

건강 칼럼

왜 힘들게 달리십니까?

달리기가 건강에 좋다고 하나? 또는 코로나환경에서 면역력을 증강시키기 위하여, 체중감량을 위하여 등등 여러 이유로 해서 달리는 인구가 점차 증가하고 있다. 실로 아주 다양한 달리기 모임도 여기저기 생기고 같이 달리면서 동질감이 형성되고 같은 무리로서 삶에서 일정부분을 공유하기에 사회생활에서 귀중한 시간이기도 하다.



이윤희
파워스포츠과학연구소 대표

전화나 카톡 또는 대면장에서 종종 듣는 질문 하나가 달리면 왜 힘들어요? 또는 힘들지 않게 달리려면 어떻게 달리면 되는지요? 등을 꼽을 수 있다. 처음 달리기엔 입문하거나 적응이 덜 된 분들은 어쩌면 달리기 힘들 수도 있고 별다른 재미를 느끼지 못할 수도 있다.

제가 드릴 수 있는 답은 '힘들지 않게 달리시면 됩니다!'이다. 배경 설명은 충분히 드리지만 대부분 경력이 일천하기에 이해는 그리 쉽지는 않을 것이라는 예상은 해본다.

달리기의 목적이 무엇인가? 삶에서 어떤 부분을 차지하며 얼마나 시간적인 여유가 있는가? 등에 따른 운동형태는 각기 다른 모습으로

형성될 것이다. 1. 왜 달리는가?를 설정하면 그에 알맞은 속도나 강도가 자연스럽게 정립될 것이다.

즉 달리는 목적이 무엇인지를 스스로 가슴속에 잘 새겨야 할 것이다. 크게 보면 건강증진이나, 어떤 동호회나 모임에서 (자연스럽게 형성되는?) 다른 구성원과의 속도 경쟁이나에 따라 즐거울 수도, 아니면 힘들 수도 있다.

전자인 건강증진이 주목적이라면 본인의 생활여건, 심신의 건강정도, 육체적 능력에 알맞게 일정한 시간이나 거리, 속도를 설정하여 심리적 여유를 갖고 편안하게 달리면 된다. 다음 날 피로감이 거의 없는 정도가 본인에게 알맞은 운동량으로 보면 무리가 없다.

물론 살다보면 마음대로 되지 않을 수도 있지만 달리는 내내 숨이 차지 않는 정도의 속도로 30분 이상/주, 3회 이상/주 정도로 대략 200~240분/주 정도 달리면 웬만한 건강정도를 나타내는 여러 생화학적 지표에서 만족할 만한 결과를 얻을 수 있다.

우리가 흔히 말하는 심박수, 혈압, 중성지방, 콜레스테롤 등 심혈관질환을 예방하거나, 관련질환의 정도를 낮추는데 아주 효과적이다. 더 나아가 1~2년 지속하면 체지방 감소도 원만하게 진행되어 성공적인 체중감량을 이끌어낼 수 있다.

이러해보면 일정한 시간이나 일정한 거리내에서 속도의 가감조절도 가능해지고 본인의 달리기 능력도 향상되며 가끔이지만 대화에

출전해서 완주의 기쁨을 누릴 수 있다.

2. 남과의 기록경쟁이나 상대적 우월감을 확인하기 위한 달리는 힘들 수도, 부상의 위험도 높아진다.

비교적 젊을 때는 본능적으로 남과의 경쟁에서 지기 싫어하는 치기가 발동될 수 있다.

어쩌면 당연한 심리적인 기전이기도 하다. 점점 달리기 속도도 증가시키고, 거리도 늘려가고 대화출전도 빈번해진다.

꼭 필요한 휴식도 애써 무시하면서 심신을 혹사시키기도 한다. 지속하다보면 어느 정도 달리기 실력도 향상되고 최고기록 경신 등 부수적인 전리품에 내 스스로가 대견하기도 하며 남과의 경쟁에서 우위에 설 수도 있어서 상대적 성취감을 경험하기도 한다.

다만 부수적으로 필연적으로 따라오는 부상에 시달릴 수 있다. 근육, 인대, 건, 관절염, 뼈 등이 누적운동량에 따른 물리적 충격을 견디지 못하고 달이 나고 만다. 후회 막을수 없지만 여쭙 수 없는 과정이기도 하다. 이럴 때 가슴속에 새겨야 할 글귀는 "휴식도 달리기 일부입니다."

사설

대한민국 국민대상 수상의 의미

이상재 천주평화연합 호남·제주지구회장(한국공동회장)이 2021 대한민국 국민대상을 수상했다. 수상식은 지난 11월 의사 안중근 장군 장학회 주최로 서울에서 열렸다.

그동안 이상재 회장은 사회 통합과 남북 평화통일 그리고 세계평화 운동을 꾸준히 전개해 왔다. 종교인·정치인·경제인 연합 결성 등을 통한 사회 통합에 앞장서 온 공로로 이번 국민대상 수상자로 선정됐다.

특히 호남·제주 지역민을 비롯 국민 행복과 삶의 질 향상을 위해 부단히 노력한 점을 인정 받은 것이다. 대한민국 국민대상은 역사적 의미를 지닌 대한민국 최고의 상이다.

의사 안중근 장군 장학회가 안중근 의사의 순국 일을 즈음해 그 뜻을 기리고 국가와 사회에 헌신한 이들을 발굴, 그 공로를 돌아보는 상이다.

대한민국 문화 예술의 우수성을 국내외에 널리 알리는데 기여한 공이 있는 자에게도 수여되고 있다. 정치, 경제, 문화, 예

술, 스포츠 부문과 일반 기업 및 공직 부문에서 공헌을 해 온 사람들이 수상자로 선정되는 것이다.

이 상은 안중근 의사의 독립정신을 계승하고 기억하자는 의미를 담았다. 그래서 수상자들의 위상을 더욱 높였다는 평가를 받고 있다.

실제로 수상자들은 충과 효, 봉사과 선행 등 우수한 사명감과 확고한 국가관으로 국가 발전에 앞장서 온 사람들이다. 의사 안중근 장군 장학회는 사회 각계 각층의 인사와 적격자를 추천받아 종합적인 평가를 거쳐 수상자를 가리고 있다.

의사 안중근 장군의 의거는 당시 인류에게 보인 우리 민족의 패거요 기상이다.

민족의 자랑인 것이다. 안중근 장군의 정의로운 거룩한 분노는 이 시대에도 이어가야 할 인류의 정의이다.

이상재 회장의 수상을 다시 한번 축하한다. 앞으로도 안중근 의사의 업적을 기리는 추모 사업을 적극 펼쳐기를 바란다.

전주 앵이집 유대성 수필가

전주는 유명한 콩나물 국밥집이 곳곳에 있다. 전주를 대표하는 콩나물 국밥은 전주 맛 여행을 알리는 최고의 음식이다. 전주 콩나물 국밥은 숙취에 최고다. 특히 얼큰하고 시원한 느낌이 든다.

먹는 동안 속이 확 풀려진다. 김을 부쳐 넣어 먹는 계란도 일품이다. 뚝배기 속에 담겨진 살이있는 맛이 느껴진다.

예전에 전주 콩나물 국밥집은 대부분 뚝배기를 직접 끓인 전통 방식이었다.

현재는 남부시장식 형태인 말아서 먹는 조리법으로 바뀌어 가고 있다.

남부시장식 대표 콩나물 국밥이 바로 전주 앵이집이다. 앵이집은 전주 시내 경원동에 있다. 앵이집은 웬만한 택시 기사들은 모두 알고 있다.

누구나 택시를 타고 '앵이집' 하면 모르는 기사가 없을 정도다. 그만큼 앵이집은 전주 시민들이 즐겨 찾는 유명한 해장국집 가운데 하나다. 전주 사람 뿐 아니라.

전주 한옥마을을 찾는 많은 관광객이 찾아온다. 앵이집의 '앵이'는 '앵앵' 거리는 별 소리에서 착안했다. 별처럼 손님들이 많이 찾아주시기를 간절히 바라는 마음에서 이름을 따왔다고 한다.

앵이집 입구에는 "손님이 주무시는 시간에도 육수는 끓고 있습니다."라고 쓰여 있다. 24시간 장사를 하는 집이라고 써 놓은 것보다 훨씬 정성스런 표현이다.

앵이집의 유대성 여사장은 글도 잘 쓴다. 자유기고가로 중앙 일간지에 2년간 글을 실기도 했다. 지금도 도내 일간지에 칼럼니스트로 글을 쓰고 있다.

실제로 유 사장은 문단에 정식 등단했다. 지금은 수필가로 당당하게 활동하고 있다. 그는 근무 때문에 살이나 추석 명절 고향에 못가는 사람들에게 무료로 국밥을 제공한 지 이미 오래다.

그 뿐 아니다. 감장철에는 손님들에게 김치 한 포기씩을 직접 싸주기도 한다. 앵이집의 이웃 사랑 실천에 박수를 보낸다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

러시아 침공설 속 국군의 날 맞은 우크라이나



우크라이나 군인들이 6일(현지시간) 우크라이나 도네츠크주 크라미토르스크에서 우크라이나군 창설 30주년 기념 행진을 앞둔 한 병사가 우크라이나 국기를 든 한 여성과 얘기하고 있다. 우크라이나는 6일 군 창설 30주년인 국군의 날을 맞이했다.

일본 국회의원 약 100명, 야스쿠니 신사 참배



7일 일본 국회의원들이 도쿄에 있는 야스쿠니 신사를 방문하고 있다. 약 100명의 일본 의원은 이날 오전 태평양 전쟁 A급 전범이 합사된 야스쿠니 신사를 집단 참배했다. 참배한 의원은 중의원 의원 68명, 참의원 의원 31명 등 총 99명이다.

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.

