

건강 칼럼

더울 때 운동은 어떻게 해야 하나?

요즘 한낮에는 30℃를 으르네란다. 여름이 앞당겨진 느낌이다. 기후변화, 온난화가 진행되니 어쩔 수 없기도 하고 우리는 그냥 적응해 살아가야만 한다. 순간 뜨거운 느낌이 들 때도 있다. 이럴 때 운동은 해야 하나? 혹시 열 때문에 열탈진, 일사병, 열사병이 일어나지는 않을까? 등 우려스럽기도 할 것이다.

젊은이들은 그런대로 잘 버티지만, 나이가 어느 정도 들어가는 연령층은 약간 망설여지기도 한다. 그래도 하지 않는 것보다는 하는 것이 심신 건강관리에 좋기에 더운 환경에서 운동하는 데 참고할 만한 사항을 알려드리고자 한다.

더워지면 몸은 일련의 생리적 변화를 겪게 되는데 처음에는 약간 불편할 수 있지만, 막상 실시해 보면 더 강하고 효율적인 운동이 된다는 것을 경험으로 잘 알 것이다.

더운 환경에서는 탈수 현상이 더 빨리 일어나고 심박출량을 감소시키며 혈압에 영향을 미치기도 한다. 더울 때 우리 몸은 체온을 낮추기



이 윤 희 (주)파스코 대표이사

위해 땀을 분비하며, 땀은 혈액을 피부로 보내 체온을 낮추는 기능을 한다.

근육에 산소를 공급하기 위해 모든 혈류가 집중되는 동시에 체온을 낮추는 데 사용되어야 하기에 더 많은 산소를 필요로 한다. 심장이 그만큼 하는 일이 더 많아진다는 뜻이다.

운동을 유지하기 위해 더 많은 에너지를 소모하고 젖산 생성이 많아지며 심박수가 증가한다. 이러한 현상은 대략 15℃ 정도부터 촉진된다고 알려져 있다. 많은 연구와 실제에 따르면 달리기(마라톤)의 이상적

인 온도는 7~15℃ 정도로 알려져 있다. 이 범위를 벗어나면 경기력이 떨어지기 시작한다.

더위에 적응하는 과정에서 운동의 효율성과 지구력을 향상시키기 위해서는 다음과 같은 적응 요소들이 필요하다.

최대산소 섭취량(VO₂max) 및 젖산 역치 향상, 심박출량 개선, 체온 감소, 휴식 시 심박수 감소, 땀 분비량 증가 등을 꼽을 수 있다.

이런 사항들을 잘 지키고 훈련과 적응을 잘하면 약 5~6% 정도 운동 능력의 향상을 보여준 연구 자료도 있다.(Heat acclimation improves exercise

performance. Lorenzo, S. Journal of Applied Physiology, 2010)

몸이 더위에 적응하면 혈압을 더 높게 유지할 수 있어 더 많은 혈액을 몸 전체로 보낼 수 있으며, 사전에 충분히 준비운동을 하면 체온이 낮아진다. 낮은 체온에서 운동을 시작하면 더 오랜 시간 동안 높은 심박출량을 유지할 수 있어 운동이나 경기력에 긍정적인 결과를 기대할 수 있다.

장기간 반복 운동을 통해 휴식 시 심박수가 낮아지면 신체에 무리가 덜 가면서 더 격렬한 운동을 지속할 수 있게 되며, 심혈관계가 안정적으로 유지된다.

일정 시간 거리마다 급수를 충분히 하여 탈수 현상이 일어나지 않도록 유념해야 한다. 보통 15~20분마다 150~200ml(2/3~1컵) 정도의 물을 마시는 것이 바람직하다.

일반적으로 2% 정도의 탈수가 진행되면 경기력은 약 10% 정도 떨어지므로 마시는 시간대나 물의 양은 평상시 훈련을 통해 적정 정도를 설정, 실시할 필요가 있다.

독자재언

장애인 교통사고 예방 위한 노력

최근 고령화와 교통환경의 복잡화로 인해 장애인 등 교통약자의 이동안전 문제가 중요한 사회적 과제로 떠오르고 있다. 특히 장애인은 신체적·인지적 특성으로 인해 돌발 상황에 신속히 대처하기 어려워 교통사고 발생 시 더 큰 피해로 이어질 가능성이 높다. 이에 우리 모두의 관심과 배려가 절실하다.

장애인 보행자는 휠체어 이동, 보행 보조기 사용 등으로 일반 보행자보다 이동속도가 느리고, 시각·청각장애의 경우 차량 접근을 인지하기 어려운 상황이 발생할 수 있다. 따라서 운전자들은 횡단보도와 교차로 부근에서 반드시 서행하고, 보행신호가 끝나더라도 충분한 시간을 두고 양보하는 운전 습관을 가져야 한다.

또한 장애인 보호구역과 복지시설 주변에서는 불법 주차차를 근절해야

한다. 인도나 점자블록 위 불법 주차는 장애인의 안전한 이동을 방해하고, 자칫 큰 사고로 이어질 수 있기 때문이다. 작은 편의보다 타인의 안전을 우선하는 시민의식이 필요하다.

보행자 역시 밝은 옷 착용과 교통신호 준수 등 기본적인 안전수칙을 생활해야 하며, 보행자와 지역사회의 지속적인 교통안전 교육과 관심을 기울여야 한다. 최근에는 횡단보도 LED조명, 음성신호기 등 교통약자를 위한 시설 개선 필요성도 꾸준히 제기되고 있다.

교통사고 예방은 특정 기관만의 책임이 아니라 모두가 함께 만들어가는 안전문화다.

장애인과 비장애인이 함께 안전하게 살아갈 수 있는 교통환경 조성을 위해 배려와 양보의 운전문화가 정착되기를 기대한다.

정대철순천경찰서 교통수시팀장 경감

개인방역수칙 생활화, 감염병 예방 '지름길'

사진으로 보는 지구촌 소식

노르웨이 선수들의 집단 '노 젓기' 세리머니



노르웨이 선수들이 22일(현지 시간) 미 뉴저지주 이스트 러더퍼드의 뉴욕 뉴저지 스티디움에서 열린 2026 북중미 월드컵 조별리그 1조 2차전에서 세네갈을 3-2로 물리친 후 집단 '노 젓기' 세리머니를 펼치고 있다.

사설

마지막 예복 '화양연의' 전시

한복 디자이너 고유정 작가의 '내 생의 마지막 예복 화양연의(花樣年衣)' 전시회가 6월 13일부터 18일까지 전북예술회관 1층 기스라 2실에서 열렸다.

이번 전시회는 '남겨진 이들에게 입혀주는 옷이 아닌, 꽃처럼 아름다운 시절 나에게 주는 마지막 선물'이다.

우리는 태어날 때 어떤 빛깔의 배냇저고리를 입는지 스스로 고르지 못했다. 그러나 삶의 마지막 문턱을 넘어설 때 입을 예복만큼, 나의 생각과 몸이 가장 온전할 때 내 손으로 직접 고르고 준비할 수 있다.

현대의 수의는 너무나 정형화되어 있다. 마치 죽음을 한 인간의 고유한 삶과 개성을 지워내어만 하는 일인 것처럼 무표정하고 차

가웠다. 이곳에 놓인 자색 원삼과 연한 옥색 치마는 단순히 아름다운 한복을 보여주기 위함이 아니다. 치열하게 살아낸 삶의 흔적과 지혜를 담았고, 연한 옥색은 모든 것을 비워낸 영혼의 평온함을 담았다.

마지막 옷을 직접 마주하고 준비하는 과정은 죽음을 기다리는 일이 아니다. 지난날을 돌아보며 남은 생을 어떻게 채워나갈지 다짐하는 삶의 태도다. 관람객의 마지막 페이지는 인생의 가장 찬란한 '화양연의'로 완성되기를 바란다.

한편 한복 디자이너 고유정 작가는 원광대 동양학대학원 한국복식과학 석사를 나왔다. 한복문화주간 패션쇼에 다수 참여했다. 현재 소사대(한복문화협동조합) 이사장으로 활동하고 있다.

무소불위 치단은 잠실 시위대

잠실 봉쇄 시위가 심각하다. 윤여계인이나 부정선거 음모론자 등 극단적인 세력들의 목소리가 커진 시위 현장에선 폭력과 명예훼손, 강요 같은 불법행위가 수시로 목격되고 있다.

참정권을 침해당했다며 타인의 인권을 침해하는 상황이 심각하다. 여자 핸드볼 유소년 국가대표 선수들은 공 찾으러 왔다 시위대에 불려져있다.

한 선수가 "제발요"라고 간청하고 서야 겨우 들어갔지만, 나오는 길에 또 불잡혔다.

경찰관도 법률에 따라서만 제한적으로 시민을 불심 검문할 수 있다. 누구도 다른 사람의 소지품을 함부로 보여 달라고 할 수 없다.

"집단 린치"도 비일비재하다. "부정선거 아닌 재선거만 외치지"던 시민은 입장이 다르다는 이유로 한순간에 진보 단체 소속 '포

락치'로 몰려 조리돌림을 당했다. 이런 '씩솔'은 수시로 일어난다. 공권력도 무시한다. '가짜 경찰', '중국 공안'이라며 놀려대고 폭력을 휘두른다. 이해하기 힘든 건 무기력한 경찰 대응이다.

"시비, 도발 앞에서 감정을 추스르기 힘들다", "자존감이 바닥에 떨어질 때까지 인신공격을 당한다"는 일선 경찰관들 호소가 경찰 내부망에 울을 잇는다.

"어디까지 경찰이 용인할 줄 것인지 이번 시위가 경찰의 시험대가 될 것이다", "지휘부도 그 곁을 현장에서 감내해 보라"고도 해 보지만 경찰 수뇌부는 최대한 대화와 설득을 해보겠다고 한다.

참정권 침해는 민주주의 근간을 뒤흔드는 중대 사안이다. 하지만 참정권을 침해받았으면서 다른 사람의 인권을 침해하는 모습이 동시에 벌어지고 있다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사내·외기고 및 칼럼은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

Large advertisement for Jeonju Maeil newspaper featuring a graphic of a ship on waves and the text '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humanity that provides courage and hope).

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일