

건강 칼럼

반반이 뭐예요? 왜 반반이예요?

1. 반반? 1/2+1/2=1 원조는 어디일까?  
예전에 짜장면 1/2+ 짬뽕 1/2=그릇, 이틀하여 짜짜면이 유행이었던 적이 있었다. 지금도 그 명맥을 유지하고 있는지 문득 궁금해진다.

2.예전에는 '통닭'이었던 것이 '전기구이 통닭' 양념구이 통닭'으로 변모하다니 2002년 월드컵대회 전후로 기억되는데 언제부터가 '치킨'이란 영어가 그 자리를 차지하였다. 튀김1/2+양념 1/2. 배달음식에서도 인기가 좋았고 생맥주집에서도 단연 손꼽히는 안주였다.

또 CEO건강강좌를 갔을 때의 일이다. 근육과 건강의 상관성을 운동생리, 영양학 차원에서 설명해 가던 중 어느 분이 손을 들더니 "교수님!! 운동을 반반씩 하라고 하는데 그것이 무슨 뜻이예요?" (저런 것이 궁금하시다니 내심 반가웠다)

"어떻게 아셨어요" 하니 "교수님 칼럼을 읽었는데 궁금해서 그렇습니다."(하이고 언제 그 칼럼까지 읽으시고~대단히 감사)



이 윤 희  
파스코 대표이사

사람의 근육은 보통 속근(速筋, 백근白筋)이라 불리는 TypeII와 지근(遲筋, 적근赤筋)이라 불리는 Type I의 2가지 구성되어 있다.

속근, 지근은 근육의 반응속도에 따라 나뉘고 보통 속근은 지근반응속도의 3.5배 빠르게 반응한다.

다만 반응속도는 빠르지만 저장된 에너지(글리코젠)가 한정적이기에 쉬 피로해져서 오랫동안 작동하지 않는 특성이 있다.

반대로 지근은 반응속도는 느려도 호흡하는 산소를 바탕으로 근육의 미토콘드리아 안에서 체지방을 연소시켜 에너지로 사용하기에 오랜 시간 지치지 않고

움직이는 특성을 갖고 있다. 따라서 속근, 지근의 분포 정도에 따라 속근의 분포가 많으면 빠르게 반응하기에 그에 적합한 운동종목(단거리, 도약, 투척, 역도 등)에 뛰어난 기량을 발휘할 수 있고, 반대로 지근의 분포가 많으면 오랜 시간에 걸쳐 진행되는 종목(육상의 중, 장거리, 철인, 크로스컨트리 등)에 적합하게 반응할 수 있다.

그런데 속근, 지근의 분포가 적당하게 반반정도 구성되어 있으면, 어떤 종목에도 일정수준의 기량을 발휘하지만 편향적으로 분포를 갖고 있는 선수만큼 뛰어난 정도는 아니며, 두루두루 잘 한다는 평가는 받을 수 있겠다.

대부분의 사람이 여기에 속한다. 건강을 위한 운동에서도 마찬가지로. 일반적으로 불리는 유산소 운동과 무산소 운동 중 뭐 하나에 치우치는 것보다는 골고루 반반씩 하는 것이 심신의 건강에 더 효과적임은 말할 나위가 없다.

유산소운동은 주로 심장, 혈관계의 건강을 향상시키고 무산소 운동은 근골격계의 건강을 유지, 발달시키는데 주된 장점을 발휘한다.

특히 나이가 들어감에 따라 심신의 노화가 진행되며, 여러 질환, 질병에 시달리게 되는데 그 나이라도 평상시 운동을 꾸준히 하신 분들은 비교적 그 정도가 약하며 면역력도 상대적으로 높기에 호흡기 등 감염성 질환으로부터 좀 더 강력한 대항력을 발휘한다.

따라서 건강을 위해 운동할 때 반반씩 즉 횡수나 시간을 유산소 운동과 무산소운동에 반반씩 할애하여 실시한다면 심, 혈관계는 물론 근,골격계 건강도 동시에 유지, 증진키기에 건강100세도 가능하단 할 수 있다.

사설

대한민국 검찰공화국 논란

'대한민국은 과연 검찰공화국인가'라는 논란이 확산되고 있다. 검찰총장 출신인 대통령은 검찰 출신 측근들을 대통령실은 물론 내각과 정부 핵심 자리에 연이어 발탁했다.

검찰 출신 장관급은 한동훈 법무부장관, 이노공 법무차관, 이완규 법제처장, 조상준 국정원 기획조정실장, 이복현 금융감독원장, 박성근 국무총리 비서실장, 권영세 통일부장관, 원희룡 국토교통부 장관, 박민식 국가보훈처장 등 9명이다.

대통령실에는 윤재순 총무비서관, 이시원 공직기강비서관, 주진우 법률비서관, 북두규 인사기획관, 이원도 인사비서관, 강의규 부속실장 등 6명이다.

윤재순 총무비서관은 검사 시절 성 비위 전력으로 징계를 받은 사실이 드러났다. 2002년 폐낸 시집 '가야 할 길이라면'에는 지하철 내 성추행을 옹호하는 표현이 나온다.

이시원 공직기강비서관은 서울시 공무원(유우성) 간첩조작

사건 당시 담당 검사였다. 국정원이 유씨의 중국·북한·출·입 경 기록 등 주요 기록을 위조한 사실이 밝혀졌고 유씨는 무죄를 선고받았다.

국무총리 비서실장에 굳이 검사가 가야 할 이유도 없어 보인다.

국무총리의 탁발에 검사 출신을 막아 조좌에 긴장감을 부여하는 메기 역할을 하려는 해석이 가능하다.

금융감독원장을 놓고 검피아(검찰+피아)와 피피아 간 신경전이 벌어졌다는 얘기도 나온다.

이곳도 대통령의 선택은 검찰이었다. 이복현 전 부장검사가 금감원장에 오른 것이다.

아미추어 정치인이다 검찰 이외 분야를 경험하지 못한 대통령으로서 조직 장악을 위한 불가피한 인사라는 말이 나온다. 인재풀이 좁다는 지적도 피하기 어렵다. 어느 여론 조사 결과 검찰 출신 인사에 대해 부적절 의견이 50.8%로 절반을 넘어섰다.

전주 팔복동 반려동물 놀이터

전주시 팔복동에 반려인과 반려동물이 함께 여가를 즐길 수 있는 반려동물 놀이터가 조성된다.

전주지역 최초로 들어서는 반려동물 놀이터는 '같이가게'라는 이름으로 들어선다.

팔복동 첨단산업단지 공영 부지에 약 7000㎡ 규모로 조성된다. 박용자 전주시 농업기술센터 소장은 "지속적인 반려가구 확산에 맞춰 반려동물 놀이터 조성사업의 마무리 공정에 박차를 가하고 있다"고 밝혔다.

이곳은 반려인과 반려동물의 안전한 이용을 위해 중·소형견 구역과 대형견 구역으로 나뉜다. △관리실, 화장실 등 관리시설 △주차장(26면) △휴게공간 등 편의시설 △반려동물 위한 동물 친화 놀이시설 및 쉼터 등으로 조성된다.

반려동물(Companion animal)은 사람 곁에서 가족같이 살아가는 동물이다. 2015년 기준으로 반려동물 보유 가구 수가 457만에 이른다. 이는 전체의

21.8%를 차지하는 것으로 다섯 가구 중 한 곳에서 반려동물을 키우고 있는 셈이다.

반려동물이 증가함에 따라 관련 산업도 급속하게 성장하고 있다.

반려동물의 옷, 집, 사료, 놀이용품 등과 같은 상품 판매뿐만 아니라, 돌보미 서비스, 건강관리, 전용 놀이터, 장례, 전용 납골당 등과 같은 서비스가 등장하고 있다.

2020년에는 6조 원 가량의 반려동물 시장이 형성될 것으로 예측된다.

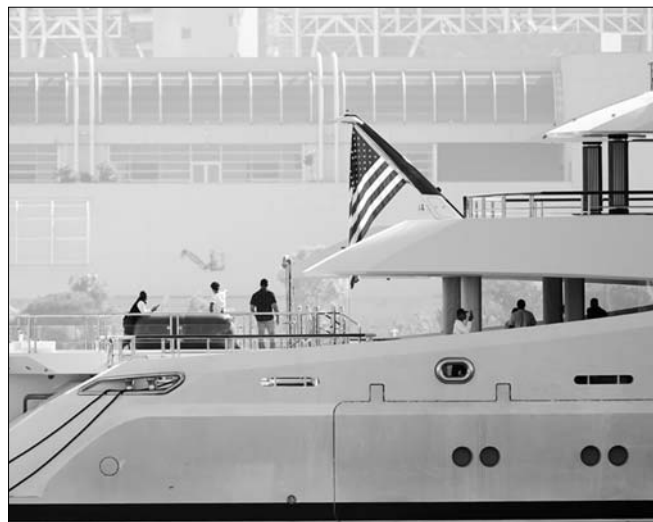
반려동물의 숫자가 크게 늘어나는 것은 1인 가구의 증가, 즉 고령화 현상에서 그 원인을 찾을 수 있다.

혼자 사는, 외로운 인구가 늘어나면서 이를 달랠 수 있도록 반려 동물을 키우는 사람 역시 증가하고 있는 것이다. 반려동물 놀이터가 동물에 대한 인식 변화는 물론 화합하며 공존하는 성숙한 반려 문화 정착에 앞장서기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

샌디에이고만 들어서는 '압류' 러 재벌 호화 요트



러시아 신총재벨 슬레이만 케리모프의 소유로 추정되는 호화 요트 '아미데아'호가 27일(현지시간) 미 캘리포니아주 샌디에이고만으로 입항하고 있다. 미국이 지난 4월 피지 정부에 요청해 압류한 3억2500만 달러(약 4천억 원) 짜리 호화 요트가 샌디에이고만에 도착했다.

미 대법원 판결에 항의하는 아르헨티나 시위대



27일(현지시간) 아르헨티나 부에노스아이레스에서 여성들이 미연방대법원의 낙태 권리 피기 판결에 항의하며 시위하고 있다.

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 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일