

건강 칼럼

죽어라 운동을 해도 살이 안 빠져요? 정말 그럴까요?

얼 마 전 모 최고경영자(CEO) 중 건강강좌를 진행할 때 어떤 분이 질문을 하셨다.

저는 나름대로 운동을 죽어라 하는데 살이 안 빠져요? 외관상 BMI(Body Mass Index: 체중/키(m²:mXm)가 30은 넘어보였다. 한 눈에 보아도 체지방이 적지 않았고 소화력도 매우 왕성한 비교적 건강한 분으로 판단되었습니다.

“어떤 운동을 얼마큼 하시는데요? 예, 헬스클럽 가서 트레이드밀(러닝머신) 몇 분 타고, 이런 저런 기구 30~1시간, 2~3회/주 정도 합니다.”

“자 그러면 일일 운동으로 소비하는 열량(kcal)을 대략 계산해보시죠? 트레이드밀 소모열량 후하게 쳐서 약150~200kcal, 근력운동 100~150kcal 총계 250~350kcal/회, 500~1,050kcal/주입니다.”

“소모열량 (사실 그렇지는 않지만) 전부 지방으로부터 온다고 가정하고 환산해보면 약 28~38g/회, 56~116g/주를 소모하는 것으로 추산할 수 있습



이 윤희

파시코 대표이사

니다. 그런데 신체는 저장된 탄수화물과 지방을 운동에너지로 사용하는데 운동 강도, 시간에 따라 각각 영양소의 기여도가 다릅니다.

일반인들의 평균으로 접근해 보면 트레이드밀 전체 소모에너지의 약 30~40%는 지방에서 제공되고, 나머지는 탄수화물로부터, 근력운동은 소모에너지의 약 10~20%는 지방으로부터, 나머지는 탄수화물로부터 제공된다고 볼 수 있습니다.

“그렇다면 1주일에 운동으로 소모되는 열량중 주목표인 살을 빼려고 하는 지방으로부터 오는 열량은 많아 봐야 180kcal(20g)~320kcal(35g)를 넘

지 않습니다. 기대와는 다르게 상당히 미미한 수준의 소모입니다. 그런데 식사로부터 채워지는 에너지(특히 지방)는 얼마일까요?”

“그래도 하지 않은 것보다는 좋으며 그 과정자체가 심신의 건강을 유지, 향상시키는 아주 좋은 생활습관입니다.”라며 답변으로 마무리했다.

나름대로는 “죽어라 운동한다” 했지만 체지방이 줄어들 정도의 운동 총량에는 미치지 않은 것이다.

또한 체중(복부지방)을 줄이려면 지방을 에너지로 연소시킬 수 있는 빨리 걷기, 자전거타기, 달리기 등을 달리기 기준으로

9~10km/시간 정도의 속도로 60~90분/회, 3~4회 이상/주 실시해야 겨우 지방이 줄어들기 시작할 것이고 최소한 3~4개월을 지속해야 지방감소의 진행정도를 체감할 것이다.

실생활에서는 각종 모임, 집대, 저녁회식 등으로 그렇게 하기가 쉽지 않을 것이다. 다만 좀 더 체중감소효과를 기대한다면 전체적인 식사량을 특히 저녁식사를 하향조절 할 필요가 있다. 물론 음주를 하지 않는다면 그 효과는 좋을 것이고요.

대부분의 과체중, 비만이신 분들은 대부분 소화기 계통이 건강하고 식사량도 (본인의 판단보다는ππ) 필요이상으로 비교적 많은 편이다. 인간의 본능 중에 먹는 것이 가장 우선일 정도로 식욕을 하향 조절한다는 것은 말처럼 여간 어려운 것이 아니다.

그 본능을 잘 조절하였다면 결코 과체중이나 비만으로 가지지는 않았을 것이다. 이상과 현실을 잘 조화시켜 건강을 지키는 것은 모두 본인의 몫이자 지혜이리라!

사진으로 보는 지구촌 소식

미사일 공격 받은 아파트 화재 진압하는 소방관들



드니프로 지방청이 공개한 사진에 13일(현지시간) 우크라이나 크리비리흐에서 비상 근무자들이 미사일 공격을 받은 아파트 건물의 화재를 진압하고 있다.

“트럼프를 감옥에”



12일(현지시간) 미 플로리다주 도럴에 있는 트럼프 도럴 리조트 밖에서 도널드 트럼프 전 대통령을 반대하는 사람들이 손팻말을 들고 시위하고 있다. 국가 기밀 문건 유출 혐의로 기소된 트럼프 전 대통령은 이날 마이애미에 도착했으며 13일 연방법원에 출석한다.

사설

대한충효대상 김두봉 회장

대한노인회 전북연합회 김두봉 연합회장이 최근 전주 바울 센터에서 열린 제10회 대한충효대상 대상을 수상했다. 그는 우리나라 전통문화인 효행문화와 국가사회 발전에 크게 기여한 공로를 인정받았다.

실제로 김 회장은 평소 충효 사상이 국가사회 발전의 근간이 되어야 한다는 소신을 갖고 있다.

이를 위해 전북 도내 26개 향교에 일요학교를 개설해 충효 사상을 가르치고 있다.

또한 뜻있는 유림들로부터 장학금을 모금해 대학생, 중·고등학생 등 총 60명에게 5500만원의 장학금을 지급했다. 특히 대한노인회 전북연합회장으로 재직하며 장한 어른상, 공익상, 애향상, 효행상을 제정해 2016년부터 매년 노인의 날을 맞이하여 시상하고 있다.

2022년에는 부끄남 등을 지극 정성으로 모시는 중·고등학생 17명을 발굴, 대한노인회 전북연합회 효행상을 시상했다.

김두봉 연합회장은 “충·효·

예의 아름다운 우리 전통문화가 더욱 뿌리내릴 바란다”고 말했다. 대한충효대상 제진위 원회는 대한민국 국민과 청소년들에게 충·효·예의 올바른 교육과 수련 활동을 통해 우리 전통문화를 계승 발전시킬 수 있는 민주시민으로 육성하고 있다.

이를 위해 매년 기업과 단체, 공무원, 학생 등을 대상으로 열정적으로 활동하고 있는 인물을 수상자로 선정, 시상하고 있다.

우리 사회는 서양 문물이 한꺼번에 들어오면서 미풍양속, 즉 효도사상이 도외시되고 있다. 참모습을 찾기 어려울 정도로 퇴색되고 있는 것이다. 이번에 개최된 대한충효대상 시상식은 그 의미가 매우 크다.

시상식을 통해 우리가 지키고 계승해 가야 할 정신인 충효에 대해 모두가 함께 되새겨야 할 때이다. 아름다운 문화가 더욱 더 빛을 발하게 되기를 바란다.

한국노총 경사노위 탈퇴문제

지난 5월 31일 고공농성을 하던 한국노총 간부가 경찰봉에 맞고 체포됐다. 이후 사태가 일파만파(一波萬波)로 번지고 있다. 한국노총은 이에 반발해 사회적 합의기구인 경제사회노동위원회에서 탈퇴하기로 했다.

그러면서 벌써부터 노동계와 정부의 유일한 대화 통로마저 끊길 거란 우려가 나온다. 포스코 광양제철소 인근에서 고공 농성을 벌였던 금속노련 간부는 경찰이 휘두른 봉에 머리를 맞고 체포됐다.

한국노총은 즉각 파임 진압이라고 반발했다. 그리고 이번 정부 첫 번째 노사정 대표자 간담회에 불참했다. 한국노총은 현 정권이 노동계와 대화할 생각도 의지도 없음을 분명히 확인했다고 말했다.

한국노총은 더 나아가, 경제사회노동위원회 탈퇴도 고려하고 있다. 경사노위는 사용자와 노동자, 정부가 함께 머리를 맞대는 대통령 직속 사회적 합의기구다.

민주노총은 경사노위 출범 당시부터 불참을 선언했다. 때문에, 한국노총마저 탈퇴를 결정한다면 사실상 경사노위 활동은 중단되는 셈이다.

한국노총은 경사노위 탈퇴를 포함해서 사회적 대화 전반에 대한 한국노총의 입장을 오는 7일 논의할 예정이라고 했다. 건설노조 분신 사건 이후 민주노총과의 갈등이 극에 달한 상황이다.

대화에 우호적이던 한국노총까지 돌아설 경우 정부와 노동계와의 소통 채널은 끊기고 만다. 여권 일각에선 경사노위 위원장의 경질을 요구하는 목소리도 나오고 있다.

경사노위 위원장이 대통령 부담을 덜 수 있도록 역할을 해줘야 하는데 오히려 반대로 가는 거 아니냐는 것이다. 갈등 조정 기관의 수장으로 적절한지가 의문이라고 비난했다. 경사노위 위원장은 “노총과 대화를 추진하는 사람은 자신밖에 없다”며 “있을 수 없는 이야기”라고 반발했다.

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 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**