

투데이 칼럼

‘걷기 운동’을 열심히 했는데도 불구하고?

‘걷기 운동’을 열심히 했는데도 불구하고 살이 빠지지 않는다고 하소연하시는 분들을 가끔 만나게 됩니다. 걷기는 안전하고 간편하고 쉬운 운동이지만 운동효과 면에서는 약간 아쉬운 점이 있는 게 사실이다.

예전에 이동수단이 별로 없었던 시절에는 거의 다 걸어 다녔으니 그것을 운동이라 생각하지 않았을 것이다. 문명이 발달하고 이동수단이 다양해지자더니 걷는 것이 거의 없어졌다 해도 과언이 아니다.

“3보 이상 승차”인 포병출신인지는 모르지만 요즘은 거의 차로 이동하고 일상생활에서 도통 걷지를 않으니 운동부족현상이 나타나고 급기야 ‘걷기운동’이라도 하자는 구호가 일상이 되었다.

과체중, 비만인구가 전인구의 30~40%를 넘나드는 현실에서 덩달아 심혈관질환, 당뇨병이 급증하고 의료비가 만만치 않게 들어간다.

몸속에 중성지방, 나쁜 콜레스테롤이 증가하여 심혈관질환을 일으키는 주범으로 꼽히고 있으며 이를 줄이거나 없애는 것이



이 윤 호  
파스코 대표

아주 중요하다. 이는 심장병(협심증, 심근경색) 뇌졸중(뇌경색, 뇌출혈) 등 혈관질환 예방에 도움이 되기 때문이다.

살 빼기(체지방, 내장지방)와 더불어 심혈관질환을 예방하기 위해서는 제일 먼저 식생활을 개선할 필요가 있다. 아침식사는 가능한 반드시 하여 점심식사의 폭식을 줄일 필요가 있고 하루 3끼 식사량을 지금보다 조금씩이라도 의식적으로 줄여야 한다.

특히 저녁식사를 줄일 필요가 있다. 대부분 모인이나 저녁 식사는 양이 많거나 늦은 경우가 대부분이다. 육류위주의 식사일수록 열량이 많은 관계로 전체적인 양을 현저히 줄여야 한다.

저녁식사의 적정한 양은 (영역

의 아침식사인 breakfast=“공복을 깨다”에서 보듯이) 아침에 일어났을 때 배가 고파야 정상이다. 식욕이 인간의 가장 원천적인

본능이지만 과식, 폭식의 결과가 건강을 해칠 정도라면 성인의 경우 (사랑하는 가족, 친지의 안녕을 위해서)아무리 본능일지라도 굳센 의지로 관철해야 하지 않을까요?

달고 짜고 매운 음식을 멀리하자. 자연에서 온 통곡물(현미, 보리, 귀리 등)+채소를 위주로 약간의 (흰색 지방을 제거한)붉은색 육류, 생선으로 구성하자. 설탕, 소금 위주의 달고 짜고 매운 음식은 불필요한 수분의 보유를 증가시켜 혈압을 상승시킬 뿐만 아니라 당뇨, 혈관질환의 주된 촉진제임을 잊지 말자.

근력운동과 병행하자. 근력운동을 통하여 임여에너지인 체지방을 태워버리고 근육량을 증가시켜 기초대사량을 높이면 서서히 체지방(내장지방)이 줄어든다. 아파트 계단 오르기, 정기적인 등산, 헬스클럽 기구 등을 이용하여 전신근육에 강한 자극을 주는 것이 필요하다.

혈액 속에 총 콜레스테롤과 몸에 나쁜 LDL 콜레스테롤이 감소해 심장, 혈관질환을 예방하거나 줄이는데 실질적인 도움이 된다. 유산소운동의 경우 최소한 1시간 정도 실시할 필요가 있다. 인체대사는 움직임이 있을 때 초기에는 저장된 탄수화물 위주로 연소되다가 시간이 지날수록 탄수화물 연소는 줄어들면서 지방이 에너지로 동원되는 순서로 진행된다.

보통 30여분이 지날 즈음에 지방이 에너지로서의 동원이 증가된다. 사실 그 시점부터 지방의 연소가 증가하므로 그 이전에 운동을 마치면 정작 줄이려는 지방은 생각만큼 줄지 않는다. 따라서 적어도 1시간 정도 운동을 지속해야 (즉 후반 30여분 정도 지방의 연소를 이끌어내는 것이)기대하는 지방의 감소를 기대할 수 있다.

사설

신동진 퇴출 유예 문제

정부가 전북 대표 쌀 품종인 신동진 벼 퇴출을 2026년까지 미루기로 했다. 농민들은 미루는 것만으로는 부족하다며 반발하고 있다.

정부는 올해 초 신동진 벼 퇴출 정책을 내놨다. 내년부터 공공비축미로 사들이지 않고, 2025년부터는 보급용 공급도 중단한다는 내용이다.

신동진은 전북 벼 재배면적의 53퍼센트를 차지하는 전북 대표 품종이다. 농민들이 일반적으로 갑작스러운 결정이라며 거세게 반발하자, 정부는 퇴출 정책 시행을 2026년까지 미루기로 했다.

정부는 “재배면적이 매우 넓고 1999년 품종 개발 이후 오랜 기간 농가가 재배해 온 점을 고려했다.”고 한다. 다만, 쌀값 하락을 부르는 ‘다수확 품종’이고 병해충에 약한 만큼 재배 면적을 줄이겠다는 기존 방침은 유지했다.

전라북도도 정부 정책에 큰 틀에서 동의한다며, 참동진 등 대체 품목 보급에 속도를 내기

로 했다. 특정 품종의 의존도가 높은 것은 굉장히 리스크가 있기 때문에 완화할 필요가 있다는 것이다.

하지만 농민들의 반발은 이어지고 있다. 주요 대체 품종으로 꼽히는 참동진을 길러보니, 신동진보다 품질이 떨어진다는 의견이 많고, 수십 년 동안 쌓아온 신동진의 위상을 참동진이 그대로 이어간다는 보장이 없어 퇴출 정책을 몇 년 미루는 것만으로는 부족하다고 말한다.

사실 검증되는 기간도 더 필요하다. 3년 뒤에 없애 버린다는 것은 책임을 농민들한테 떠안긴다는 것밖에 안 된다. 농민단체는 추가 대책이 나오지 않으면 집단행동에 나서기로 했다.

신동진 퇴출을 둘러싼 논란은 당분간 계속될 것으로 보인다. 신동진을 둘러싼 갈등은 사그라질 것 같지 않다. 정부는 우선 지역 농민들을 대상으로 충분한 설명부터 하기 바란다.

하이브와 카카오 SM 쟁탈전

SM 엔터테인먼트를 인수하려고 하이브와 카카오가 합력투기를 하고 있다. 그러면서 연일SM의 몸값이 올라가고 있다. 방탄소년단의 성장에 힘입어 소속사 하이브의 지난해 매출은 역대 최대인 1조 7,780억 원을 기록했다.

플랫폼 아이돌 그룹 하나가 기업을 먹여 살리는 셈이 됐다. 카카오와 하이브가 막대한 자금 경쟁을 벌이면서까지 SM 인수에 사활을 건 이유이다. 구체적으로는 원조 연예기획사인 SM이 30년 가까이 축적해온 K팝 지식재산권, IP 확보가 목적이다.

문화 산업에서 IP(지식재산권)는 시간을 들여서 축적을 시킨다. 토종 플랫폼 업체인 카카오로서는 SM의 K팝 팬덤을 발판으로 해외 시장의 문을 열겠다는 전략이다.

SM 지식재산권을 기반으로 음악, 공연 사업의 시너지를 내고 웹툰과 굿즈 등 콘텐츠 사업까지 확장하겠다고 카카오는 밝혔다.

하이브는 세계 음악 시장의 67% 정도를 차지하는 유니버설과 소니, 워너 등 세계 3대 음반사에 대항하기 위해 덩치를 키워야 하는 입장이다.

또 방탄소년단 공백으로 인한 대체재 발굴, 중국, 동남아 팬덤 확장 등 당면 과제를 SM 인수를 통해 풀겠다는 계획이다.

어느 쪽도 물러서지 않는 싸움이다. 그러나 정작 K팝의 근간을 이룬 팬들의 의사는 외면 받고 있다.

팬들이 ‘전의 정쟁’인 주식 다툼에서는 거의 의사 결정권이 없는 상황이 벌어지게 된다. 팬들이 원하는 K팝 콘텐츠를 누가 더 잘 만들 것인가에 대한 비전 제시가 굉장히 중요하다.

지금쯤 가격의 제시가 돼버려서 본질을 잊거나 훼손할 가능성이 있다. 어느 쪽이 SM을 인수하든, 대기업이나 대형 기획사 중심으로 생산과 유통이 독점되고, 문화 다양성이 훼손될 수 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

고령자 교통사고를 예방하자

고령화 사회로 진입함에 따라 고령자 교통사고 역시 해마다 급증하고 있어 주의와 대책이 필요하다. 고령자는 연령이 증가함에 따라 시력·청력이 감퇴하고 인지능력이 저하되며, 신체 균형 유지의 어려움과 순발력 부족 등으로 인해 교통사고에 대한 대비가 어려울 수 있다.

도로교통공단에 따르면 2021년 고령자 교통사고 건수는 3만4,907건이고, 그중 사망자는 1,365명에 이른다.

이는 2021년 전체 교통사고 건수 중 17.2%를, 사망자 비율은 47.8%를 차지한다.

특히, 농촌 지역에서 고령자 교통사고는 주로 저녁 6~8시경 주거지 주변에서 발생하고, 발생 유형은 야간보행자 사고와 야간 농기계·전동휠체어 추돌사고 비율이 높다. 이에 경찰은 어르신들 상대로 안

전한 보행방법과 횡단보도를 건너는 요령, 오토바이 및 농기계 안전하게 타기 등 교통사고 예방 안전요령을 교육하고 있으며, 농기계·전동휠체어에 야광 반사지 부착과 야간 통행 시 밝은 옷 입기 등 지속적인 홍보를 진행하고 있다.

하지만, 고령자 교통사고 예방을 위해 무엇보다 중요한 것은 운전자들의 안전운전과 의식의 변화이다. 운전자들은 노인보호구역에서 제한속도 30km를 준수해야 하고, 운행 시 보행자가 있는지 주의 깊게 살펴야 한다. 또한, 피도록 경적을 울리지 않고, 급제동·급출발하지 않으며 가시성을 저해하는 불법 주정차를 지양해야 한다.

국민 모두의 안전을 위한다는 생각으로 고령자를 배려한다면 고령자 교통사고를 예방할 수 있을 것이다.

이주연 고창경찰서 흥덕파출소 경장

사진으로 보는 지구촌 소식

양자경 여우주연상 축하하는 쿠알라룸푸르 거리



14일(현지시간) 말레이시아 쿠알라룸푸르 거리에 제95회 아카데미 여우주연상을 받은 배우 양자경을 축하하는 대형 전광판이 설치돼 있다. 말레이시아 태생의 양자경은 영화 '에브리씽 에브리웨어 올 앳 원스'로 아시아계 배우 사상 처음으로 오스카 여우주연상을 거머쥐었다.

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**