고 도는 짜릿함을 맛보셨는지?

자~ ~어쩌시겠습니까?

그래도 일시적인 편안함, 만복감을 향유하면서 일생의 중, 후반을 맡겨놓아 반드시 만나게 되는 각종 근골격계질환(요통, 건염, 통증, 감각이상, 근력과 기능의저하, 신경장애 등)이나 생활습관성 만성질환(고혈압, 당뇨, 동맥경화, 협심증, 심근경색, 뇌졸중, 뇌경색 등)에 시달리실지?

아니면 게으름과 이런저런 수 만 가지 핑계를 과감히 물리치고 운동을 하시겠는지요?

운동을 한 날과 하지 않은 날을 경험해 보세요!

인생이 달라집니다. 일생이 달라집니다.

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

독자제언

트래픽 브레이크(Traffic Break)를 아십니까?

꽉 막히는 도로에서 지그재그로 운행하는 경찰차를 본 적이 있나?

많은 사람들이 "바쁘고 비좁은데 뭐하는 거지?"라고 생각할 수 있다.

바로 이것은 안전한 2차 교통사고 방지를 위해 트레픽 브레이크를 시행하는 것이다.

트래픽 브레이크(Traffic Break)란 대체 뭘까?

교통사고 발생 시, 경찰차가 고의로 사고 현장 전방에서 지그재그로 운행하여 의도적으로 유령 체증을 만들게 된다.

후속 차량의 속도를 30km/h이하로 낮춰 2차 교통사고를 방지하기 위한 방법이다.

별도의 장비 없이 사고 초기 신속한 대응이 가능하고, 사고 현장의 수습 공간을 확보할 수 있다는 점에서 유용하다.

만약 경찰차가 트래픽 브레이크를 시행중인 경우 추월하면 어떻게 될까?

트래픽 브레이크를 시행중인 경찰차를 추월하면 범칙금 6만원이 부과된다.

앞으로 지그재그로 운행하는 경찰차를 보면 당황하지 말자.

최근 3년간 2차 교통사고로 인한 사망자는 무려 104명, 부상자는 3,483명으로 심각한 수준에 이른다.

2차 교통사고 예방을 위해 사고 운전자는 비상등을 켜고 탑승자 전원이 하차하여 안전지역으로 대피하고 삼각대를 후방에 설치하고 기다리는 것이 가장 중요하다.

김민지 남원경찰서 교통관리계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

"게임을 해볼까요?"

12일(현지시간) 브라질 상파울루에서 연례 '캠퍼스 파티 테크놀로지 축제'가 열려 게이머들이 게임에 열중하고 있다. 하루 24시간씩 1주일간 열리는 이 축제에는 개발자, 게이머 및 컴퓨터 마니아들이 모인다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사 설

군산형 일자리 지정 위해 모두 함께 뛰어야

지금 지역 사회의 최대 관심사는 군산이 제2의 광주형 일자리 대상으로 선정이 되느냐이다. 군산시민을 포함해 도민들은 무조건 추진 여론이 높다. 최근에 광주형 일자리가 극적 타결을 본 까닭도 있지만 군산지역의 경제가 말이 아니기 때문이다. 그런데 문제가 있다. 군산형 일자리가 아직은 아직은 확정적이 아니라는 점이다. 후보 물망으로서 떠오르고 있을 뿐이라는 거다. 그래서 또 군산시민들의 마음이 타들어가고 있다. 전북도와 군산시는 이번에 무슨 일이 있어도 군산의 경제를 살려내야 한다. 그러려면 반드시 정부로부터 군산형 일자리 지역으로 선정되어야 한다.

전북도와 군산시는 이번에 군산 살리기를 확실히 해야겠다. 전북을 위해서 전북형 일자리가 필요하다면 군산을 위해서는 군산형 일자리가 더욱더 필요하다. 군산의 위기 극복을 위한 조기 지원은 그저 원론적인 말에 지나지 않았던 것이다.전북도와 군산시는 이번에 군산형 일자리 추진 행보가 뚜렷해야 한다.현대중공업 군산조선소 가동 중단과 한국 GM 군산 공장 폐쇄 등 잇따른 주력산업의 붕괴로 최악의 경제 위기를 맞은 군산 경제를 위해서이다.

전북도와 군산시는 시민의 뜻에 부응해 군산 살리기를 확실히 해야 한다. 그동안 현대조선소 쪽에서는 재가동이 될지도 모른다는 미련 섞인 말들이 있음에도 군산 GM쪽은 아예 냉랭하다. 군산 공장 정문이 굳게 닫힌 채로 오가는 사람도 없고 차량도 없다. 군산 공장이 폐쇄되면서 1만5천 명의 실직자가 발생했는데 그들을 위해 어떻게 일자리 마련을 하겠다는 말도 없다. 군산의 경제 몰락 때문에 전북 전체의 경제가 함께 흔들리고 있는데도 너무 조용하니 해괴한 일이다.

다시 강조해 당부하거니와 군산을 살려내기 위해 안간 힘을 써야겠다. 한시적으로만 그럴게 아니라 문제가 온전히 해결될 때까지 그래야 한다. 전북도와 군산시는 지난날 군산 경제가 거듭 쓰러질 때 발만 동동거렸을 뿐이다. 그것은 전북도와 군산시만으로는 군산형 일자리 지정이 어렵다는 것을 시사하는 것일 수 있다. 대구와 구미를 상대로 경쟁하고 있는 지금이다. 모두가 함께 뛰는 행보가 반드시 있어야 한다.서로가 한 마음으로 똘똘뭉쳐 앞으로 나아가야 한다는 이야기다.

기업 생존률 계속 끌어 올려야 한다

기업 생존률이 어떤지 궁금하다. 전국 최하위라는 보고가 있었는데 조금이라도 변화가 있는지 알고 싶다. 들어보나마나 나아지지 않았을 거라는 짐작이지만 그래도 확인을 해두고 싶은 것이다.

현대중공업 쪽의 최근 수주 물량이 늘어난 것을 계기로 군산조선소가 다시 살아나기를 갈망하고 있는 것처럼 말이다. 전북도는 기업 생존률에 관심을 갖고 그쪽에 힘을 실어주어 탄력을 받도록 도와야 한다. 도내 영세한 기업들을 이끄는 자세로 일해야 한다는 당부이다.

도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 염려하지 않으면 안된다.

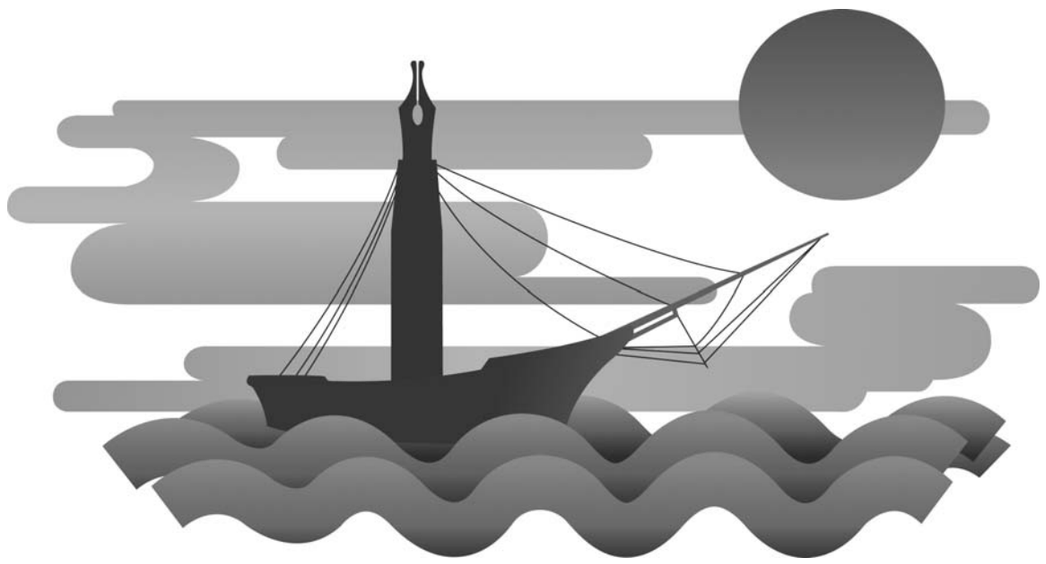
중소기업들 쪽에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 중소기업 살리기 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없으니 답답하다.@전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업의 형편을 살펴야 한다. 언제고 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 평균잡아 도내 기업들 10개 중 7개가 5년내에 문을 닫았으니 매우 남감한 일이다. 전북도더러 중소기업과 함께 가야 한다고 말하는 이유는 뚜렷하다.

중소기업들이 우리 지역 경제의 한몫을 계속 담당해줘야 하는 까닭이다전북도는 도내 중소기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다.

전북도는 기업 생존률 최하위 기록에 대해 생각이 많아졌다. 어떻게 하면 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어줄까 생각하라는 것이다. 예전처럼 행정적 인센티브를 말하는 것만으로는 부족하다.

전북도는 실제 현장에서 뛰고 있는 기업인들을 고무시킬 방책을 고민해야 한다. 기업생존률 전국 최하위라는 보고 발표가 이제 더 이상 계속되게 해서는 안 된다.

젊은이들을 위한 일자리 창출을 위해서라도 전북도는 도내 기업 생존률을 끌어 올려야겠다.



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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일