

온가족 함께 실내맨손운동, '겨울이 행복해져요'

'5백보 족(族)' 실내에서 꼼짝하지 않고 남을 부리는 사람을 빗댄 말이다.

이들에겐 운동 부족에 의한 성인병 예비군이라는 별칭도 주어진다. 날씨가 추워지면 5백보 족이 늘게 마련. 특히 고층 아파트에 사는 사람일 수록 집안에 머무는 시간이 증가한다는 보고도 있다.

겨울철 방학을 맞아 하루종일 TV와 컴퓨터를 안고 사는 아이들과 주부들을 위한 실내 운동은 없을까.

◇ 몸을 움직이면 행복해진다

실내 체류 시간의 증가는 에너지 소모량과 반비례한다. 주부가 집안에 하루종일 머물 경우 걷는 걸음 수는 3천~4천보 수준.

이는 하루 권장되는 1만보의 절반도 안된다. 아이들도 TV와 컴퓨터에 매달리다 보면 하루 섭취한 칼로리를 모두 소모하지 못해 매일 2백~3백kcal은 남아 축적된다. 비만과 성인병의 원인을 제공하는 것.

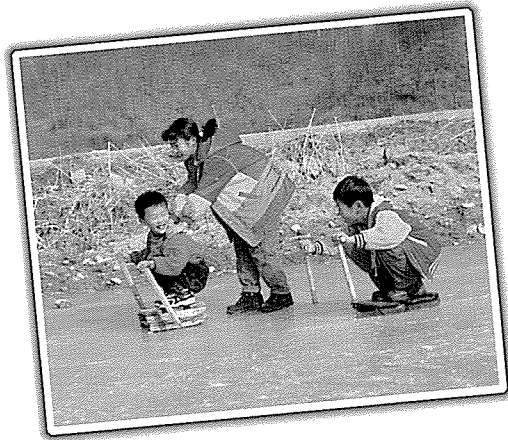
순천향대병원 소아과 이동환 교수는 '최근 10년 사이 초·중·고교생들의 비만증 빈도가 9%에서 19%로 두배 이상 늘었다'며 '이런 현상은 활동량이 줄어드는 겨울철에 심하다'고 말했다.

최근 늘고 있는 소아 고혈압, 지방간, 고지혈증 등도 어린이의 실내 생활 증가와 무관하지 않다는

것. 그러나 운동을 하면 성인병도 예방할 뿐 아니라 정신 기능도 향상시킬 수 있다.

노인들을 대상으로 10주간 하루 30분씩 걷는 보행 프로그램을 실시한 결과 기억력이 훨씬 개선되었다는 연구 결과가 있을 정도로 뇌 기능과 운동은 밀접한 관계가 있다.

또 운동은 스트레스를 줄여 우



울증의 원인이 되는 코티솔(부신피질 호르몬)의 분비를 줄인다. 정신적인 안정감과 행복감, 의욕도 불러일으킨다는 것이다.

미국에서 실시한 남녀의 운동량과 행복감, 생활 만족도의 상관관계 조사는 대표적인 연구 사례이다.

아이들의 두뇌 발달과 질병 예방을 위해서는 실내에서라도 부지런히 몸을 움직이도록 하라는 것이 전문가들의 권유다.

◇ 이런 운동이 효과적

운동은 어린이의 성장을 촉진할

뿐 아니라 성인과 노인의 근, 골격을 단단하게 유지시켜주는 효과가 있다.

특히 혈액의 흐름을 도와 동맥 경화를 예방하고, 뇌의 혈류를 증가시켜 산소와 영양을 충분히 공급하는 것은 운동만이 가질 수 있는 효과이다.

문제는 집안에서 하는 운동이 스포츠센터나 야외 운동만 못하다는 생각이다. 이에 대해 일산 백병원 가정의학과 양윤준 교수(스포츠의학)는 '실내 운동은 대퇴 근육이나 대흉근 같은 큰 근육을 사용하지는 않지만 과격하지 않고, 언제든지 할 수 있는 장점이 있다'고 설명했다. 또 '시간만 충분히 주어진다면 칼로리 소모와 체형관리 면에서 야외 운동에 못지 않다'고 말했다.

일산 백병원 스포츠건강의학센터 임상운동사 최혜정씨는 '체지방을 태우는 것은 힘들게 운동하는 것보다 오히려 약간 땀이 났 정도, 그리고 호흡이 조금 빠를 정도로 15분 이상 계속할 때 더욱 효과적'이라고 말했다.

운동은 근, 골격을 발달시키면서 평소 사용하지 않는 근육이 굳지 않도록 이완시켜주는 스트레칭, 그리고 심폐기능을 강화시키는 에어로빅(유산소성 운동)을 골고루 배합하는 것이 요령이다.

최혜정 운동사는 '아이들의 경우 재미를 느끼면서 협동심을 유

발하는 체조를 선택하는 것이 중요하다'고 덧붙였다.

집안 일 중에는 운동을 하지 않더라도 칼로리를 소모하는 것들이 많다. 청소나 빨래와 같은 허드렛일이 실제로는 많은 칼로리를 필요로 하는 운동이 될 수 있다는 것이다.

양 교수는 '하지만 이런 가사일은 같은 동작을 반복하기 때문에 어깨나 손목 통증과 같은 과사용 증후군을 유발할 수 있다'며 '한쪽 근육을 지나치게 오래 사용했다면 반드시 반대편 쪽으로 근육을 스트레칭해 주고, 충분히 쉬게'도 당부했다.

이밖에 겨울이야말로 만보계를 차고 종일 열심히 걷고 움직일 필요가 있다. 요가나 검도, 단전호흡, 에어로빅 같은 실내에서 할 수 있는 운동을 배운다면 금상첨화다. 헬스클럽 이용도 물론 권장할 만하다.

(중앙일보 2001. 12. 17)

전자장 노출 아동, 백혈병 위험

전선으로 부터 방출되는 전자장(電磁場)에 노출된 아이들은 백혈병에 걸릴 위험이 높다는 연구결과가 나왔다.

영국 암연구소, 미국 국립암연구소, 스웨덴 카롤린스카 의대 등 세계적인 연구기관의 역학전문가 '환경보건전망' 최신호에 발표한 연구보고서에서 지금까지 발표된 전자장-건강 관계 연구보고서들을 3년에 걸쳐 종합분석한 결과 전자

장에 노출된 아이들이 그렇지 않은 아이들에 비해 백혈병 위험이 두배 높다는 결론이 내려졌다고 말했다.

이 연구에 참여한 영국 암연구소의 앤터니 스위들로 박사는 아이들이 높은 전자장에 노출될 경우 백혈병 위험이 두배 가까이 높아진다는 증거가 발견되었다고 말했다.

스위들로 박사는 그러나 전자장 노출이 자살, 생식기능, 심장병, 성인 암 위험과는 연관이 없는 것으로 나타났다고 밝혔다.

브리스톨대학의 데니스 헨쇼 박사는 전선은 '코로나 이온'이라는 전기를 띤 분자를 방출하며 이 분자가 자동차 배기가스같은 공기오염물질에 달라붙어 이 오염물질에 전기를 갖게 하고 이것을 사람이 흡입하면 폐에 축적될 가능성 크다고 말했다.

영국에는 동력선이 지나가는 곳 가까이에 주택이 2만3천채 정도 되는 것으로 알려졌다.

일반 가정의 경우 주택내 전선이나 가전제품에서 방출되는 전자장은 대단한 수준은 아니라고 전문가들은 말하고 있다.

(연합뉴스 2001. 12. 19)

간접흡연, 천식위험 증가시킨다

간접흡연에 노출되면 천식에 걸릴 위험이 최고 5배까지 높아지는 것으로 밝혀졌다고 영국의 BBC방송이 26일 보도했다.

핀란드 직업건강연구소의 마리

타 야콜라 박사는 베를린에서 열리고 있는 제11차 유럽 폐질환-호흡기학회에서 이 같은 연구보고서를 발표했다고 이 방송은 전했다.

야콜라 박사는 핀란드 남부지역에서 지난 2년 반 사이에 천식으로 진단된 환자 231명과 건강한 사람 487명을 대상으로 12개월 동안 간접흡연에 노출된 정도를 조사한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

야콜라 박사는 집에서 배우자의 흡연에 노출된 사람은 천식위험이 그렇지 않은 사람에 비해 거의 5배, 직장에서 간접흡연에 노출된 사람은 호흡기 질환 위험이 2배 이상 각각 높은 것으로 나타났다고 밝혔다.

야콜라 박사는 이 결과는 간접흡연이 성인천식을 유발시킨다는 결정적인 증거라고 말했다. 간접흡연이 어린이들에게 미치는 영향에 대해서는 지금까지 많은 연구보고서들이 발표되었지만 성인의 간접흡연 노출과 성인천식간의 관계에 관한 연구자료가 발표된 것이 이번이 처음이다.

이에 대해 영국 흡연반대 단체인 '흡연-건강 행동'(ASH)은 간접흡연이 성인천식 위험을 2배 이상 증가시킨다는 놀라운 증거라면 아직까지 직장 내 금연조치를 취하지 않고 있는 일부 기업경영자들에게 경종이 될 수 있을 것이라고 논평했다.

(동아일보 2001. 9. 28)