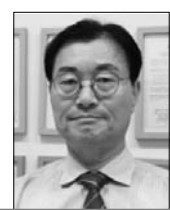


건강 칼럼

‘혈액의 재분배’를 아시나요?

얼마 전 PT를 대상으로 운동생리학 특강을 진행할 때다. 몸이 풀린다는게 뭔가요? 가 주요 골자다. 흔히들 ‘몸이 굳었다’ ‘몸이 열었다’는 표현도 있고, 운동 전에 ‘몸을 잘 푸는 것이 중요하다’는 이야기가 귀에 못이 박히도록 들었을 것이다. 문득 그 옛날 재미있는 일화가 떠올라서 그 때 장면을 이기기해 쾅더니 박장대소한다.



이 윤 희 피스코 대표

한 20여년전 일이다. 단체로 마라톤대회를 갔는데 기온이 좀 쌀쌀했었고 어깨는 약간 움츠러들기까지 했다. 훈련부장 격인 회원이 “우리 단체로 몸을 뽐시다” 하는 말을 듣고 어느 한 회원은 대회장 옆에 잡아쥔던 속소로 다시 들어가 이불을 뒤집어쓰고 몸을 따뜻하게 했다. 조금 있다가 다시 나왔는데 다른 회원들은 맨손체조를 하고 있는 것이 아닌가? 어떻게 하는 것이 몸을 푸는 것인가? 라는 생각을 했다. 그 회원은 그 대회가 첫 출전이어서 대회준비과정의 일반적인 흐름을 잘 모를 수밖에. 그래서 나중

에 우리 몸 풀 때 어디 갔었냐? 물어보니 몸을 쭉다고 하기에 속소에 가서 이불 뒤집어쓰고 몸을 풀었다고 하는 것이 아닌가? 옛날에 여머님들이 아기를 낳고 ‘신후조리’ 하는 것을 몸을 쭉다고 했는데 그 회원은 그렇게 하는 줄 알았던 것이다. 호랑이 담배피던 이야기가 아니라 현실에서 있었던 실화이다. 이렇듯 본격적인 운동하기 전에 몸을 푸는 것이 중요하다. 이를 운동생리학에서는 ‘혈액의 재분배 (Redistribution of blood flow)’라 한다. 운동시 골격근의 산소요구량을 충족시키기 위해서 내장기관의 간장, 신장, 위장과 같은 비활동 조

직에는 혈류량이 감소하는 반면 활동근에는 혈류량이 증가하여야 한다. 즉 운동시 근육의 혈류량 증가와 내장기관의 혈류량 감소는 최대산소섭취량과 함께 직선적으로 변화한다. 1.안정시에는 총심박출량의 약 15~20%정도가 골격근 쪽으로 향한다. 2.그러나 최대 운동시에는 총심박출량의 80~85%정도가 골격근으로 향한다. 운동을 하는 동안 크게 증가한 산소요구량을 충족시키기 위해 필요한 것이다. 3.강한 운동을 하는 동안에는 뇌로 향하는 총 심박출량은 안정시와 비교해 보면 감소(15%~

3~4%)한다. 그러나 뇌에 도달하는 절대혈류량은 안정시값보다 약간 증가한다. 그 배경은 운동시 증가한 심박출량 때문이다. 고강도 운동을 하는 동안의 북부혈류량 감소는 혈류량을 비활동조직으로부터 활동적인 골격근 쪽으로 향하게 한다는 중요한 근거가 된다. 4.안정시 심박출량은 약 5l/분이나 고강도 운동시에는 약 20l/분 정도의 심박출량을 나타낸다. 5.운동초기에 골격근의 혈관확장이 일어나는데 이는 교감신경 자극의 감소로 추측되며, 이를 자율조절(Auto regulation)이라 한다. 운동시 근육에 혈류를 조절하는 가장 중요한 요인으로 작용한다. 이런 과정을 거쳐 체온이 서서히 상승하며 골격근의 활동(운동)이 원만하게 진행된다. 전반적인 상황을 우리는 흔히 “몸을 쭉다”, “몸이 풀렸다”라고 표현하는 것이다. 따라서 어떤 동작이나 움직임을 통하여 혈액의 재분배를 촉진시키느냐? 재분배 시간을 단축하느냐?가 운동수행능력과도 직결된다.

사설

대통령 만찬주 무주 머무와인

대통령 취임식 만찬주로 선정된 우리 술 6종에 관심이 쏠리고 있다. 술 6종은 전국적으로 고르게 지역 안배를 해 엄선했다는 평이다. 전북에서는 무주 머무와인이 선정됐다. 무주산 머무와인은 붉은 진주와이너리에서 생산하는 제품이다. 당도가 높고 과즙이 풍부하다. 비타민C 함량이 많은 무주산 머무를 이용한 민박 색깔과 선명도, 머무향이 진한 것이 특징이다. 무주 머무와인 동굴은 무주군 적상면 산성로에 있다. 원래 이곳은 무주 양수발전소 건설 당시 굴착 작업용 터널로 사용하던 곳이다. 빛을 차단하고 일정하게 온도가 유지되는 터널은 최고의 와인 숙성 저장고가 되었다. 무주군의 산머루로 와인을 만들고 이곳에서 숙성, 저장, 판매하고 있다. 그래서 방문자들에게도 특별한 경험이 되고 있다. 몸과 마음을 풀어주는 와인 속 육도 여행자들에게 인기가 많다.

전북 민주당 일당 독점

지방 선거를 앞두고 무사안일에 빠져 있는 민주당 행태에 비판의 목소리가 크다. 견제와 경쟁이 없는 일당 독점의 폐해를 여실히 보여주기 때문이다. 전북은 지난 수십 년 간 민주당이 도정을 이끌었다. 그러나 결과는 나후와 침체뿐이었다. 일당 독점의 폐해도 심각하다. 민주당을 탈당한 도내 어느 국회의원의 사례는 지금도 비난이 거세다. 해당 의원은 횡령과 배임 등의 혐의로 구속됐다. 결국 공직선거법 위반 혐의로 당선 무효형을 받았다. 하지만 민주당은 의원이 떠난 지역위원장 자리를 장기간 비워두고 있다. 공당 책임을 다하지 못한다는 비난이 커지는 이유다. 해당 지역구 시의원은 모두 10명으로 지난 지방선거 때 민주당이 싹쓸이했다. 1명이 뇌물수수 혐의로 의원직을 잃으면서 현재는 9명이 민주당 소속이다. 이 중 절반 이상이 선거법 위반, 부당선거 투기, 이해 충돌 등에 휘말

사진으로 보는 지구촌 소식

엘리자베트 보른, 프랑스 두 번째 여성 총리 취임



엘리자베트 보른 신임 프랑스 총리가 16일(현지시간) 파리에서 열린 이취임식에서 활짝 웃고 있다. 보른 총리는 “나의 취임을 모든 소녀에게 바친다. 소녀들에게 꿈을 이루기 위해선 최선을 다해야 한다고 말하고 싶다”라고 취임사를 통해 소감을 밝혔다. 보른 총리는 프랑스에서 두 번째로 여성 총리가 됐다.

의약품 수송 준비하는 북한 의료부대



북한 조선중앙통신이 제공한 사진에 북한 인민군 의료부대원들이 16일 평양에서 의약품 수송 준비를 하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. 더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문. 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정 한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다. 당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일