

건강 칼럼

스포츠에서 '플라시보'와 '노시보'

몇 년 전에 '칭찬은 고래도 춤을 추게 한다'는 책이 출간되어 관심을 모은 적이 있다. 하고자하는 마음을 긍정적으로 부추겨 더 좋은 결과를 기대하고 거두는 것이라!
 플라시보(기쁨을 주다, 즐겁게 하다 라는 라틴어에서 유래된 말) 효과 즉 위약효과(가짜 약을 먹고 좋아지는 현상)과는 말을 많이 들어 봤을 것이다. 어떤 효과가 없는 약 일지라도 먹으면 좋아질 것이라고 한껏 용기를 북돋워주면 정말로 효과가 있는 것처럼 생리적인 변화가 좋은 쪽으로 나타난다는 것이다.
 뭐~ 옛날? 군대시절에 많이들 경험? 해보셨을 것이다. 지금보다 뭐든지 열악했던 시절 배 아프다고 하면 아무 약이나 주고 곧 괜찮아질거야~ 군의관이 이야기해주면 정말 믿는 듯이 배아픈 게 사라졌던, 믿겨나갈거냐 하는 수준의 농담반 진담반 경험은 밤새도록 해도 끝이 보이지 않을 것이다.
 이와는 반대로 노시보(Nocebo)라는 플라시보와는 반대되는 개념이 있다. 노시보는 "당신을 해칠 것"이라는 의미의 라틴어이다. 예를 들어 "어떤 아무런 해가 없는 물질을 주



이 윤 희 파워스포츠과학연구소 대표

고 이것이 당신을 해칠 것입니다"라고 한다면, 그것을 먹은 사람이 실제로 복통이나 두통, 기타의 불편함을 일으키는 경우를 들 수 있다.
 이는 대부분 심리적인 것으로 부정적인 생각이 깊어질수록, 믿어질수록 우리 몸은 그에 반응하여 호르몬 등의 조절물질의 변화로 신체의 여러 장기에서 부정적인 현상이 빚어지는 것이다.
 위와 같은 현상이 스포츠 현장에서도 종종 발견되고 있어 흥미를 끌고 있다.
 즉 선수에게 어떤 영양보조제를 정기적으로 먹게 하고 "이것을 꾸준히 잘 먹으면 너는 경기력이 월등하게 향상될 것이다"라고 지도자나 전문가가 용기를 북돋워주고 칭찬을 해줬더니 실제로 선수들의 경기력이 향상되었다는 연구결과들이 발표되고 있다.(The Placebo and Nocebo effect on sports performance: A systematic review, Philip Hurst, EJAP, Aug. 20, 2019).

이 연구에 따르면 1513명의 참가자를 32개 군으로 묶어 효과 없는 것을 포함하여 여러 영양보조제를 먹게 한 후 유의 할 만한 긍정적인 결과를 보였다는 것이다. 사람에 따라 효과는 있을 수도 있고 미미할 수도 있고 그저그릴 수도 있지만 대부분에게서 긍정적인 변화가 있는 것만은 (아직은 더 연구를 해봐야겠지만)과학적으로 입증되었다고 볼 수 있다.
 우리가 일상에서 무엇을 하건 간

에 본인과 구성원들의 삶이 좀 더 좋아지기를 기대하며 살아간다. 노동이건 운동이건 마찬가지다. 정상적인 사람이라면 누가 좋지 않은 것을 하겠는가?
 다만 그 과정이나 결과가 가끔은 기대만큼 잘 나오지 않아 잠시 동안 실망을 할 수는 있다. 그렇다 해도 과정이나 결과에서 얻어지는 것은 다음에 탄산지식이 되어 본인의 삶에 자양분으로 돌아오는 것을 수도 없이 경험했을 것입니다.
 운동도 마찬가지. 이정도 해서 무슨 효과가 있겠어? 할 수 있으나 운동은 하루아침에 무슨 일이나 좋은 결과가 얻어지는 것이 아니라 현재보다 더 나은 미래에는 반드시 좋은 결과가 보인다는 것이 이론이든 실제이든 수많은 근거들이 있기에 하는 것이다.
 또 해야만 한다. 첫술에 배부를 수도 없겠으니와 천리 길도 한 걸음부터 라는 금과옥조 같은 선현들의 가르침이 있듯이 우리를 삶도 당장 오늘을 힘들더라도 더 나은 내일, 미래가 있으리라는 긍정적인 생각으로 살아야기를 회상해 본다.
 *출처: 아웃소싱타임스 (http://www.outsourcing.co.kr)

사설

군산 살리기, 군산시민의 뜻에 따라야

전북도는 지역 경제를 살리려면 군산 시민의 뜻을 따라야 한다. 그렇려면 용기를 내야 한다.9월 정기국회 때 대정부 질의를 통해 군산조선소 이슈를 주목의 대상으로 끌어올려야 한다는 여론이 높다. 현대중공업 군산조선소 재가동에 대한 군산 시민의 염원은 어제 오늘의 일이 아니다.2017년 7월에 현대중공업 군산조선소가 가동을 멈추면서 협력업체들이 여간 고생이 아니다. 협력업체 86곳 중에서 64곳이 폐업을 하거나 이전한 상태로 있는 것이다.
 한국동서발전이 군산조선소 16만 평방미터의 유휴부지에 15.2MW 규모의 태양광 사업을 추진한 것으로 알려졌다. 군산시민의 반응은 별로이다. 그러므로 전북도와 군산시는 주위의 눈치를 볼 필요가 없다. 그제 정부라고 해도 그렇다. 전북도와 군산시는 어느 쪽이 영양가가 높은 지 판단해 결정하면 된다. 전북을 위해서 전북형 일자리가 필요하다면 군산을 위해서는 군산형 일자리가 더욱더 필요하다.
 지난날 정부의 조기 지원 약속

이 있었지만 그게 뚜렷한 대책이라고 믿는 이는 별로 없었다. 군산의 위기 극복을 위한 조기 지원은 그저 원론적인 말에 지나지 않았던 것이다. 전북도와 군산시는 이번엔 군산형 일자리 추진 행보가 뚜렷해야 한다. 전북도와 군산시는 시민의 뜻에 부응해 군산 살리기를 확실히 해야 한다. 현대조선소 쪽에서는 말을 삼가고 있지만 군산 시민들은 그 말이 분명하다. 그동안 재가동이 될지도 모른다는 미련 섞인 말들이 왜 나왔는가.
 군산 경찰력은 군산조선소 재가동 선언을 먼저 요구하고 있는 편이다. 전북도는 판단을 잘 해야 한다. 두 갈래 길에서 갈림길광하면 곤란하다. 선택은 하나다. 다시 강조해 당부하거나 군산을 살리려하면 군산형 일자리가 필요하다. 군산 살리기는 눈치를 볼 대상이 아니다. 전북도와 군산시는 지난날 군산 경제가 거듭 무너질 때 발만 동동거렸을 뿐이다. 이제 그대서는 안된다. 전북도와 군산시는 시민들이 무엇을 요구하고 있는지 제대로 알아야겠다.

전북 인구 초고령 현상 고민해야

전북도는 생각에 생각을 더해야 한다. 고민해야 할 것이 많기 때문이다. 그 많은 것들 중 하나가 인구 고령화 현상이다. 지난 날 수차례에 걸쳐 심상치 않다고 했는데 그제 기우가 아니었다. 이번 통계청이 발표한 내용에 따르면 우리 지역은 초고령화 사회로 접어들었다. 지난 7월 기준 도내 전체 인구 182만5381명 중에서 65세 이상의 인구가 38만5173명으로 전체 비율이 20.1%를 기록하고 있는 것이다. 이같은 수치는 지난해 같은 때와 비교해 0.74%p 상승한 것이다.
 전북이 초고령 사회로 진입하고 있다는 것은 반가운 일이 아니다. 전국의 광역시도 중에서 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸는데 거주 인구마저 초고령화 현상을 보이고 있으니 큰 문제이다. 청년 인구 유출에 더해 저출산이 고민이 되고 있는 중에 노인 인구의 증가는 우리 지역 사회의 고민거리가 아닐 수 없다. 65세 이상의 인구 증가는 우리 전북이 활력을 잃고 있음을 의미한다. 저변에 인구 감소로 도내 읍면 동의 77%가 소멸 위기라는 진단이 있었는데 전북도가 보다 실용성 있는 대책을 강구해야겠다.

다. 저변에 인구 늘리기 민관 실천 협약이 어찌됐든 지금 당장 오 늘이다. "인구법을 씌어 전북 소멸을 막자"고 했는데 말이다.
 전북도는 대책을 세우지 않으면 안 된다. 인구 고령화 현상이 계속되고 있는데 속수무책으로 어선 곤란하다. 저변에도 언급한 바 있지만 행정자치부가 발간한 '행정자치연보'의 내용을 보면 전북의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 매년 전년도에 비해서 인구가 감소하고 있는 것이다. 전북의 인구가 매년 감소하고 있는 이유는 뚜렷하다. 노인은 늘고 있는데 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다.
 우리 전북이 늙어가고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다. 65세 이상의 노인 인구 비율이 해마다 심각하게 늘고 있다. 2016년에 18.12%이던 것이 2017년에는 18.72%로 늘었다. 그리고 2018년에 19.27%이던 것이 올해는 앞에 밝힌대로이다. 이같은 추세가 앞으로 계속될 공산이 큰데 전북도는 고령자맞춤형 대책을 세움과 동시에 어떻게 하면 출산 장려를 성공시키고 젊은이들의 유출을 막을까 고민해야 한다.

기고문

도로를 지나다니다 보면 비보호 좌회전, 비보호 우턴이라는 표시를 많이 봤을 것이다.
 사람들에게 비보호 좌회전, 비보호 우턴에 대해 물어보면 절반은 맞고, 절반은 틀린 경우가 많다.
 헷갈리는 비보호 표시, 대체 언제 해야 되는 건지 알아보자. 비보호 좌회전이란 교차로에서 별도의 좌회전 신호를 주지 않고, 직진 신호일 때 좌회전을 허용하는 방식이다.
 불필요한 신호대기 시간을 줄여 교통체증을 완화시키고 교통의 흐름을 개선시키는 역할을 한다.
 대부분 운전자들이 비보호 좌회전에 대해 잘못 알고 있다. 신호등이 빨간 불일 때 교차로에서 비보호 좌회전 표시가 있으면 가능하다고 생각하는

데, 엄연히 불법이다. 즉, 빨간불일 때 좌회전을 하면 신호위반에 해당된다. 반드시 녹색불일 때만 좌회전을 해야 한다.
 하지만 녹색불일 때도 주의해야 할 점이 있다. 좌회전은 가능하지만 말 그대로 비보호 좌회전이기에 때문에, 사고가 날 경우 직진 차량을 우선으로 보호한다.
 좌회전 도중 사고가 발생할 경우 좌회전 중인 차량에게 더 큰 과실이 책정되니 이 점 유념해야 한다.
 비보호 좌회전을 할 때에는 각별히 주의하여 도로상황을 살핀 후 반대 차선에 차가 오는지 확인하고 좌회전

도로 운행 중 비보호 표시란?



김 민 지 남원경찰서 교통관리계

을 해야 한다.
 비보호 좌회전만큼 헷갈리는 비보호 우턴, 비보호 우턴은 언제 해야 되는 걸까?
 일반적인 우턴 표시판 아래에는 ▲

보행 신호시 ▲좌측 신호시 등 운전이 가능한 조건들을 보조 표시가 적혀있다. 보조 표시가 없는 우턴 구역은 어떻게 해야 되는 걸까? 바로 이곳이 ▲비보호 우턴구역이다. 이곳에서는 신호등 색깔과 상관없이 우턴을 할 수 있다.
 하지만 비보호 좌회전과 마찬가지로 사고 시 보호를 받지 못하기 때문에 우턴하기 전 반대편에 차량이 오는지 확인 후 우턴해야 한다.
 오늘부터 비보호 표시를 보면 신호를 확인 후에도 반대편에서 차량이 오는지 확인하고 가길 바란다. 비보호 표시는 교통의 흐름을 완화시키는 역할을 하지만, 무엇보다도 운전자들 간에 서로 양보하고 배려하는 마음이 선행되어야 가능하다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

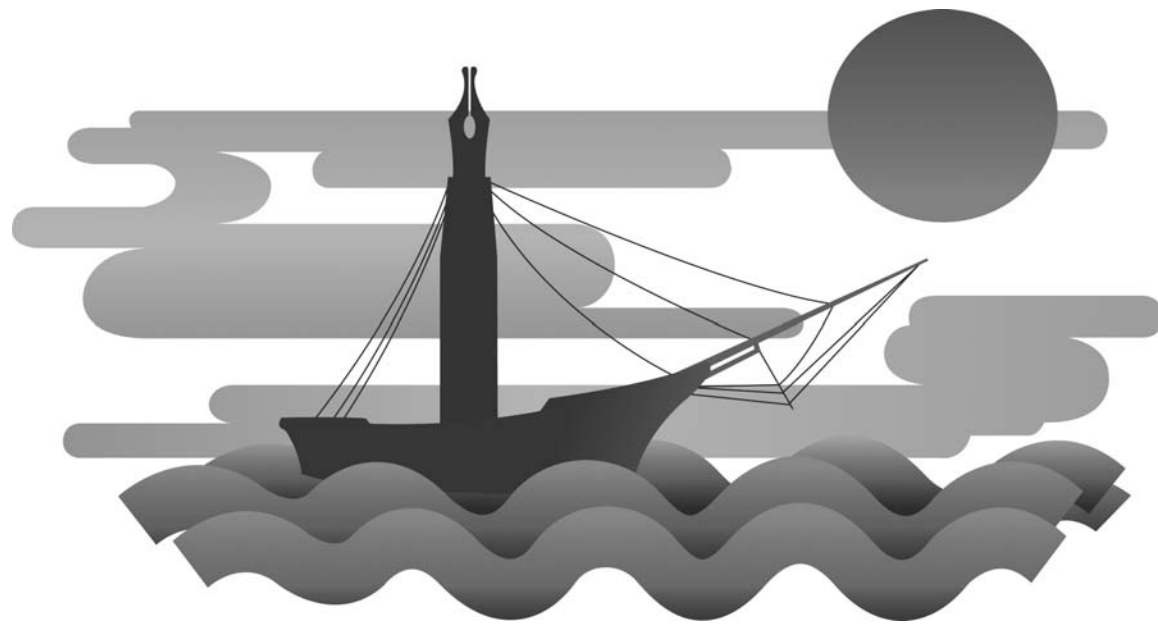
사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

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 · 노력중심 · 지역중심

전주매일