

건강 칼럼

추신수·박찬호 선수가 중요성을 강조한 훈련의 공통점은?

‘성실함의 대명사’ 추신수(SSG 랜더스180cm/95kg)선수가 요즘 몸서 뜨거운 관심을 받고 있다.

그도 그럴 것이 1982년 부산에서 태어나 고교를 졸업 후 2000년 미국 프로야구 시애틀 매리너스에 입단하여 2020년 지난해까지 무려 20년 동안이나 프로야구 최고의 무대인 MLB 1군에서 16시즌동안 타율0.275 홈런218 득점961 OPS 0.824(On base Plus Slugging)의 약자이며 홈루와 장타율의 합으로 0.8이상이면 우수 한 타자로 평가받을)를 기록하며 매우 훌륭한 선수생활을 했으니까요!!

미국 MLB LA다저스에 1994년에 입단하여 통산 124승을 거둔 박찬호 선수는 더 말씀드리지 않아도 잘 아실 것이다.

미국 프로야구에서 매우 우수한 성적을 거둔 불세출의 두 선수가 언론과의 대담이나 후배들에게 거듭 강조한 훈련은 바로 달리기였다.

추신수 선수는 2월에 입국하여 자가 격리14일 동안 실내에서 달리기 에 많은 시간을 할애하였고 박찬호 선수 또한 현역시절에 후배들에게 귀에 못이 박히도록 달리의 중요



이 윤 희

파워스포츠과학연구소 대표

성을 강조했다고 한다.

그럼 왜 손으로 공을 던지고 잡고 배트를 휘두르는 야구경기에서 달리의 중요성을 역설했을까요?

동계훈련이나 경산시 하체훈련을 게을리 하면 더운 여름철에 신체균 형이 무너지기 일쑤이며 경기력은 하강곡선을 그리기 시작한다. 달리는 가장 훈련 효과를 보기는 어렵지만 성실하게 해야 하는 이유이기도 하다.

더 나아가 나이가 들어가면서 근육의 수축이완 능력, 유연성이 떨어져 부상의 위험이 증가하기도 한다. 사실 달리기 훈련은 선수들이 그 중요성을 간파하기도 쉽고, 일부는 지루하게 여기며, 당장 경기력에 영향

을 주지는 않기 때문이다. 그러나 성실하게 꾸준히 달리기 훈련을 한 선수와 그렇지 않은 선수의 차이는 점점 벌어지는 것이 현실이다.

달리기 훈련의 중요성을 강조하는 그 이면에 달리는 동안 근육 안에 운동생리적인 변화를 좀 더 살펴볼 필요가 있다. 달리는 동안에 근육 안에서 에너지를 만들어내는 세포소 기관인 미토콘드리아(mitochondria)가 운동자극을(공정적인 스트레스) 받아 숫자도 증가하고 크기도 커져 에너지 생산을 만들어내는 능력이 월등히 향상된다.

또한 산소의 이용능력이 향상되어 지방을 에너지로 변환, 사용하는 데도 훨씬 효과적이다. 더 나아가 대

사중 발생하는 일시적인 피로물질인 젖산의 발생하는 시작점이 연장되고, 중화능력, 에너지재생능력이 향상되어 웬만한 운동 강도의 증가나 장시간 운동에 견디는 능력이 향상된다.

어떤 운동이든 달리는 기본이다. 운동수행능력을 향상시키는 다양한 훈련도 기초체력이 뒷받침되지 않으면 일시적으로 어느 정도의 성과를 얻을 수 있으나 오래 가지 못하며 향상을 기대하기란 그리 쉽지 않다.

이러 사상의 저변에는 기초체력과 응용체력을 발휘하게 하는 원천이 에너지이며, 이 에너지를 만들어내는 미토콘드리아가 그 열쇠를 쥐고 있기 때문이다.

그럼 꼭 달리기 말고 다른 것은 그 효과를 기대할 수 없는가 라는 의문이 따른다.

꼭 그렇지는 않다. 자전거나 기타 다른 보조운동으로도 합성화를 꾀할 수 있으나 가대만큼 그 효과는 달리기에 미치지 못한다.

즉 같은 시간이나 강도로 훈련했을 때 미토콘드리아의 활성도를 최대한 높이는 운동은 달리기가 가장 효과가 뛰어나기 때문이다.

사설

전라북도 건축사회와 박진만 회장

전라북도건축사회가 최근 제28대 회장 취임식을 가지면서 기대감을 키우고 있다. 이번 취임식은 코로나 때문에 회원들의 서면 투표를 사전에 받았다.

그리고 최소한의 인원만 참석 한 가운데 안건을 의결하는 형식으로 진행됐다.

박진만 신임 회장은 "모든 역할을 동원해 오로지 회원들의 권익을 위해서 정진하는 협회가 되도록 최선을 다 하겠다"고 포부를 밝혔다. 박 회장은 회원들의 권익에 앞장서는 것은 물론 힘 있는 협회, 일하는 협회가 되도록 노력하겠다는 각오를 다짐했다.

앞으로 법 제도 개선 반영 시스템 마련, 관계 기관과의 원활한 소통 등 전라북도건축사회에 기대하는 주문이 다양하다. 이를 위해서는 건축사회의 역할 강화에 적극 나서야 할 것이다.

지역에서 활동하는 소수 건축사들의 목소리에도 귀를 기울여야 한다. 각종 위원회를 현실에 맞게 재개편하고 이의 전문화 및 활성화를 통해 건축사 업무에 실질적인 도움이 되도록 운영해야 한다.

회원의 권익 보호를 최우선 목표로 하여 법·제도 개선과 감리 대상 확대, 건축사 업무 환경 개선, 민연한 일의 규제 철폐에 적극 나서는 일도 중요하다. 자율 징계와 건축사 윤리를 확립함으로써 존경받는 건축사상을 만드는 것은 물론이다.

건축사라는 자격증만 의지하고 이 시대를 살아가기에는 세상이 갈수록 변화하고 있다. 건축사 직업에 충실하기 위해서는 건축법 체계의 전반적 재검토도 필요하다.

구조의 변화를 분석하여 업역의 재설정과 분리, 그리고 전문성을 특화하는 일이 절실하다. 건축사회 회원 모두가 건축사로서 자긍심을 갖도록 스스로 노력해야 할 때이다.

국민들이 건축사 전문가 집단에 무엇을 요구하는지 정확히 진단하고 해결사가 되어야 한다. 건축사가 존경받는 직업인으로 거듭나기를 기대해 본다. 신임 박진만 회장에게 거는 기대가 크다.

국민연금공단의 전문강사 모집

국민연금공단이 '노후준비 민간 전문강사' 120명을 공개 모집한다. 서비스의 다양성과 전문성을 강화하기 위해서다. 앞서 공단은 지난 2018년 민간 강사 40명을 최초 선발한 이후 2019년 32명, 지난해 90명을 모집한 바 있다.

공단은 이번 선발을 통해 대국민 노후 준비 교육을 확대하고 노후 준비 서비스를 더욱 내실화할 수 있을 것으로 기대하고 있다. 선발된 강사는 노후준비 서비스 제공자 교육 과정을 수료한 뒤 오는 7월부터 1년간 재무, 건강, 여가, 대인관계 등 노후 준비 4대 영역에 관한 강의를 나선다. 다양한 분야의 민간 전문가를 활용해 노후준비 서비스의 품질과 만족도를 높이는 일은 중요하다. 공단은 지난 2008년 4월부터 노후준비 서비스 사업을 하고 있다.

지난해 말까지 12년 동안 약 530 만 명에게 노후준비 서비스를 무료로 제공했다고 밝혔다. 그러나 과연 양질의 노후준비 서비스를 제공했는지는 재고해야 할

다. 노후준비 서비스에서 가장 중요한 것 중 하나는 바로 일자리로 연결하는 일이다.

그러나 실제로 자신이 해당 서비스를 제공 받았는지 모르는 국민이 많다. 노후준비 서비스에서 청·장년층의 참여율이 낮은 것도 문제다. 제대로 사업 취지에 맞게 하려면 청·장년층 홍보가 절실하다.

국민연금 노후준비 서비스 상담을 받는 일은 매우 중요하다. 그러나 무엇보다 먼저 내실 있는 상담이 이뤄져야 한다. 상담 인력에 대한 자격 요건 역시 강화하는 등 전반적인 제도 개선이 이뤄져야 한다.

국민연금공단은 지난 2020년 7월 '제9회 인구의 날'을 맞아 전 국민 노후 준비에 대한 공로를 인정받아 대통령 표창을 수상했다.

그러나 일각에서는 실적 부풀리기라는 지적이 나오고 있다. 노후 준비에 진정 보탬이 되기 위해서는 서비스 내실화에 신경 써야 할 때이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

전국 자살예방센터 도움 적극 이용하자

지금 힘든 것은 앞으로 나아지고 있기 때문이고, 도망치고 싶은 것은 지금 현실과 싸우고 있기 때문이고, 불행한 것은 행복해지기 위해 노력하기 때문이다.

이 글은 '생명의 다리'에 게시된 문구이다.

집 세계에서 생명의 소중함과 계속해서 증가하고 있는 자살 문제의 심각성을 널리 알리고 그 대책을 마련하기 위해 매년 9월10일, 세계자살예방의 날로 제정하였다.

OECD 가입국 중 한국은 자살률 1위라는 불명예를 안고 있을 정도로 한 해에 15,000명 이상의 수많은 사람들이 자살이라는 비극적인 선택을 하고 있다. 하루에 43명, 33분마다 1명이 자살을 하고 있는 우리의 현실이 안타깝기만 하다.

자살은 더 이상 삶에 대한 희망이 없고, 의지도 없는 고독함 속에서 선택하는 행동이기에 더욱더 우리의 마음을 아프게 한다.

요즘 사회와 같이 극심한 경쟁과 수많은 스트레스에 놓여 있는 현대인은

자살의 위험성에 크게 노출되어 있다.

스스로 복수를 꿈꾸려고 생각하고 있는 사람은 자살을 수치스럽게 느끼고, 이를 숨기려고 한다. 한편으로는 마음속으로 간절하게 자신의 상황을 누군가 알아주고 도움을 손길을 내밀어 주길 바라고 있다.

주변 사람들이 조금만 관심을 가지고 지켜본다면 분명 자살을 막을 수 있다. 가장 중요한 것은 함께 있어주고, 진심어린 격정과 관심으로 자살하려는 마음을 떨쳐버릴 수 있도록 하는 것이다.

전국에 설립되어 있는 자살예방센터(1577-0199, 1588-9191, 129)에서 전화 상담 뿐만 아니라 직접상담이 가능하다. 자살을 극복하고 희망을 가진 사람들의 이야기, 희망 메시지 등 많은 도움이 필요하다.

혹시라도 주변에서 혼자서 힘들어하고 있는 가족이나 친구가 있지 않은지 되돌아보고, 나 자신이 죽고 싶을 만큼 힘들다면 주변에 도움을 청할 수 있는 용기를 가졌으면 한다.

김선태 익산경찰서 신동지구대 경사

사진으로 보는 지구촌 소식

체코 코로나19 희생자 추모, 촛불 밝히는 어린이들



22일(현지시간) 체코 프라하에서 코로나19 희생자 추모 행사가 열려 어린이들이 수천 개의 하얀 촛불이 그려진 구시가 광장 바닥에 촛불을 밝히고 있다. 체코의 코로나19 누적 확진자 수는 146만7333명, 사망자는 2만4810명으로 집계됐다.

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

인간중심 · 노력중심 · 지역중심

전주매일

