

칼럼

김소형 한의학박사



하루 30분 걷기만 해도 건강해진다

따뜻한 햇살이 내리쬐는 봄이 되면 걷는 사람들이 많아진다. 점심 식사 후 가볍게 산책하는 직장인도 찾아보기 쉽고, 공원에서 걷기 운동을 하는 사람들도 많아진다.

걷기는 몸에 무리를 주지 않고 가장 쉽고 편하게 실천할 수 있는 생활 속 운동이다. 편안한 운동화 한 켤레만 있으면 어디서든 걷는 것이 가능하고, 관절이 좋지 않거나 몸이 불편한 사람들도 할 수 있다. 게다가 나이가 들어 기력이 약해졌을 때도 큰 힘 들이지 않고 몸을 상하게 하지 않으면서 운동할 수 있는 방법이 바로 걷기이다.

따로 기구나 복장을 챙길 필요 없이 그냥 걸기만 하면 되는 가장 쉬운 운동이지만 방법이나 자세, 시간대 등을 잘 활용하면 운동 효과를 높일 수 있다.

당뇨가 있는 환자들의 경우에는 운동을 잘못하게 되면 오히려 건강을 해칠 수 있다. 특히 이른 아침 공복상태는 혈당이 낮아질 위험이 있어서 피해야 한다. 식사를 마친 후 바로 걷기를 시작하는 것도 위에 자극을 주고 소화불량을 일으킬 수 있기 때문에 식사 후 시간을 좀 두고 운동을 시작하는 것이 좋다. 당뇨 환자들이 걷기 운동을 할 때 가장 좋은 시간대는 저녁식사 전이다. 체내 혈당이 올라가기 때문에 공복감이 줄고 과식이나 간식을 억제하게 만드는 데도 도움이 된다.

또한 저녁 식사 후에는 음식을 적게 먹더라도 활동량이 적어서 지방으로 축적되기가 쉽다. 따라서 다이어트를 계획하고 있다면 저녁을 먹은 후에 걷기 운동을 하면 체중 감량에 도움이 된다. 무엇보다 걷기 운동은 심장질

환, 뇌졸중, 관절염, 비만, 우울증 등과 같은 다양한 질환의 예방에 도움이 된다. 많이 걷게 되면 체내 산소 공급량이 증가하면서 심장과 폐의 기능이 강화되는 것은 물론이고 혈액순환이 좋아지고 혈관 조직 또한 튼튼해진다.

한 번 걸을 때 30분 이상을 걷게 되면 칼로리를 소모할 수 있어서 체지방이 분해되고 다이어트에도 효과적이다. 또한 갈수록 습취와 함께 걷기 운동을 꾸준히 해주면 뼈를 튼튼하게 만들어주기 때문에 골다공증 예방에도 좋다. 식후 적당히 산책이 소화에도 도움이 되듯 걷기는 위나 장의 건강에도 도움이 되기 때문에 속을 편안하게 만들어주고 변비 예방에도 좋다. 신진대사를 활발하게 만들어주고 정서적인 안정감을 주기 때문에 스트레스나 피로의 해소, 기분 전환에도 도움이 된다.

하지만 이 모든 효과를 누리기 위해서는 바르게 걷는 것이 기본이 되어야 한다. 어깨와 엉덩이, 발이 일자가 되도록 곧은 자세를 유지하고 걸어야 한다. 평소 자세가 구부정하거나 삐뚤어졌다고 느껴면 벽에 등을 대고 바른 자세를 먼저 익힌 후 걷기를 시작하면 도움이 된다.

가슴은 펴고 턱을 당하며 시야는 전방 10~15미터 정도를 주시하는 것이 자연스럽고, 걸을 때는 배에 힘을 주고 걸어야 한다.

발은 발뒤꿈치, 발바닥, 엄지발가락 순서로 뒤쪽부터 바닥에 닿아야 하며 두 발은 11자를 유지하며 걸어야 한다.

운동 효과를 얻기 위해서는 팔을 앞뒤로 크게 움직이고 평소 걸음보다는 약간 넓게 80~90cm 정도의 보폭을 유지하며 빠르게 걷는 것이 좋다. 하루 30분 이상 일주일에 3번 이상 걸어야 운동 효과를 볼 수 있다.

아무리 신체에 무리를 주지 않는 가벼운 운동이라고 해도 관절과 근육을 쓰는 운동이기 때문에 운동 전 반드시 스트레칭을 해서 몸을 충분히 풀어서 유연하게 만들어준 후 걷기를 시작한다. 운동 후에도 충분히 근육의 피로를 풀어주고 몸을 이완시켜주는 것이 좋다.

社說

마약·음주운전자 관리 강화해야

법무부가 마약·음주운전 범죄자들을 대상으로 보호관찰 구형을 강화하기로 했다.

보호관찰은 범죄자를 교도소 등에 가두는 대신 일정한 의무를 조건으로 달아 사회생활을 허용하는 것으로 보호관찰관이 관리·감독하는 제도다.

법무부는 최근 검찰에 마약 사범과 음주운전 사범에 집행유예를 선고할 때 마약·음주 금지 등 특별준수 조건이 부과될 수 있도록 구형하라고 지시했다.

이어 집행 구형 때도 (재판부의) 집행유예 선고에 대비해 예비적으로 보호관찰 부과 의견을 적극 개진하도록 지시했다.

법무부는 보호관찰이 부과되지 않을 경우 항소하라는 지시도 내렸다. 아울러 정신질환자와 마약·알코올 중독자에 대한 범죄자를 치료감호소에 수감해 치료하도록 하는 '치료감호'를 적극 청구하기로 했다.

치료감호까지는 필요로 하지 않는 이들에 대해선 통원치료를 받을 것을 명한 뒤, 위반하면 재제를 가하는 '치료명령'을 부과하고 있다.

법무부는 통원치료를 받을 필요가 있는 마약·알코올중독자의 재범을 방지하기 위해 지금처럼 선고유예 또는 집행유예 신고를 받은 경우뿐 아니라 실행 신고를 받았을 때도 형 집행 종료 후 치료명령을 부과할 수 있도록 법 개정을 추진한다.

2017년 기준으로 마약범죄 재범률은 36%, 음주운전 재범률은 45% 수준이다.

마약·음주운전자 관리 강화는 법벌자에 대한 사회 경종처벌의 단초를 확실시한다는 의미도 있지만, 날로 증가하는 세대에 각성을 촉구하는 의미도 적지 않다.

정부는 마약이나 음주 범법자에 대해 보다 강력한 의지를 갖고 대처해야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

차량용 소화기로 가족 안전까지 챙기세요

소방청 통계자료에 의하면 2012년부터 2018년 7월까지 7년간 차량 화재가 3만 784건이 기록되었다고 한다. 이는 하루 평균 13건의 수치이며 5인승 차량이 차지하는 비율은 47.1%로 절반에 가깝다. 이처럼 5인승 차량 화재 비율이 높은데도 불구하고 현행 규정은 소화기 설치 의무를 7인승 이상인 자동차로 제한하고 있어 실효성이 낮다.

자동차 화재의 피해를 줄이기 위해 '차량용 소화기 설치 의무'가 기존 7인승 이상에서 5인승을 포함한 모든 차량으로 확대되고 자동차 정기검사 시 소화기 설치 여부와 작동상태 점검을 실시하는 등 자동차 화재 대비 안전 관리가 강화될 전망이다. 그렇다면 자동

차 화재 안전기준은 무엇이 있는지 구체적으로 한번 알아보자.

첫째, 현행 승차 정원 7인 이상 차량의 '소화기 설치 의무' 규정을 5인승을 포함한 모든 승용자동차로 확대하고, 소방청 형식승인을 받은 자동차용 소화기를 장착하도록 하고 있다.

둘째, 승용차의 경우 운전자가 손을 뺐으면 닿을 수 있는 위치에, 승합차의 경우 운전석 부근과 동승자가 사용하기 쉬운 위치에 소화기를 설치하도록 하고 있다. 현재 11인승 미만의 차량은 소화기 설치 위치에 대한 구체적 규정이 없어 화재 시 신속한 대응이 어렵기 때문이다.

셋째, 버스 등 사업용 자동차의 정기검사 시 소화기 설치 여부

상태 점검을 하도록 하고 있다. 또한 시정권고 대상 차량의 정보를 공유할 수 있도록 '자동차 검사관리 시스템' 연계방안을 마련하고 사업자가 시정권고사항을 미 이행 시 과태료 및 과징금의 부과, 개선명령 등의 행정처분을 할 수 있도록 하고 있다.

마지막으로, 운전면허 신규 취득자의 교통안전교육과 여객 운수종사자의 보수교육과정에 '차량 화재 예방 및 대처 방법' 과목을 신설하도록 해 승객의 안전을 책임지도록 하고 있다.

차량용 소화기 구입 시 소방청 형식승인을 받았는지 반드시 확인해야 한다.

또한, 실제 화재 발생 시에는 당황한 나머지 사용방법을 혼동하는 경우가 많으므로 사용법이 간단한 스프레이형 소화기를 고려해 보는 것도 좋다.

그리고 자동차용 소화기는 화재 발생 시 초동 대처를 위한 것으로 가벼운 화재 시에는 즉각적인 사용을 해야 하나 엔진 등 자동차의 주요 부위에서 불길이 크게 번진 경우에는 무리해서 불을 끄려 하지 말고 차량으로부터 멀리 대피해야 한다.

위와 같은 제도 개선의 목적은 자동차 화재사고 발생 시 인적, 물적 피해를 최소화하고 신속한 화재진압을 할 수 있도록 안전기준을 강화한 것이다.

제도의 개선도 중요하지만 무엇보다도 중요한 것은 운전자들의 의식 개선이다.

모든 운전자가 자동차용 소화기 설치를 강제적인 의무로 여기기보다는 자신과 이웃의 안전을 위한 것으로 관심을 가지고 실천하는 모습을 기대해 본다.

박성모 / 보성 빌딩 119안전센터



신문으로 배우는 千字文

同氣連枝 한가지 기운 잇닿을 가지

同氣連枝 동 기 연 지

▶ 뜻: 형제(兄弟)는 부모(父母)의 기운(氣運)을 같이 받았으니 나무의 가지와 같음.

湖南新聞

대포전화 (062) 224-5800 편집국 (062) 222-5547 팩스 (062) 222-5548 광고국 (062) 222-5544

본사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 청도프라자 5층) 서울취재본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

명예회장이신원 회장 정계조 발행·편집인 겸 부사장 최산순 총괄이사 이홍재 편집국장 강서원

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크 본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

Advertisement for 'Korea's Happiness' featuring two women and the text '서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?' (What if we swapped our positions?). It includes the logo of the Korea Women's Welfare Foundation and the slogan '국민이 행복한 대한민국' (A Korea where citizens are happy).