건강 칼럼

암 예방 · 정신건강엔 운동이 '특효'

고영수
타워비뇨기과 원장

새해가 되면 빠짐없이 등장하는 새해다짐 삼총사가 바로 금연, 절주 그리고 운동이다. 하지만 몇달이 지난 지금 실천하고 있는 사람은 찾기 힘들다. 사회생활을 하다보면 술자리를 피하기도 힘들고, 금연도 쉽지 않다. 그렇다면 남은 것은 운동. 본인의 건강을 위해 꼭 실천해보도록 하자.

현대인에게 운동이 필수가 된 이유는 무엇일까. 그것은 그만큼 활동량이 줄었기 때문이다. 약300년 전부터 문명의 발달과 함께 인류의 운동량은 서서히 줄어들기 시작했다. 세계보건기구(WHO)는 운동부족이 사망을 부르는 4대 위험요인이라고 경고한 바 있다. 운동부족은 비만을 비롯해 암, 당뇨병, 심장병은 물론 우울증이나 치매 등의 발병률을 높이고 삶의 질을 현격하게 떨어뜨린다.

운동은 자신의 노력이 가장 크게 좌우하는 선택적 축복이다. 핀란드 연구진이 1975년부터 20년간 성별이 같은 16,000쌍의 쌍둥이들을 추적 조사한 결과 이 기간 중 1253명이 사망을 했는데, 다른 위험 요소를 제외하고 분석한 결과 운동을 열심히 한 그룹(한 달8회 이상 1회 30분 이상)은 그렇지 못한 그룹에 비해 사망률이 43% 낮았다. 지속적이지는 않지만 한달에 5회 가량 운동을 하는 비정기운동그룹도 사망률이 29% 낮게 나타났다.

주목할 것은 운동그룹에 속한 쌍둥이들은 운동을 하지 않는 자신의 쌍둥이 형제들보다 56%의 낮은 사망률을 보인다는 것이다.

지금까지 운동은 비싼 헬스클럽을 가지 않더라고 간단한 조깅이나 스트레칭 정도로도 충분하다고 생각했다. 하지만 최근 연구결과는 일주일에 3번, 하루 30분 운동만으로는 건강한 몸을 만들기에는 부족하다고 말하고 있다.

전문가에 따르면 주3회, 하루 30분은 암이나 성인병에 걸리지 않고 생존하기 위한 최소한의 운동량이라는 것이다. 운동이 건강증진에 효과를 보이기 위해서는 주5회 이상, 하루 누적운동시간 60분이 넘어야 한다고 조언한다.

2008년 미국활동량가이드를 보면 유방암과 대장암을 예방하려면 일주일에 210~420분간 중증도의 운동을 하라고 되어 있다. 얼마 되지 않는 시간 같지만 온갖 편의시설이 갖춰진 지금 도시에 사는 사람들에 210분은 결코 만만히 볼 수 있는 시간이 아니다.

정확한 이유는 밝혀지지 않았지만 운동을 통해 몸에 해로운 이물질과 병원체를 잡아먹는 임파구가 활성되고 엔돌핀이나 세로토닌 같은 긍정적인 호르몬 분비가 늘어나며, 유해활성산소를 제거하는 황산화효소가 활성화된다는 것이 중요한 이유로 생각하고 있다.

또한 그동안 스포츠의학계에서는 유산소 운동을 강조했다. 유산소운동은 정상범위를 넘는 혈압, 혈당, 혈중 지질을 낮추고 심폐지구력을 향상시켜 생활 체력이 증진되면 수명이 늘어난다는 것이 핵심내용이었다. 하지만 최근에는 연령에 상관없이 근력운동을 강조하는 추세다. 하지만 운동이라고 해서 다 좋은 것은 아니며 지나친 운동은 오히려 노화와 암을 촉진한다는 주장도 있다.

하지만 운동으로 유발되는 유해활성산소나 질소계 화합물은 유전자를 깨뜨려 암과 노화를 유발하는 독이 되지만 마라톤과 같은 극렬한 운동이 아니라면 지속적은 운동은 오히려 유해활성산소를 무력화시키는 항산화효소계를 강화시킨다는 것이 최근의 연구결과다. 최근 미국대학스포츠과학회는 암환자도 일반인들과 마찬가지로 주5일 이상 매일 60분 이상 운동과 걷기 운동보다는 중증도의 운동을 권장하고 있다.

사 설

지덕권 산림치유원 조성 사업에 힘 실어야

지덕권 산림치유원 조성 사업에 힘을 실어야겠다. 다들 아는대로 지덕권 산림치유원 조성 사업은 진안군의 오랜 숙원사업이다. 그리고 대통령의 공약사업이기도 하다. 대통령은 후보시절 국민의 산림복지 서비스 향유 확대와 사회통합을 말했다. 그런데 오늘날의 현실은 그게 아니다. 전북도는 더 힘을 내야 한다. 지덕권 산림치유원 조성 사업이 터덕거리고 있는 게 물론 전북도와 진안군의 잘못은 아니다. 기재부의 이중적 태도가 가장 문제가 되고 있음을 도민은 잘 알고 있다. 그래도 전북도와 진안군은 무한 책임을 지는 정신태도를 가져야 한다.

현재 진안군의 지덕권 산림치유원 조성 사업은 찬밥 신세다. 그에 반하여 경북 영주의 백두대간 산림치유원 조성사업은 따순밥 대우를 받고 있다. 두 지역의 사업은 그 성격이 똑같다. 그런데 어느 지역은 푸대접을 하고 어느 지역은 융숭하게 대접한다는 것은 말이 안된다. 저쪽은 1,480억원 전액을 국비로 투자하고 있다. 그런데 이쪽은 그 절반 수준에도 못 미치는 495억원 규모임에도 국비 지원이 인색하다. 절반만 지원할 테니 알아서 하라는 것은 언어도단이다. 이것은 형평성의 원칙에도 어긋날뿐더러 국토의 균형발전 논리에도 맞지 않다.

그래도 전북도는 기재부만 탓해서는 안 된다. 지금 이 순간 짚어보아야 할 것이 있다. 지역발전을 항상 중심 주제로 하겠다고 한 약속을 잊지 말아야 한다. 우리 지역은 다른 지역에 비교해 한참 낙후돼 있다. 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비하면 매우 뒤처져 있음을 알아야 한다. 전북도는 잘 생각해야 한다. 지역 발전을 항상 중심 주제로 하지 않고서는 그걸 도모한다고 말할 수 없다. 기회가 있을 때마다 했던 말을 또 하거니와 다른 지역에 비하면 이쪽의 발전은 발전도 아니다.

전북도는 기재부의 이중적 태도에 대해 항의해야 한다. 그러나 그 항의는 고단수 항의라야 한다. 이쪽의 손해를 전제로하는 폭발적 항의는 지혜롭지 못하다. 고위 관계자들은 브레인의 역할을 다해야 한다. 도지사를 위시해 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 자존심 강조만으로는 부족하지 않느냐는 물음이다. 기재부를 설득하기 위해서 뛰어야 한다. 뛰지 않으면 도민의 기대를 충족시킬 수 없다.

전북발전이 지역균형발전의 이정표

전북 발전이 전국 균형발전의 이정표이다. 예전에 이 같은 주장이 처음 나왔을 때 공감이 가는 발언이라고 말했던 게 생각난다. 그 당시 도민 모두도 온전히 동의하는 심정이었을 테다. 그런데 정부의 부처들은 이 사실을 알고 있지 모르겠다. 예산 문제나 지원사업 문제를 말할 때마다 도민들은 속이 끓고 있다. 노골적인 차별 대우를 받고 있음을 말하지 않을 수가 없는 것이다.

전북 발전이 전국 균형 발전의 이정표라는 주장은 당연하다. 전북 지역의 현실이 너무나 고달픈 모습이기 때문이다. 전북의 낙후는 도민의 수가 말하고 있다. 지난 1960년대에 250만이 넘었던 인구가 50여 년이 흐른 지금은 186만 명선을 오르내리고 있으니 한심하다. 사정이 이러니 지역의 낙후를 말하지 않을 수 없다. 사실이지 낙후라도 이런 낙후가 없다. 그 이유가 무엇 때문이겠는가. 역대 정부 부처의 전북 지역 홀대 때문이라는 것은 두 말할 나위도 없다.

그러므로 균형발전론에 힘을 실어야 한다. 그러려면 걸림돌로 작용하는 것을 치워야 한다. 지역간 균등한 발전을 위해서는 원안대로 가야만 되는데 현실은 그게 아니다. 다시 말하거니와 전북발전은 전국 균등 발전의 이정표이다. 이같은 주장은 그 근거가 명백하다. 저번에 호남고속철도와 관련해서도 이득을 더 많이 누리게 된 쪽은 충청도이다. SOC 확충 사업도 그렇다. 경상도 지역은 퍼주고 있다면 전북 지역은 찔끔거리는 식이다.

그리고 이번에 보도된 산림치유원 조성사업도 그렇다. 경북의 영주시와 전북의 진안군이 빛과 그림자처럼 비교가 되고 있다. 이것은 말이 안 된다. 그러므로 기재부이든 국토부이든 오만하고도 불합리한 제멋대로의 재단 작업을 내버려두어서는 안 된다. 우리 전북 지역에도 균등한 투자를 하도록 전북도가 앞장서서 제 목소리를 내야만 한다.

독자제언

다문화 가정 어린이에게 따뜻한 눈빛과 관심을

3월부터 무단결석한 학생과 통화가 안 되거나 가정을 방문했을 때 학생을 직접 볼 수 없다면 바로 경찰에 수사 의뢰 가능하다. 제도 시행 후 전국적으로 많은 유아들이 억울하게도 보호받아야 하고 사랑받아야 할 사람들로부터 학대를 받다가 고통스럽고 외롭게 죽어간 사실을 보도를 통해 알게 되어 어른으로서 지켜주지 못한 것이 못내 가슴 아프고 또 아프다.

이와 관련하여, 다문화가정의 초등학교 취학률 통계를 비교해 보자면 우리나라 학생의 취학률은 97%인 반면 다문화가정의 취학률은 93%에 그친다. 심각한 취학률 격차가 불평등사회와 불행의 씨앗이 될까 염려되는 바이나, 이들의 교육실종 문제와 대책은 전혀 언급이 되지 않고 있어 대책이 시급한 실정이다.

일례로 올해 초 울산에서는 초등학교 입학을 앞둔 베트남 여성과 한국인 남성 사이에서 태어난 다문화 가정의 아동 7세 여아가 행방이 묘연하여 경찰이 수사진행중이라는 보도가 된 바 있다.

다문화가정은 국가 정책으로 우리가 받아들인 문화이다. 피부색깔이 다르다고 해서, 못사는 나라에서 결혼이주를 했다고 해서, 또 그들의 자녀라고해서 깔보고 무시해서는 안 된다.

그들을 우리가 감싸서 함께 가지 않으면 치안 수요가 되어 우리사회를 병들게 할 뿐이다. 우리가 그들과 함께 어울려 잘 살려면 말을 배울 때, 유치원, 초등학교 때부터 감싸고 보듬고 다듬어서 우리 사회 속에 녹여내야 한다.

지금부터라도 관련부처에서는 다문화가정의 어린이가 학대받고 있지는 않는지 이 땅의 제도권 교육에서 소외되어 어둠속에 아파하고 있지는 않는지 살펴볼 일이며, 우리 시민들은 따뜻한 눈빛으로 주변을 돌아보아야 할 때이다. 혹여, 4%의 다문화가정의 아동이 학교에 가지 못한 채 내 옆집 다락방 구석에서 울고 있을 수 있으니 말이다.

윤혜성 전주덕진경찰서 외사계장

독자제언

탈북민 70%차지 여성 맞춤형 지원 정책 필요

통일부 통계자료에 의하면 탈북민의 특징은 여성 비율이 전체 탈북민 인구 중 70%를 넘는데 있다. 탈북민의 수가 상대적으로 적었던 시기(1948~1998)에는 여성 탈북자의 비율이 12.2%에 머물렀고, 이런 성비는 1990년대 중반 이후 본격적인 대량 탈북 시기까지 지속됐다. 그러나 1998년을 기점으로 탈북 여성의 수가 기하급수적으로 증가했고, 2002년에 과반수를 넘긴 이후 2015년에는 1,276명중 1,025명이 여성 탈북자로 여성비율이 80%를 넘어서고 있다.

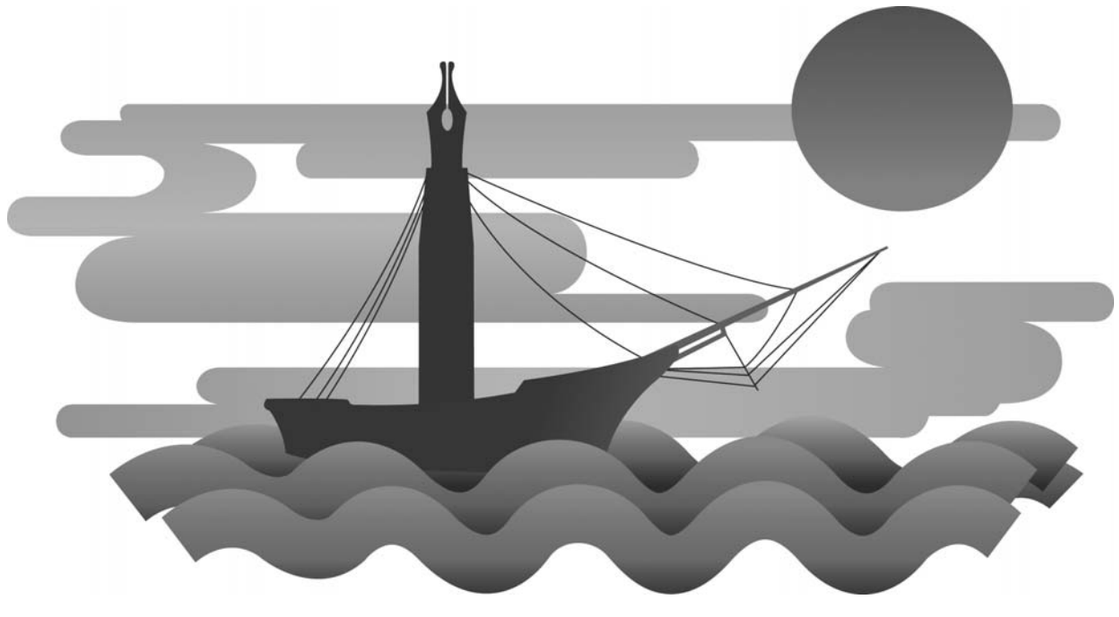
목숨을 걸고 북한을 탈출해 어렵사리 한국에 온 여성들의 현실은 북한 출신이라는 점 등과 차별을 이유로 생계를 꾸려가기에 아직은 어려움이 남아있다. 정부와 각종 단체의 도움과 지원이 있지만, 사회생활을 하기에는 남한사람들의 편견들로 인해서 사회에 적응하기에 힘들다며 호소하고, 북한보다는 한국에서 생활이 낫지만 고달픈 삶은 여전하다고 일부 탈북민은 전한다.

통일부에서도 취업 장려금 등 지원금이 지급되고 있지만 취업을 하려는 탈북자 모두에게 돌아가기는 힘든 실정으로 취업 장려금을 받는 탈북자들도 일부이고 업체에서도 문화적 차이를 이유로 탈북여성을 일자리에 쓰는 것도 꺼려하고 있는 사례가 있다.

인터넷 기사에서는 "탈북여성들 중 일부는 유흥업소를 선택하고 있다. 그럴 수 밖에 없는 깨닭은 북에 두고 온 가족과 자신의 생활 유지를 위해서이고, 단기간에 돈을 벌 수 있는 수단은 유흥업소계가 유일하다"고 전했다. 뿐만 아니라 다단계 사업, 미야유통업 등 비공식적이고 불법적인 직업에 종사하여 범죄의 사각지대에 빠지고 있다는 안타까운 현실이라고 보도하고 있다.

남북한의 문화적 격차를 해소하기 위해 초기정착기간 뿐만 아니라 장기적으로 남북한의 문화차이에 대해 이해할 수 있도록 다양한 교육의 기회를 지원하고, 경제적 자립을 위해서는 탈북여성의 수요와 욕구를 고려하여 구체적인 직업 프로그램을 확장하거나, 직업 교육훈련을 시키고 취업 후 사후관리를 하는 등 맞춤형 정책지원이 강화 되어야 한다.

신은자 고창서 정보보안계 경사



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