

건강 칼럼

건강하게 살기 위한 최고의 방법 '걷기'

걸으면 살고 누우면 죽는다는 말이 있다.

우리 신체는 수십 조 개의 세포로 이루어져 있다. 걸으면 각각의 세포들이 활성화하지만 가만히 있으면 노화되기 때문이다.

현대인들은 건강하게 살기 위해 운동과 식사요법에 많은 노력과 돈을 투자한다.

정신적인 스트레스를 풀기 위해서도 스포츠나 음악 등 취미 활동에 과감하게 돈을 쓴다.

그런 활동을 꾀하는 것은 아니며 오히려 권장할 만하다. 하지만 가장 쉽고도 간단한 방법은 '걷기'다.

힘들게 다른 운동을 하지 않더라도 '걷기'만으로 건강을 유지할 수 있다.

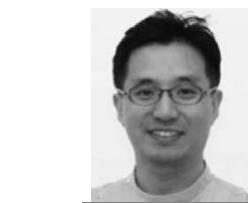
걸기가 너무 간단하고 시시하다고 생각할지는 모르지만 등산 밑이 어두운 법이다.

진리는 가까이 있는데 사람들은 멀리서 찾는 경향이 있다. 노화는 다리에서부터 시작된다.

다리와 허리가 약해지는 것이 노화 현상의 첫 신호다.

요즘에는 젊은이들 가운데서도 노화가 시작되고 있는 경우가 허다하다.

영양은 과다하게 섭취하면서도 조금도 걸어 다니려 하지 않다 보니 몸은 뚱뚱해지고 무릎이나 관절에



김영석

튼튼미디어의원 관주점원장

과도한 부담이 생겨 다리와 허리가 약해지는 노화 현상을 보이는 것이다.

물건은 사용하지 않으면 녹슬거나 낡아서 못 쓰게 된다.

인간의 몸도 마찬가지다. 사용하지 않으면 점점 노화가 심화된다.

입원해 며칠만 침대에 누워있어도 갑자기 다리가 약해지는 경험을 누구나 한 번쯤은 해봤을 것이다.

병을 하루라도 빨리 낫게 하려면 가능한 한 걸어야 한다.

병이 났을 때 안정(安靜)을 취하라는 말을 많이 듣지만 어쩌면 안정이말로 해(害)가 될는지 모르겠다.

겨울철에 낙상하여 고관절 골절상을 입고 장기간 누워있는 노인을 보면 등이나 엉덩이에 울혈(鬱血)이 생기고 종창(腫脹)이 나 몸이 괴로워한다.

고관절 골절상으로 인해 사망하는 노인 수도 매우 많다.

손바닥을 강하게 꼭 쥐 상태에서 계속 힘을 주면 피가 머리로 올라가 심장의 고동이 빨라짐을 느낀다.

얼굴은 발창게 달아오른다. 팔 근육이 수축하여 모세혈관을 누름으로써 혈압이 상승하기 때문이다.

다리를 '제2의 심장'이라고 부르는 이유가 바로 여기에 있다.

걸으면 다리 쪽에 머무르기 쉬운 혈액을 심장 쪽으로 끌어올려 주기 때문에 심장의 부담을 줄여준다.

인간의 몸은 상하가 같다. 두 다리로 서서 걸기 때문에 혈액이 아래쪽에 모이기 쉬운 구조로 되어있다.

머리에는 많은 산소를 소비하는 뇌가 존재한다.

뇌에는 끊임없이 신선한 혈액을 충분히 공급해야 한다.

그러나 다리가 게으르면 혈액이 아래쪽에 머물러 뇌에 충분한 혈액을 공급하지 못하게 된다.

그렇게 되면 심장 부담도 가중된다. 심장은 온몸에 혈액을 공급하기 위해 열심히 일하는 장이다.

하지만 다리가 도와주지 않으면 심장이 해야 할 일의 양이 늘어나게 된다.

노인들이 걷고 싶어도 퇴행성관절염으로 인해 무릎이 아프면 꼼짝없이 방에만 틀어박혀 있어야 한다.

한의학적으로 퇴행성관절염은 노화로 인해 관절을 움직이게 하는 진액(津液)이 줄고 그 빈자리에 노폐물인 담음(痰飲)이 들어차서 발생하는 것이라고 본다.

동의보감에서는 이것을 '담음의 증상으로(留飲之證) 팔다리가 두루 아프고(四肢痿痺)', 오래되면 관절이 어긋나게 된다(久則令人骨節蹉跎)'고 설명한다.

무릎이 아픈 노인들이 건강을 위해 걸으려면 먼저 퇴행성관절염을 치료해야 한다.

퇴행성관절염 한방 치료의 핵심은 바로 부족한 관절내의 진액을 보강해 관절을 원래대로 회복시키는 것이다.

연골 구성 성분과 동일한 교질(膠質)로 개발한 연골한약과 관절염에 효과가 좋은 식물성 약재를 발효해 조제한 '발효보골환'이 효과적이다.

명태겉데기나 흥어 같은 어류콜라겐 음식을 자주 먹는 것도 무릎 건강에 도움이 된다.

독자제언

이 땅 위의 30년 만에 올림픽

1988년 서울올림픽 이후 정확히 30년 만에 이 땅 위에서 평창동계 올림픽.

2월 9일부터 25일까지 17일간 개최되는 평창동계 올림픽 개최일이 어느새 코앞으로 다가왔다.

우리나라는 서울올림픽 이후 평창에서 올림픽을 개최하기 위해 애써왔다.

2003년 체코 프라하에서 열린 IOC총회 결선투표에서 밴쿠버에 역전패, 2007년 과테말라에서 열린 IOC총회 결선투표에서 소치에 역전 패 이후 2년 3기만의 개최라 더 큰 의미가 있다고 할 수 있다.

이번 평창동계 올림픽에서는 다른 올림픽과는 다른 색다른 관전포인트가 있다.

올림픽 최초로 100개 이상의 금메달 수가 넘는 대회이며 컬링 믹스, 알파인 스키 혼성 등 6개 세부종목이 새

로 추가되어 역대 대회에서 가장 많은 여성 혼성 종목의 경기가 진행될 예정이라고 하며, 그리고 대한민국 최초의 기념지폐 2,000원 권을 230만장 한정으로 발행하였다.

이 기념지폐는 한국에서의 첫 번째 동계올림픽을 기념한다는 의미도 크지만, 대한민국 최초의 기념지폐라는 점에서도 큰 의미를 가진다.

또한 메달의 디자인 또한 대한민국의 한복, 한우 등을 입혀 올림픽을 보는 보미를 더 해주고 있다.

이 땅위에서 마지막으로 열리는 올림픽이 될 수도 있는 평창동계올림픽, 세계가 집중하는 축제가 우리나라에서 열리는 만큼 많은 관심과 응원이 필요할 것이며 차질 없이 대회가 진행되어 우리나라의 발전에 있어 긍정적인 영향을 기대해본다.

김동환 덕진경찰서 경무계순경

독자제언

비극의 악순환 가정폭력 대물림

부모가 자식을 학대하거나 폭력을 행사하는 사건이나 자식이 부모를 폭행하거나 죽이는 패륜사건은 가족이 가족을 괴롭히고 죽음에까지 이르게 한다는 점에서 크게 다르지 않다.

최근 조사에 따르면, 부모에게 패륜을 저지르는 사건 중 극단적인 몇몇 경우를 제외하면 대부분 부모와 자식 간의 사이에 커다란 문제가 있음을 볼 수 있다. 가정 내에 아무런 문제 없이 패륜범죄가 발생하는 경우는 거의 드물다는 이야기이다.

평소 부모의 폭력에 노출되어 학대받은 아이들이 커서 패륜범죄를 저지를 확률이 그렇지 않은 아이들에 비해 높다는 이야기도 있다.

다소 극단적인 이야기이지만 아이일 때 부모로부터 가정폭력의 희생자가 되거나, 희생자가 되지 않고 무사히 넘겼더라도 커서 자신이 패륜을 저지

르게 된다는 말이다. 이 얼마나 잔인하고 끔찍한 이야기인가...

가정폭력을 절대 가깝게 보아서는 안된다. 피해자가 가해자가 되고 가해자가 피해자가 되는 것이 가정폭력이다. 가정 내에서 어릴 때부터 사소한 폭력도 허용되는 안되는 분위기가 필요하다.

아이를 진정 변화시키는 건 사랑의 매로 포장된 폭력이 아닌 진정 어린 관심과 대화라는 사실을 알고 노력을 기울여야 한다.

부모는 자식을 관심과 사랑으로 키우고 자식은 그런 부모의 사랑을 진심으로 느끼면서 자라나면 가정폭력으로 인해 벌어지는 비극의 악순환은 사라질 것이다.

박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

사설

도내 농가, 삼락농정 규모에 기대가 크다

도내 농가들이 전북도의 삼락농정에 기대가 크다. 우선 그 이유를 들자면 농가의 소득이 늘었다는 보도가 계속되고 있는 까닭이다.

그동안 꾸준히 전개한 삼락농정이 탄력을 받았다는 것일 터이다. 그래서 도지사가 예전에 도정 방향을 밝혔을 때 가장 잘할 수 있는 분야에 몰입하겠다고 농업 분야와 그 핵심 과제를 말한 것이 다시 생각나는 바이다.

전북도가 농가 소득과 관련해서 밝은 소식을 전해준 것은 근래에 이번이 처음이다. 이번의 밝은 소식을 스타트로 더욱 탄력을 받아야 한다.

분명히 그러시길 것이다. 전북도는 삼락농정의 성공을 위해 올해 37개 분야에 12개 추진 전략과 92개 실행과제를 공표했다. 모두 114개 사업에 1조667억 원을 투입한다는 계획인데 근래 드물었던 투자 규모로서 도내 농가들은 삼락농정이 반드시 성공적하기를 열원하고 있다.

우리 전북 지역에는 많은 농가들이 있으므로 반드시 그리 되어야 한다. 두루 알고 있는대로 삼락농정의 목표는 전북도가 발표한 그대로이다. '보람 찾는 농민' '재 값 받는 농업' '사람 찾는 농촌'이 바로 그것이다.

전북도의 삼락농정은 앞으로도 도정 최우선 과제 중 하나여야 한다. 그런데 본보는 전북도의 삼락농정 비전에 반색하면서도 우려했던 게 있다. 도내 농가들의 현실을 보면 삼락농정의 실현이 말처럼 쉬운 것만은 아니다. 오늘날 농업은 다른 산업과 비교해 쇠락의 길을 거둬주고 있는 게 사실이다. 농사에 보람을 찾으려는 이가 드물고 농산물이 소비 시장에서 제 값을 못 받는 경우도 허다하다. 농촌을 찾는 젊은 귀농인이 드문 것은 바로 그 때문이다. 그러므로 전북도는 한두 번의 성공에 안주하지 말고 본래의 목표에 계속 충실해야 한다.

전북도는 그동안 이런저런 농정 구상을 밝히면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 그러므로 전북도가 이번에 삼락농정의 규모를 키운 것은 당연한 일이다. 전북도는 삼락농정의 성공에서 힘과 용기를 얻어야 한다. 지난해의 성과에 의미 부여를 할 게 아니라 바로 그것이다. 전북도는 삼락농정이 도정 최우선 과제라고 발표했으므로 농가에 실익되는 쪽으로 더욱 힘찬 행보를 보여줬으면 하는 바이다.

전북도와 각 시군의 '스크럼 행정'

지금은 다 함께 지역 발전을 도모할 때다. 그러려면 한 마음 한 뜻을 가져야 한다. 올해 6월에 지방 선거가 있어서 예비 후보들의 물밑 행보에 눈길이 온통 쏠려 있는데 그럴수록 관심사를 지역 발전에 두어야 한다. 도민의 숙원은 그 언제나 경제 활성화에 있기 때문이다. 그래서 하는 말인데 전북도가 이번에 발표한 '스크럼 행정'이라는 단어가 눈길을 끌고 있다.

각 시군 관계자들은 지역 발전을 위해서 힘을 합쳐야 한다. 그래서 전북도가 려비나 하기 같은 스포츠 경기에서 볼 수 있는 스크럼에 매력을 느꼈을 터이다. 스크럼은 견고해야 스크럼답다고 할 수가 있다. 그러므로 이제 전북도와 각 시군은 그만큼 역적스러움을 보여야 한다. 지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서는 공동 보조의 정신이 필요하다는 이야기다. 지역을 보다 발전시키기 위해서는 어디에 소속돼 있든 전북의 몫을 온전히 챙기는데 힘을 보태야 한다.

해마다 이맘 때면 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 그 실상을 보자면 아쉬운 게 하나뿐이다. 지금은 한 마음 한 뜻으로

지역 발전을 위해 매진할 때이다. 지역 발전을 위한 정신에는 자존심도 필요하다. 예전에 도세가 전북보다 못했던 지역들이 앞서 나가고 있기에 하는 말이다. 그 한 예로 충북이 바로 그러하다. 예전에 정주의 절반 정도밖에 안되던 청주는 이제 전주를 아래로 내려다보고 있다. 다른 광역 지자체 지역은 거주 인구가 나날이 늘어나고 있는데 이곳은 감소 상태여서 여간 서운하고 답답한 게 아니다.

전북도는 '스크럼 행정'의 성공을 위해서 책임감을 느껴야 한다. 스크럼 행정을 먼저 말했으므로 스포츠 팀의 주장처럼 리더해나가야 한다는 주문이다. '스크럼 행정'이 실제로 멋진 성과를 보여야지 그저 지나가는 언론플레이 식 수사 취미로 끝나는 안된다. 그래서 반드시 성과를 내야 한다고 미리 명토바는 것이다. 지역의 오랜 낙후 때문에 도민들은 상처가 깊다. 전북도는 지역 발전을 위해서 '스크럼 행정'을 성공시키는 역적스러움을 보여주어야 한다. 산적한 현안을 해결하려면 반드시 그러해야만 하는데 전북도가 만행처럼 역량을 한껏 발휘해 주리라 기대하는 바이다.

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 행태를 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.

