

건강 칼럼

봄날에는 어떻게 운동을 할 것인가?

춘 분이 지나 밤이 짧아지고 낮 시간이 길어졌다. 얼었던 땅도 녹아서 밟는 느낌이 푹신푹신하다. 야외활동이 증가할 것이다. 온 몸이 기지개를 켤 것이다. 저녁이나 주말에는 여러 레저 스포츠 활동이 본격적으로 행해질 것이다. 이럴 때 자칫 잘못하면 따스한 봄날 분위기에 편승하여 과도한 육체 활동이 될 가능성이 높다. 몸은 아직 겨울인데 생각만 앞서 가다 보면 미처 활성이 높지 않은 근육, 인대, 건, 관절부위 등에 순간적인 무리한 힘이나 누적운동량이 쌓일 수도 있다. 그에 따라 운동 후 피로증세가 심해질 수 있다. 그 후유증으로 식욕도 일시적으로 떨어지고 낮 시간의 본래의 업무나 활동에 보이지 않는 피해를 줄 수도 있다. 따라서 어떤 스포츠를 행하던 간에 사전에 스트레칭은 필수요. 몸을 데우는 과정을 충실히 하는 것이 중요하다. 몸을 데운다는 것은 근육을 이루고 있는, 에너지를 만들어내는 효소의 활성을 높이는 것이다. 서서히



이 윤 희

파워스포츠과학연구소 대표

혈류량이 증가하고 체온이 올라간다. 체온이 38°C 부근이 되면 효소의 활성도는 90%내외를 넘나들고 운동 에너지생성이 급격히 활발해진다. 몸통에 있는 혈액들이 팔다리로 이동한다. 혈액들의 위치변환이 일어나 운동을 위해 팔다리에 정위치를 하게 된다. 팔다리에 달려있던 혈관들이 서서히 열리고 피를 통해 산소, 영양소의 이동이 용이해진다. 이런 과정을 '혈액의 재분배'라 하는데 본격적인 운동을 할 수 있는 신체적 환경을 만들어 주는 것이다. 이런 다음에 어떤 운동이든 실행하는 것이 부상의 위험성을 줄이고

운동수행능력을 향상시키는 것이 아주 바람직하다. 하지만 스포츠현장에서 보면 가끔이지만 '지난 번 예도 그랬는데 뭐 ~괜찮겠지' 하는 마음으로 준비과정을 대충하거나 생략하므로써 예기치 않은 부상을 입게 되고 재활과정이 진행된다. 스포츠 활동으로부터 일시 또는 영구적으로 이탈하거나 격리되는 현상을 보게 된다. 이러면서 일시적으로 심리상태의 안정성을 잃게 되어 우울감이 상승하거나 일상생활에까지 지장을 주기도 한다. 한편 중년의 나이를 지나가면서 매년 가속화되는 본인의 노화의 정도는 감안하지 않고 있다.

예전에 전성기 때의 신체활동만을 기억하여 실행하다가 체력의 범위를 넘어가는 운동을 하기도 한다. 처음에는 별반 차이 없이 실행할 수 있지만 규칙적으로 운동을 하지 않았다면 머지않아 신체적 노화와 활동이 서로 충돌을 일으키는 시점에 도달하게 된다. 이 시점에 다다르면 운동시간이 줄어들거나 운동 강도가 약해지거나 실행빈도가 줄어드는 것을 본인 이 알 수 있다. 그러면서 육체적 노화를 빠저리게 인식하게 되고 심리적으로는 과거와 현재 미래를 떠올리면서 허망한 생각에 빠져들기도 할 것이다. 하지만 그런 것들은 당사자만 해당하는 것이 아니고 누구나 다 공통적으로 겪는 일과성이라고 겸허하게 받아들이는 것이 심신의 안정을 도모하는데 훨씬 도움이 된다. 또한 정기적인 건강검진을 실시하여 노화의 정도를 정확히 파악하고 체력요소들의 변화를 확인하며, 내분비대사, 생활습관질환의 각종 생화학적 지표들을 점검하여 부정적인 요소를 멀리하거나 제거하는 것이 바람직하다.

독자제언

스쿨존 아직도 그냥 지나치시나요?

학교 앞을 지나다니면서 '스쿨존 (School Zone)'이라는 표지판을 본 적이 있을 것이다. 스쿨존은 유치원이나 초등학교 주변에 설치한 어린이보호구역으로, 학교 정문에서 300m 이내 통학로를 말한다. 그렇다면 스쿨존이 왜 필요한 걸까? 어린이들은 주위를 잘 둘러보지 않고 급하게 뛰어가는 행동을 하여 사고가 날 가능성이 많은 편이다. 또한, 어린이들은 어른에 비해 몸집이 작아 운전자 눈에 잘 띄지 않아 사고 발생률이 높은 편이다. 때문에 스쿨존을 지정하여 어린이 교통사고 예방에 앞장서기 위함이다. 어린이 교통사고 예방을 위해서는 스쿨존 내 지켜야 할 안전수칙들이 있다. 첫째, 스쿨존에서는 반드시 30km/h 이하로 서행을 해야 한다. 제한 속도보다 빠르게 달릴 경우, 아이들이 갑자기 나타났을 때 제때 멈추기 어려워 큰 사고로 이어질 수 있기 때문이다.

둘째, 횡단보도에서는 무조건 일시 정지를 해야 한다. 어린이들은 속도 감각이 더더욱 달려오는 차를 봐도 언제 멈춰야 하는지 명확히 인식하기 어려울 수 있어 횡단보도를 건너는 어린이가 없어도 일시정지 후 좌우를 살핀 후 서행해야 한다. 셋째, 스쿨존 내 불법 주·정차는 금지이다. 어린이들은 키가 작고 시야가 좁아 불법 주·정차된 차에 가려 다가오는 차를 보지 못하는 경우가 많다. 운전자 역시 차에 가려져 아이를 보지 못하는 경우가 많다. 스쿨존 내 안전수칙들이 있음에도 불구하고 전체 어린이 교통사고 중 스쿨존 내에서 발생하는 건수가 절반에 달한다고 한다. 어린이 교통사고를 예방하기 위해서는 우리 모두의 관심이 필요하다. 자라나는 어린이들이 안전하게 다닐 수 있는 등하굣길을 만들어주는 것이 어른들의 몫이 아닐까? 김민지 남원경찰서 교통관리계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

끊이지 않는 충격



27일(현지시간) 미 워싱턴주 시애틀 북부 거리에서 충격 사건으로 자동차 두 대 충돌해 현장에서 경찰이 한 남성을 옮기고 있다. 현지 경찰은 이 충격으로 4명이 총상을 입어 이중 1명은 사망했으며 부상자 중에는 버스 운전기사 1명이 포함됐다고 밝혔다. 충격 용의자는 현장에서 체포됐다.

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

취업률 전국 최하위에서 벗어나야

도내 젊은이를 위한 관청은 일자리가 부족하다. 그리고 고용률도 여전히 저조하다. 어떻게 최하위 기록에서 벗어나야겠는데 말이다. 지역 경제가 다른 광역시도와 비교해 뒤쳐져 있는데다 청년실업률이 심각하다. 예전과 다른 대책이 있는 지 궁금하다. 이 부끄러운 기록이 과연 언제까지 지속될지 난감한 나날이다. 정말이지 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해야 할 오늘이 아닐 수 없다. 호남통계청 전주사무소가 발표한 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 술선수발하는 자세로 지역인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 너무 둔하지않다. 청년 취업률이 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다. 이렇다간 전북이 소멸지역으로 접어드는 것은 시간 문제이다. 도내에서 가장 크다는 전주도 인구가 줄고 있는 편이니 참으로 답답

한 일이다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 더 달구어야 한다. 물론 도내 모든 공공기관들도 지역인재 고용에 관심을 가져야 한다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도와 각 시군 지자체가 파악한 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 청년들은 때때마다 발표된 실업률 보도에 공감하지 않고 있다. 기간제며 시간제 같은 일자리도 문제지만 그나마 그런 일자리마저도 어려운 젊은이들을 생각해야 한다. 거듭 말하거나 청년 고용은 한두 번 시도해보고 그만 둘 게 아니다. 일자리 창출이며 고용 실적이 낮음에도 그럭저럭 관청은 것처럼 말하려는 것은 모양이 안 좋다. 일자리 창출이며 청년 고용은 전북도와 각 시군 지자체의 진정성이 관건이다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북의 젊은이들이 일자리를 찾아 서울로 수도권으로 거처를 옮기고 있는 세월이 언제까지 계속돼야 하는가. 전북도와 각 시군 지자체는 분발할 일이다.

전북 발전 위해 소외된 현안들도 주목해야

전북의 발전을 위해서는 소외된 현안들도 주목해야겠다. 추진을 위해서는 본 궤도에 올려놓으려고 애써야 한다는 이야기다. 지역 발전을 약속한 사업들이 오래도록 소외된 채로 있는데 이것은 도민이 바라는 바가 아니다. 속도감 있는 작업이 없이 세월만 죽어서는 안 된다. 정부에 건의를 해보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이었던가. 지난날 여러 번 주문했던 것을 여기 또 반복하는 것은 그래서이다. 올해 7조원 예산 시대가 열렸다지만 다른 광역시도의 발전 보폭과 어깨를 나란히 하기 위해서는 더 많은 돈이 필요하다. 전북도는 지역 발전을 위해서 역량을 더욱 발휘해야 한다는 주문이다. 전북도는 정말이지 뭔가를 보여 주어야 한다. 도민들이 기대하는 것은 큰 데 매번 그에 못 미치니 유감이다. 전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처져 있음을 잘 알고 있을 것이다. 매번 했던 말을 또 하거나 전북도의 책임은 막중하다. 전북도는 지역발전을 위해서라면 대형국책 사업 못지 않게 소외된 현안 사업들에도 힘을 실어야 한다. 그러려면 전북도는 끈덕지게 설득작업을 벌여 나가야 한다. 도민들은 전북도에 기대하는 것이 크다. 도지사를 비롯해 전북도는 도민의 기대에 부응해 소외된 현안들도 추진될 수 있도록 마음이 뜨거워야겠다.

지만 그게 다 덕담 수준에 불과했다. 정부가 전북을 어떻게 대우하고 있는지 터덕터리는 현안들을 보면서 그 일단을 알게 됐다. 올해 7조원 예산 시대가 열렸다지만 다른 광역시도의 발전 보폭과 어깨를 나란히 하기 위해서는 더 많은 돈이 필요하다. 전북도는 지역 발전을 위해서 역량을 더욱 발휘해야 한다는 주문이다. 전북도는 정말이지 뭔가를 보여 주어야 한다. 도민들이 기대하는 것은 큰 데 매번 그에 못 미치니 유감이다. 전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처져 있음을 잘 알고 있을 것이다. 매번 했던 말을 또 하거나 전북도의 책임은 막중하다. 전북도는 지역발전을 위해서라면 대형국책 사업 못지 않게 소외된 현안 사업들에도 힘을 실어야 한다. 그러려면 전북도는 끈덕지게 설득작업을 벌여 나가야 한다. 도민들은 전북도에 기대하는 것이 크다. 도지사를 비롯해 전북도는 도민의 기대에 부응해 소외된 현안들도 추진될 수 있도록 마음이 뜨거워야겠다.

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.

