

건강 칼럼

운동은 치킨처럼? 왜 그럴까?

몇 년 동안 칼럼을 쓰면서, 외부 특강 등 여기저기서 수없이 들어본 질문이다. 운동에서 치킨이 뭐예요? 하는 것이 주된 내용이다. 거창한 것은 아니다. 듣고 보면 단순하고 우습기까지 할 것이다.

우리가 치킨을 시킬 때 양념 반, 튀김 반 주문하듯이 운동도 반반씩 즉 유산소운동 반, 무산소 운동 반 이렇게 구성해서 실시하지는 못하다.

그럼 건강을 위해 왜 반반씩 하는 것이 좋고 바람직한 것인가? 우리 몸의 구성과 기능을 우선 살펴 볼 필요가 있다. 겉으로 보기엔 그게 그거 같아도 조금씩 기능이 다르고 어떻게 단련, 유지하는 것에 따라 건강과 수명에 직결된다는 사실을 알 수 있다.

먼저 유산소 운동부터 살펴보자.

우리나라 사망통계를 보면 1번째가 악성종양(암)이고, 2번째가 심장관련 질환이다. 즉 심장, 혈관, 뇌와 관련된 질환을 하나



이 윤 희

파스코 대표이사

로 묶여 사망에 이르는 결과를 보이고 있다.

여기에는 우리가 많이 들어본 뇌출혈, 뇌경색, 고혈압, 동맥경화, 심근경색, 관상동맥질환, 고지혈증, 고콜레스테롤증 등이 속해 있다.

먹는 것, 읊주, 흡연 등 생활습관 등과도 연관이 있지만 유산소운동을 통해서 어느 정도 예방하거나 낮출 수 있다.

심장과 폐의 능력을 키우는 것이 유산소운동에서 얻을 수 있는 장점이다. 어떤 종류의 운동이라도 적어도 30분 이상 지속적으로 잘 수행할 수 있는 능력이라고 보면 되겠다. 지구력은

몸이 일하고 있는 근육에 산소를 얼마나 효과적으로 전달할 수 있는가에 달려있다.

물론 구체적인 것은 근육의 형태에 다르지만 대부분 심장과 폐의 역할에 따라 결정된다. 발리 걷기, 달리기, 자전거, 수영 등 오랜 시간 반복적인 움직임을 피할이하여 관련기관의 기능을 향상시키는 것이다.

호르몬분비 촉진에 의한 정신 건강 향상, 심혈관 건강 증진, 심장병, 2형 당뇨병 발병 감소, 수면의 질 향상, 스트레스 감소, 체중(체지방)의 감량과 관리 기능, 뼈 건강, 기억력, 면역력 향상, 소화기계 질환의 개선 등의

건강적인 이점을 얻을 수 있다. 무산소 운동을 살펴보면 주로 근력운동으로 우리가 흔히 말하는 중량저항운동이다.

헬스클럽, 휘트니스클럽 또는 집에서 기구와 도구를 이용하여 근육에 저항을 제공하여 관절의 가동범위확장 및 근육의 부피나 세밀도를 증가시키는 것이다.

사망통계 3번째에 있듯이 근골격계의 급, 만성 질환, 자세, 보행 불안, 신체형태 변형, 뼈건강 저하, 근육량의 감소 및 근력저하, 낙상 등으로 진행되며 행동반경의 축소, 자신감과 삶의 질 하락 등이 발견된다.

특히 나이 50을 넘어 노년으로 가면서 진행되는 경향을 보인다.

신체(체중)를 이용한 팔굽혀펴기, 턱걸이, 앉았다 일어서기, 윗몸 일으키기, 누워서 다리 들기 정도의 운동으로도 효과를 볼 수 있다.

근육의 운동생리 특성상 젊어서 습관화되면 중, 노년에 훨씬 좋은 건강과 삶의 질을 향상, 유지시킬 수 있다.

사설

어느 마을 이장의 의혹

전북 장수군의 어느 마을 이장에 대한 의혹이 번지고 있다. 이곳에는 3년 전 군청에서 9,000만 원을 보조받아 새로 지은 마을 회관이 있다. 공사가 끝난 뒤 군에 제출된 보고서에는 장수군의 한 종합건설사가 공사를 진행한 것으로 돼 있다.

하지만 사실이 아니다. 실제 공사는 이장과 알고 지내던 어느 무면허 건설업자가 했다. 이장이 자신이 아는 사람에게 불법으로 맡긴 이 공사, 정산 금액도 이상하다.

이장이 군청에 보고한 공사 금액은 1억 1,800만 원이다. 그런데 마을 공동 땅 판매 대금이 문제가 되자 이장은 공사 업체에게 3,000만 원을 더 줬다며 이번 계약서를 제시한다.

군청에는 공사비를 1억 1,800만 원으로 보고하고, 실제로 1억 4,000만 원이 들어갔다고 마을 이장은 주장하는 상황이다.

그리고 증액된 2,200만 원은

마을 공동 땅을 매각하고 받은 3,000만 원으로 충당했다고 주장하는 것이다.

마을 공동 소유의 논을 마을 이장이 주민 동의 없이 매각해버렸고, 이장의 아들이 현재 소유자가 됐다. 주민 도장에, 통장까지 쥐고 있는 이장이 공동재산을 자식에게 빼돌린 것 아니냐며 주민들은 분개하고 있다.

주민 공동 소유의 논이 소리 소문 없이 매각된 것이 알려져 주민들이 술렁이고 있다.

농어촌공사에 팔린 뒤 어느 새 마을 이장의 아들로 소유권이 넘어간 것이다. 공동 소유자였던 주민들은 이런 사실을 새까맣게 몰랐다. 이런 사실은 주민들이 마을 회관 건립비용을 정산하는 과정에서 뒤늦게 확인됐다.

이장은 주민들이 마을 일에 참여하지 않아 사전에 동의를 구할 수 없었다는 공책한 변명이다. 주민들은 이장이 마을 재산을 사유화한 것 아니냐고 의혹을 제기하고 있다.

전북도민의 노래 제탄생

국가행사에서 부르는 애국가처럼 전라북도에도 '전북도민의 노래'가 있다. 노래 작사·작곡에 참여한 인사들의 친일 논란에 4년 전 사용이 아예 중단되기도 했는데, 흥겨운 민속 선율을 바탕으로 다시 태어났다.

논란은 벗었지만 대중화가 속제로 보인다. 지난 1962년 전북도민들의 애郷심을 고취하고자 만들어진 '전북도민의 노래'는 "노령에 피는 햇살 강산은 열려."로 시작된다.

그런데 3.1 운동 100주년을 맞은 지난 2019년, 불연 사용이 중단됐다. 작사가와 작곡가를 둘러싼 친일행적이 논란이 됐기 때문이다. 그러던 전북도민의 노래가 4년 만에 친일 논란을 털고 구성된 아리랑 곡조로 다시 탄생했다.

이름 하여 '전북 아리랑'이다. 전북도청에서 열린 소통의 날 행사를 맞아 기획된 '쇼케이스'에서 그 첫선을 보였다. 전라북도의 아름다운 자연과

새단금 시대를 향한 열원을 2절에 걸쳐 담았다는 설명이다. 임동창 풍류 피아니스트(전북아리랑 작곡)는 "가슴 벅차요. 이 노래 하나가 갖고 있는 예언이랄까요. 그래서 전라북도가 멋지게."라고 말한다.

임미성 시인·익산 모현초교장(전북아리랑 작사)는 "이 가락에 따뜻한 '온', 전북의 정신을 담아서 가사를 개사하기 위해 노력했다"고 한다.

한때는 '공무원들도 모르는 노래를 왜 만드는 거냐'며 예산 낭비 아니냐는 지적도 있었다. 그러나 지역 출신 작곡가 임동창 풍류 피아니스트가 재능기부 의사를 밝히면서 논란을 불식시키고 의미를 더했다.

전라북도는 새로운 도민의 노래, '전북아리랑'을 도내 각종 행사는 물론 생활 속에 널리 알릴 수 있도록 방안을 강구해나갈 계획이다. 새로 만든 전북의 노래가 도민들의 사랑을 받기 바란다.

사진으로 보는 지구촌 소식

노조 깃발 들고 행진하는 연금 개혁 반대 시위대



7일(현지시간) 프랑스 스트라스부르에서 정부의 연금 개혁에 반대하는 시위대가 노조 깃발을 들고 행진하고 있다. 프랑스 정부의 정년 연장을 골자로 하는 연금 개혁에 반대하는 3차 파업과 시위가 열려 학교 수업, 대중교통, 전기, 가스 공급에 차질이 빚어졌다.

시리아 북부 마을에서 지진 폐허속 신생아 탄생



시리아 북서부의 지진 피해 지역에서 무너진 빌딩 밑을 파내려간 주민들이 이 번 지진의 폐허 속에서 출산을 하다가 죽은 산모와 아직 탯줄로 연결된 신생아를 구출했다고 현지 의사와 가족들이 7일(현지시간) AP기자에게 말했다. 사진은 시리아 알레포 지역에서 무너진 건물 속에서 구출된 신생아. 이 신생아의 부모와 4명의 형제들은 모두 건물 진해에 묻혀 사망했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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**