

건강 칼럼

더위를 이겨내는 근육

지 금의 부동액이 나오기 전의 이야기다. 70년대 초, 중반 만해도 차량의 냉각장치는 수냉식으로 달궈진 엔진에 물을 순환시켜 온도를 유지했다. 그런데 운행 중에는 문제없지만 운행을 마친 후 밤시간이 문제였다. 밤에 가운이 내려가면 냉각수가 얼어붙는다. 그래서 운행을 마치고나면 대부분 (지금은 없어졌지만) 조수라는 사람이 물을 뺏다가 다음날 운행하기 전에 냉각수를 다시 채웠다. 만약 냉각수를 빼지 않아 얼어버리면 다음 날 운행하는데 여간 애를 먹는게 아니었다. 뜨거운 물을 부어서 녹이면, 밑에 불을 때서 녹이던 어떻게 해서든지 얼어붙은 냉각수를 녹여야 했다. 그만큼 뜨겁게 달궈진 엔진을 식히는 냉각수의 역할은 무척이나 중요했다. 지금도 마찬가지로 차량의 냉각수가 부족하거나 순환이 원활하지 않으면 엔진의 온도가 일정수준 이상으로 올라가고 더 나아가 엔진의 기능이 멈출 수가 있다. 그럼 엔진과 냉각수처럼 사람에게서는 어떤 기관이, 어떻게 기능을 할까? 사람에게서 엔진은 대략 심장 또



이 윤 희
파워소스포츠과학연구소 대표

는 근육으로 볼 수 있고 냉각수는 혈액으로 대체할 수 있겠다. 엔진(심장이나 근육)이 달궈져서 일정 온도 이상으로 올라가면 사람은 체온을 조절하기 위하여 땀을 흘린다. 심장이나 근육의 일(운동)을 줄여서 원천적인 열에너지 생산을 하향 조절하거나, 땀을 흘려 신체에서 생산된 열을 낮춘다. 그런데 땀을 흘리는 유형을 잘 살펴보면 비교적 체지방(살이 찐?) 많은 사람이 그렇지 않은 사람보다 땀을 많이 흘리는 경향이 있다. 특히 여름철에는 더하다. 왜 그럴까? 체지방은 에너지를 저장하는 기능을 주로 하기에 지방과 결합조직으로 이루어져 있고 수분함량이 약 20%내외로 비교적 없는 편이다.

열을 외부로 발산하지 않도록 보온성이 강하여 체온이 비교적 쉽게 올라간다. 그래서 몸을 식히기 위해 땀을 흘리고 기온이 올라갈수록 땀을 더 많이 흘리게 된다. 특히 여성의 경우 외모로는 적당하거나 마른 편으로 보인다 할지라도 근육량이 적고 체지방량이 높은 사람은 환경변화에 대처하는 능력이 떨어지고 수분보유량이 적어 예상외로 만성탈수증에 시달리는 경향을 보이기도 한다. 그런데 지방이 좀 적고 근육이 많은 사람은 근육자체가 수분함량(약 70%내외)이 높기에 체온변화에 능동적으로 대처하는 능력이 비교적 좋은 편이다. 즉 위에서 설명 드린 차량의 냉각

수 역할을 훌륭히 해낸다. 더구나 여름철에 외기온도가 높아지면 그에 적절하게 대응하는 능력이 좋아진다는 것을 의미하기도 한다. 땀을 흘리거나 혈류를 증가시켜 높아진 체온을 외부로 발산시켜 체온조절이 용이해진다. 몸 안에 근육량이 많을수록 수분량이 상대적으로 많으며 그만큼 생리적인 기능이 원만하게 진행된다. 몸 안에 수분이 부족하면 탈수현상도 진행되고, 혈액의 점도가 높아지며 혈전이 생길 가능성이 높고 그에 따른 예기치 않은 뇌졸중이나 협심증, 심근경색 같은 허혈성심장질환으로 진전될 가능성도 높아진다. 따라서 평상시 근육을 강화시켜서 근육의 양을 일정수준 이상으로 유지할 필요성이 있다. 그래야 신체내, 외부의 환경변화에도 별무리없이 적절히 대응하여 건강한 신체를 보전할 수 있게 된다. 또한 노화에 따른 근육감소증을 조금이나마 지연시키거나 예방하여 보다 활기찬 생활을 할 수 있는 장점도 있다. *출처: 아웃소싱타임스 (http://www.outsourcing.co.kr)

사설

극일을 위한 전북도의 역량 발휘 절실

일본이 2차 경제 보복을 단행한 지 며칠이 지났다. 전북도는 피해가 최소화되도록 노력해야겠다. 백색국가에서 제외되리라는 것을 미리 알고 있던 터라 충격이랄 것은 없다. 그래도 전북도는 피해 최소화를 위해 전반적으로 충격 완화를 도모해야 한다. 사실이지 일본의 경제 도발은 국내 어떤 경제 석학들의 말처럼 오히려 잘 된 일인지도 모른다. 한국이 일본의 경제 예측으로부터 독립할 수 있는 계기가 될것으로 기대되기 때문이다. 일본의 경제 도발에는 극일이 약이다. 전북도는 극일을 위해 힘차게 속구쳐야 한다. 역량을 한껏 발휘해야 한다는 주문이다. 도민들에게는 전북도가 속히 해결해줄 것을 바라는 것들이 있다. 군사 경제를 다시 살리는 것이 그 하나이고 전북 탄소산업의 위치를 공고히 하는 것이 또 하나이다. 그런데 지금 일본의 경제 도발 때문에 탄소산업이 타격을 받으리라는 전망이다. 따라서 전북도는 도내 주요 먹거리 사업인 탄소산업이 피해를 덜 받도록 대책을 강구해야 한다. 물론 반도체며 화학 분야 쪽도 덜 휘둘러도록 해야 할 것이다. 문재인 대통령과 정부는 일본에 지지않겠다는 의지가 확고하다.

일본이 그랬던 것처럼 한국 정부도 일본을 백색국가에서 제외하고 일본의 경제 보복에 대응하기 위해 내년 예산에 1조원 이상을 별도로 마련할 방침이다. 그리고 일반 국민들의 정서도 이번 기회에 일본에게 본대를 보여주어야 한다는 의지가 강렬하다. 전북도는 마음을 강하게 먹어야 한다. 일본 아베 정부의 경제 도발로 전북의 피해가 예상된다 해도 그에게가 꺾어서는 안 된다.도민의 뜻을 받들어 지역 발전에 매진해야 한다. 지금과 같은 난국의 시기에 그것이 더욱 요망된다. 전북도가 역량을 꾸준히 발휘해줘야 할 이유는 분명하다. 새만금 세계 팸버리 대회가 가까이 다가오고 있다.2023년까지 몇 년 더 남아 있다지만 성공적인 개최를 위해서 미리 준비하고 추진해야 할 일이 많다. 두루 잘 알고 있는 것처럼 세계 팸버리 대회는 상당히 큰 규모의 국제 행사이다. 그리고 그 대회는 새만금이 보다 발전해야 한다는 명분을 주고 있다. 그런데 돌아가는 현실을 보면 사업 추진에 속도감이 없다.전북도는 도민의 마음을 받들어 발전 속도를 내야 한다. 어려운 때일수록 앞장서서 지역 발전을 도모해야 한다는 당부이다.

기고문

장애인 등 사회적 약자에 대한 배려와 관심 필요

모든 국민은 행복을 추구하고 인간다운 생활을 할 수 있는 권리를 헌법으로부터 보장받고 있다. 인간다운 생활이란 사회·문화적 배경에 따라 심신의 장애가 있다고 하더라도 인간으로서의 존엄성을 잃지 않고 보장받을 권리이다. 하지만 사회적 약자로 저항능력이 현저히 떨어지는 장애인을 짓밟는 사례가 지속적으로 발생되고, 이런 사건이 발생 할 때마다 인권보호 대책이 세워지지만 발생된 사건에만 관심을 둘 뿐 대책에 대한 사회적 관심은 미흡하여 장애인 인권의 사각지대로 남아 있다. 또한 장애인 업무와 관련해서는 인

력부족으로 상담수준에 그치고 제대로 관리나 감독을 못하고 있는 실정이다. 장애인 복지의 선진국인 오스트리아에서는 장애인복지시설이 도시 내 주택가에 설치되어 남녀노소 장애별 구분 없이 한 시설에서 생활하며, 각 프로그램이 구분되어 개인의 성향이나 취미, 능력에 따라 반을 이루어 생활한다. 개인별 능력에 따라 반을 달리 편성하여 취미와 창의력 중심의 다양한 전시회 및 각종 대회에도 참여하고 있다. 가장 눈에 띄는 점은 시설에서 생활하는 장애인들이 모여서 2주에 한번



김 병 섭
전북경찰청 경찰관리팀대

자체회의를 한다. 스스로 해야 할 일이나 자기가 하고 싶은 일을 결정하도록 하여 장애인들 스스로 결정하고 견의하도록 만들어 나가고 있는 시스템인 것이다. 즉, 생활인의 권리로서 기본권, 자

기결정권과 개별성을 존중하고 있다. 이런 시스템을 본받아 단순히 장애인에 대한 문제가 발생된 뒤 그것을 해결만 해주는 것이 아니라 그들의 문화와 사회성을 인정하고 스스로 영위할 수 있는 공간을 만들어 주는 것이 필요하다. 이런 공간을 보호하기 위해서 장애인인권센터를 중심으로 장애인 삶의 질적 향상을 위한 서비스를 제공하고, 지역사회와의 인적 네트워크를 형성하여 맞춤형 인권재도나 행정체계를 수립, 예고 없는 시설 방문을 하여 조사와 구제를 통해 실질적인 도움 또한 필요하다. 무엇보다 이런 차이를 인정할 수 있는 인식개선이 먼저 이루어져야 할 것이다.

젊은 층 인구 감소 일자리가 답이다

전북의 인구 감소는 일자리가 답이다. 오래 전부터 반복해 했던 말이다. 상투적으로 하는 말 같지만 이보다 절실한 진단은 없다. 전북도 또한 일자리 확보를 통해 인구 감소를 막겠다고 밝힌 적이 있다. 그런데 지금의 현실을 보면 아직도 어두운 것 뿐이다. 도내 젊은 이들의 수가 줄고 있는 중에 최근에는 젊은 여성들의 수가 더 줄고 있어서 저출산 문제까지 겹치고 있다. 취업률이 여전히 전국에서 밀바닥 수준이기 때문일 것이다. 이에 대해 전북도는 이마를 짚어야겠다. 고용률 최저라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 고민거리가 아닐 수 없다. 이 부끄러운 기록을 얼마나 더 견뎌야 할 것인지 난감한 나날이다. 청년 일자리에 관심을 갖고 대책을 강구해야 할 모습이 아닐 수 없다.여전히 도내 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 이태서는 곤란하다. 전북도는 먼저 실업수용하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 전북 지역의 청년 고용 열기가 달아오르지 않는 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는

지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 더 달구어야 한다. 이미 오래전부터 수차례 언급했거나 전북도는 도내의 많은 젊은 이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 일자리가 예전보다 못한데다 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밀바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전북도와 군산시와 각 지자체는 실업자 증가의 현실을 똑바로 보아야 한다. 실업자 증가의 내용을 들여다 보면 전북도가 파악한 그 이상으로 심각하다. 일자리 창출은 한두 번 시도해 보고 그만 둘 게 아니다. 전북도가 파악하고 있는 그대로 인구 감소는 일자리 부족이 가장 큰 원인이다. 일자리 창출이며 고용 안정은 전북도가 밭 벗고 나서야 마땅하다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북도는 다른 지자체와 비교할 때다 느끼는 것이 있을 터이다. 전북도는 다른 지자체와 비교해 갈수록 뒤처지고 있는 참담한 현실을 직시해야 한다.

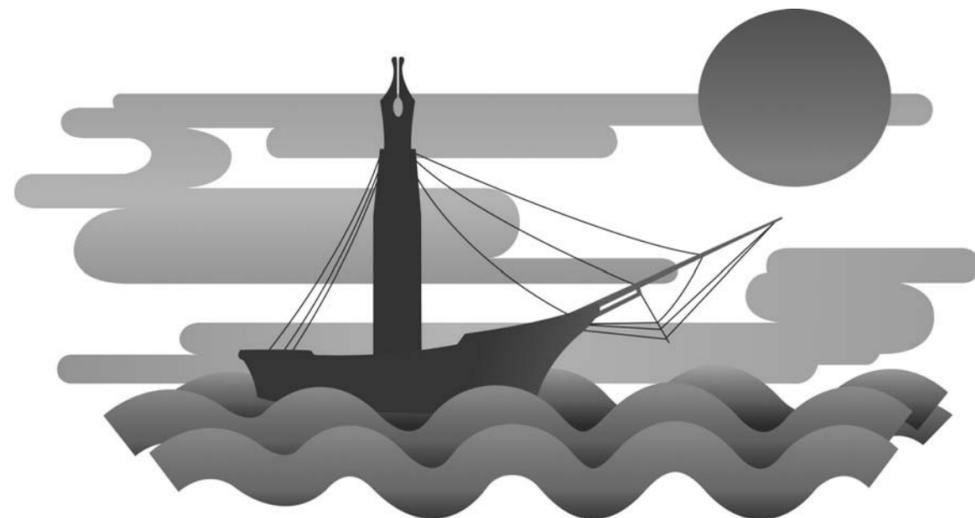
전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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