건강 칼럼

운동은 만병통치약인가?

이 윤 희

파워스포츠과학연구소 대표

약 10여 년 전부터 "운동은 최고의 약이자 치료법이다"~라는 의견이 넓게 확산되고 있다.

아주 바람직한 현상이기도 하다. 그동안 건강을 위해, 무병장수를 위해 역사적으로 유명한 불로초를 찾는다거나 뭐 먹으면 좋으냐? 라는 말이 회자되기도 했다. 사실 이것저것 다 해보았다 해도 과언이 아니었다. 그래서 찾은 것이 운동으로 귀결되고 있다.

물론 생리적으로 활성을 높여 신체의 각 장기가 제대로 작동하고 외부의 세균, 바이러스를 이겨내는데도 경험상 가장 좋다는 것을 알게 되었고 과학적으로 뒷받침되고 있다. 작금의 코로나바이러스 환경에서 그 빛을 더 발하고 있기도 하다.

다만 운동이 만병통치약이라 해도 100%라는 것은 없다.

운동도 다른 시각에서 보면 생리적 스트레스(Physiological Stress)를 제공하는 것이다. 사람마다 약간의 차이는 있지만, 고강도 운동은 위장장애로 이어질 수 있는 생리적 스트레스 요인이다.

장거리 주자의 30~90%가 운동과 관련된 위장관 문제를 경험했다는 보고도 있다. 장 통증의 정도는 경증에서 중증까지 다양하며 증상에는 메스꺼움, 구토, 복부 협심증 및 혈성 설사가 포함된다. 우리가 운동하면서, 달리면서 흔히 겪는 현상이기도 하다. 그런 현상이 없다면 매우 행복한 사람이다.

특히 요즘 같은 장기간의 장마 환경에서 높은 습도와 기온 환경에서의 고강도 훈련은 위장관에 흐르는 혈액의 부족현상(허혈), 탈수, 조직의 고열 및 일시적인 저산소증과 관련되어 미생물상 및 위장관의 벽에 기존의 안정상태와는 다른 부정적으로(일시적인 탈진, 졸도, 실신 등) 흐르는 신체환경으로 진전되기도 한다.

또한 각 개인에 따라서는 이런저런 이유와 배경으로 인한 정신적인 스트레스, 어떤 질병이나 질환 치료를 위한 약물복용, 항생제의 오,남용, 음료, 물, 식품, 식자재의 신선도 등으로 위에서 열거한 증상들이 발현되거나 상승작용으로 악화되기도 한다.

운동선수는 참여하는 활동의 유형에 따라 일반인들과 다른 생활양식, 고강도 훈련 상태, 식이 패턴을 갖는 경우가 많다.

프리 시즌 훈련 환경에서 프로 럭비선수를 대상으로 한 연구에서 보고된 내용은 식이습관에 의해 장내 미생물에 대한 운동 및 관련 식이변화의 영향이 있었다고 한다.

비교적 단백질섭취량이 양호하거나 채소, 과일로부터 섭취한 식이섬유소가 적정하게 유지된 선수들은 장내 미생물의 다양성이 좋았으며 유익균과 유해균의 균형을 잘 이루고 있는 것으로 조사되었고 위장관 문제도 개선되었다고 한다.

흥미롭게도, 일반인들과 비교할 때 운동선수들은 낮은 염증 수치와 개선된 대사 수준을 보였다.

규칙적인 운동은 제 2형(후천성) 당뇨병, 관상 동맥 질환, 말초 동맥 질환 및 비만에서 면역학적 생리현상을 개선하는 항염증 효과가 있는 것으로 보고되고 있다.

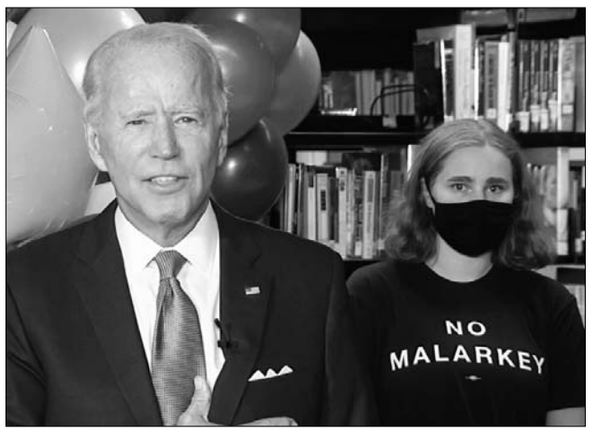
규칙적인 운동의 잇점과는 달리 장기간 과도한 운동은 일부이지만 위장관 기능에 부정적인 영향을 미칠 수 있고, 장 투과성이 증가하면 장내 독소 전위에 취약해질 수도 있다.

평상시 프로바이오틱스(유산균)이나 매끼 적정한 채소와 과일을 섭취하는 것은 운동 중에 나타날 수 있는 메스꺼움, 경련, 팽만감 및 설사 증상의 감소와 면역력 향상을 특징으로 하는 위장관 건강을 개선하는 수단으로 적극 추천되고 있다.

이른(오후10시 전후) 시각에 수면에 들어가 쾌적하고, 충분한 수면시간을 확보하거나, 심리적인 긴장상태를 풀 수 있는 여흥이나 취미도 장기능 저하를 막을 수 있는 대안으로 제안할 수 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

바이든, 美 민주당 대통령후보로 공식 선출



조 바이든(왼쪽) 전 미국 부통령이 18일(현지시간) 화상으로 진행된 민주당 전당대회에서 대통령후보로 공식선출된 후 감사인사를 하고 있다.

루카셴코 대통령 사임 외치는 벨라루스 시위대

18일(현지시간) 벨라루스 야당 지지자들이 민스크에 있는 정부 청사 앞에서 시위하고 있다. 벨라루스 국영기업과 공장 근로자들이 전날 시작된 파업에 참여했고 몇몇 트럭과 트랙터 공장도 이에 동참했다. 알렉산드르 루카셴코 벨라루스 대통령은"새 헌법에 따라 총선과 대선 등을 치를 수 있다"라며 이미 치른 대선은 문제가 없어 물러나지 않겠다는 뜻을 밝혔다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사 설

방역 지침 위반자들 강력 조치해야

코로나 방역 지침 위반자들을 강력 조치해야겠다. 코로나 확산이 두려움의 대상이 되고 있는데도 이해할 수 없는 행태를 보이고 있는 자들이 적지 않기 때문이다.이제는 그들 때문에 청정 지역인 전북도 안심할 수 없게 됐다.서울 사랑의 제일 교회 예배에 참석한 이들과 광화문 집회에 참석한 이들이 도민들에게 우환의 대상으로 떠오르고 있는 것이다. 지난 봄 코로나가 처음 발생했을 때 신천지 신도들이 비협조적으로 나왔었는데 이번에 사랑의 제일 교회 측이 보이고 있는 행태 또한 분노의 대상이 아닐 수 없다.광화문 집회 참석을 위해 신도들을 인솔한 군산의 목사가 특히 그렇다. 신도들의 명단을 폐기해버려 방역 당국이 그들의 소재 파악에 큰 애를 먹고 있는 것이다.

정말이지 서울 사랑의 제일 교회 신도들이 보이고 있는 행태 때문에 여간 걱정이 아니다. 하루 1백명 단위로 2백 명 단위로 확진 환자들이 속출하고 있는 것도 한탄스럽거니와 감염원을 알수 없는 깜깜이 환자들의 비율 또한 높게 나타나고 있어 분노를 억제할 수가 없다. 이러다가는 중앙 방역 본부 관계자들의 말 그대로 상상할 수 없는 일이 현실이 될지도 모르겠다. 신천지 교회에 의한 대구 경북의 코로나 창궐 때보다 상황이 어렵다는데 정녕 두려울 뿐이다.

모범이 돼야 할 종교인들이 오히려 망나니 짓거리를 하고 있으니 기가 막힐 노릇이다. 다른 교회들에서도 확진 환자들을 계속 발생시키고 있기 때문이다. 방역 본부의 말대로 영상을 통한 가정 예배를 실천했더라면 이런 사태가 벌어지지 않았을 터인데 말이다.특히 광화문 대규모 집회를 주도한 전광훈 목사와 그 아내와 측근들이 확진 환자로 드러났는데 자업자득이 아닐 수 없다. 사랑의 제일 교회 신자들 중 많은 이들이 확진환자로 드러나고 있다는 보도가 계속 나오고 있는데 보통 사태가 아니다.

문제의 사랑의 제일 교회 때문에 청정 전북에서 갑자기 여러 명의 확진 환자가 발생한 것은 주지의 사실이다. 코로나가 또다시 두려움의 대상으로 다가온 지금 코로나를 상대로 하는 전쟁은 보건 당국만 하는 것이 아니다. 분명히 일반 시민들도 할 일이 있다. 코로나 극복의지는 실천 행위가 중요하다. 방역 수칙을 반드시 지키려는 연대 정신을 발휘해야 한다. 손을 의식적으로 자주 씻고, 2미터 이상의 거리두기를 실천하고, 반드시 마스크를 끼고 외출하는 거 말이다.

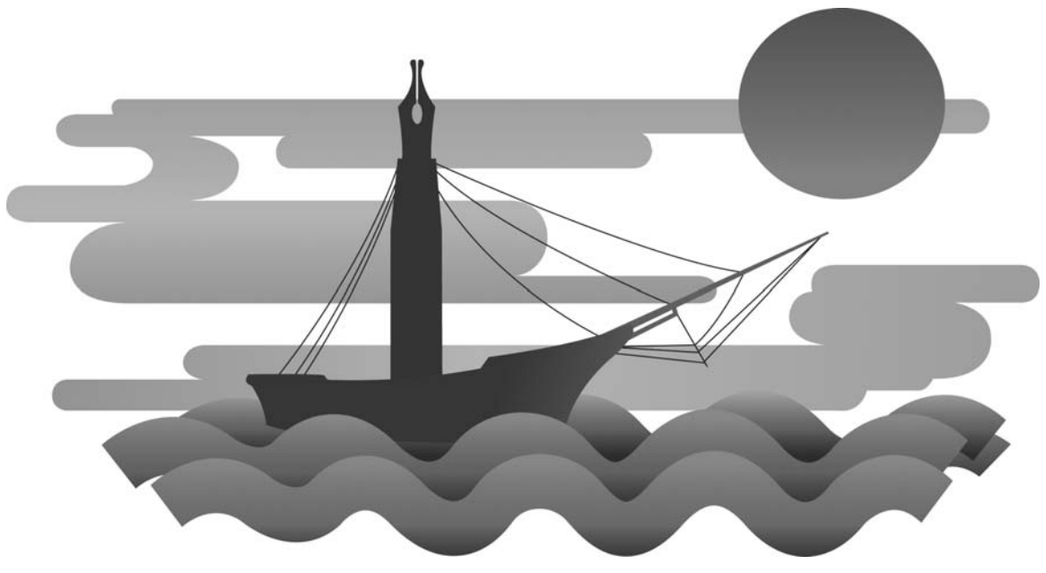
영세기업들에도 관심과 지원을

전북도가 바쁘게 됐다. 홍수 피해 현장도 살펴야겠고 코로나 확산 방지에도 보통 이상의 힘을 쏟지 않으면 안되게 됐다. 그런데다 때늦은 폭염이 문제가 되고 있다. 그래서 하는 말인데 도내 영세 기업들에도 눈길을 주어야겠다. 도민들은 영세 기업인들은 위해 전북도가 앞으로 어떤 도움을 줄지 지켜보고 있다. 기업이 잘 나가야 경제도 나아지고 젊은이들을 위한 일자리도 창출될 것이기 때문이다. 전북도는 현장의 애로 사항을 청취하고 다각도로 지원하겠다고 했으므로 반드시 그 약속을 지켜야 한다.그리고 도내 기업들의 생존률이 어떤지 파악해야겠다.

여기 했던 말 또 하거니와 군산 경제의 몰락을 생각하면 가슴이 답답하다. 수년 전 현대 중공업과 GM도 그렇지만 협력 업체들의 몰락을 생각하면 가슴이 아직도 답답하다. 오래된 사건을 두고 다시 말하는 것은 전북도가 중심을 잡고 일을 해줘야 하기 때문이다. 지역의 경제 현안에 우선적인 관심을 두어야 한다는 당부는 한두번 했던 바가 아니다.도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 영세기업들이 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다.

전북도는 지역의 영세 기업들을 염려하지 않으면 안된다. 그리고 중소기업들 쪽에서도 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 중소 영세기업을 살려야 한다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없으니 그럴 터이다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 기업들의 형편을 살펴야 한다. 늘 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 전북도가 군산 살리기를 평상시 최고 현안으로 삼고 있었기에 하는 말인데 그쪽 영세기업들의 형편을 파악하고 있어야 한다.

전북도는 양세기업들의 생존률을 끌어올려야 한다. 영세기업들도 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸기 때문이다. 전북도는 도내 중소기업들과 영세기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다. 도내 영세 기업들이 제 역할을 다할 수 있도록 도와야 한다.



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