

건강 칼럼

근력운동의 목적은 근력 향상이냐? 근 비대냐?

예전에 비해 건강에 대한 관심도 고조되고 다양한 스포츠종목에 활동하는 인구도 증가하고 있다. 아주 바쁜 현대인들은, 일찍 일어나서 아침을 먹고, 출근하기 전부터 생활습관으로 고쳐야 할 것들을 희망한다.

사회의 다변면에서 전반적인 수준향상으로 건강수명에 따른 욕구도 덩달아 높아져가고 있다. 즉 오래 사는 것도 중요하지만 덜 아프고 병원 덜 가는 시간이 길어지는 것을 말한다.

일반적인 통계를 보면 건강수명은 평균수명의 약 90% 정도 되는 것으로 나타난다. 즉 자기 수명의 약 10%기간은 아픈 상태에서 의학적 치료, 타인의 도움을 받아서 사는 기간으로 삶의 질은 그 전보다 훨씬 떨어질 수밖에 없다.

그에 따라 삶의 질의 측면에서 근육의 중요성이 증대되고 있다. 일반적으로 늙어가면서 예전보다 "근력이 떨어진다"는 생각이 나 달이 저절로 나오는 경우를 볼 수 있다.

그만큼 노화와 근력, 근육, 건강은 불가분의 관계를 갖고 있



이 윤 희

파스코 대표이사

다. 근육(골격근)은 건강에 필수적인 수많은 기능 및 대사과정에 매우 중요하다.

그러기에 근력운동(웨이트트레이닝)을 강조하는 배경이고 정부, 지자체에서는 보편적 복지 차원에서 근린공원, 배수지 근처, 냇가나 강가의 고수부지 등 자투리 땅에 근력운동기구를 설치하여 시민들의 편의를 도모하고 있는 것이다.

물론 관공이나 사설 체육관에서 전문적인 지도를 받는 것도 권장해 마지않는다.

일반인들이야 누구나 다 근력운동을 하면 근육이 잘 발달되고 근력이 향상된다는 일반론적인 것쯤은 상식으로 받아들여

다. 다만 근력의 향상과 근육의 비대(근육발달)에 대한 방법론에서 논쟁은 여전하지만 약간의 운동 방법론적 차이가 흥미를 끈다.

근력향상에 대한 178건의 연구, 근육비대에 대한 119건의 연구 결과에 따르면 (당연한 결론이기도 하지만) 근력운동은 운동을 하지 않은 집단에 비해 근력과 근비대를 촉진한 것으로 나타났다.

또한 고중량 다중세트(고부하)를 3회/주 실시한 집단은 상대적으로 근력향상이 되었고, 고중량 다중세트(고부하)를 2회/주 실시한 집단은 근육 비대(근육 발달)가 상대적으로 향상된 것

으로 분석되었다.(Resistance training prescription for muscle strength and hypertrophy in healthy adults: a systematic review and Bayesian network meta-analysis, Brad S Currier, BMJ, July 6, 2023)

건강측면에서 건강한 성인의 경우 적어도 1주일에 2회 이상 근력운동을 하도록 추천하는 배경이며, 하지 않는 것보다는 건강한 삶을 영위하는데 확실하게 도움이 된다는 것이 그 결론이다.

더불어 노화에 따른 근육감소증(Sarcopenia)을 예방하는 가장 효과적인 방법이기도 하다. 추천하는 배경이기도 하다. 다만 잘 훈련된 직업적인 운동선수, 보디빌더, 군인 및 만성질환이 있는 개인은 제외되었기에 결과는 신중하고 통찰력을 갖고 있는 것으로 봐도 무방하다.

사실 현실에서는 중량이나 횟수/세트에 얽매지 않고 여유 시간이나 당일 컨디션에 따라 운동량의 가감이 있을 수밖에 없으므로 숫자보다는 "운동을 한다"는 꾸준한 실행에 더 많은 박수를 쳐주고 싶다.

사설

90대 명곡환 가수의 별세

명곡환(96) 원로가수가 홀로 지내오다 별세한 사실이 뒤늦게 알려졌다. 1950년대 사랑을 받았던 명곡환 가수는 지난 8월 19일 인천 남동구 어느 요양병원에서 세상을 떠났다.

지난해 12월 국내 어느 방송국의 '특종세상'에서는 그가 월세 23만 원짜리 반지하 단칸 방에서 홀로 생활하는 모습이 공개됐다.

방송에서 어느 지인은 "원로가수가 어렵게 살고 있다. 가족이 없이 홀로 정부에서 나오는 지원금으로만 생활한다."며 "마지막 삶을 너무 험난하고 힘들게 보내고 있다."고 전했다.

고인은 1927년 황해도 연백군에서 태어나 한국전쟁 때 남한으로 피난 온 실랑민이다. 1954년 '백마야 울지 마라'를 발표하며 가수로 정식 데뷔했다.

이후 '아리조나 카우보이' '내 고향으로 마치는 간다' 등이 대히트를 치면서 유명세를 탔다.

당시 그의 노래는 대부분 한국전쟁 이후 실랑민의 아픔을 담았다. 1957년에는 영화 '김삿갓'의 주제가인 '방랑시인 김삿갓'을 불러 히트시켰다. 그는 21세 때 처음 결혼했다.

그러나 부인이 자궁외 임신 을 하면서 불행이 닥쳐왔다. 모두 세 번의 결혼을 했지만 전부 실패했다. 그는 "팔자가 그런 모양인 것 같다"고 회상한 적이 있다.

고인은 "다리가 불편한 건 아닌데 어지럼증이 있어 걷는 게 힘들다"고 말했다. 조카 손녀와 병원을 찾은 그는 파킨슨병 의심 진단을 받기도 했다. 이 같은 사실이 알려진 후 대한가수협회와 한국음악저작권협회는 그에게 기부금을 전달했다.

하지만 방송 출연 9개월 만에 안타까운 별세 소식이 전해졌다.

고인은 제39회 가수의 날 공로상, 그리고 제5회 대한민국 대중문화예술상을 수상했다. 삼가 고인의 명복을 빈다.

전주평화1동 꽃밭 가꾸기 사업

대한노인회 전주지회에서는 대대적으로 추진하고 있는 '노인일자리 꽃밭 가꾸기 사업'이 참여자는 물론 주민들에게 활력을 주고 있다. 전주시 평화1동 꽃밭 가꾸기 사업의 경우 올 1월부터 평화동 관내에 대대적으로 꽃을 심었다.

꽃밭 가꾸기 팀원 20명은 평화1동 전주남중과 한성아파트, 그리고 일성아파트 부근 도로 한쪽 약 1킬로미터 구간에 수백 그루의 맨드라미와 패랭이꽃을 심고 가꾸었다.

이 사업에는 남자 어르신 9명과 여자 어르신 11명 등 모두 20명이 참여했다. 오랜 세월 동안 이 일대는 환경이 그리 좋지 않았다. 중학교까지 지리 잡고 있는데도 극히 일부 주민들의 소란스런 분위기가 탓에 항상 불안했다.

그러나 아름답고 화려한 꽃밭이 들어서면서 주민들의 안심이 부쩍 좋아졌다는 평을 받는다. 실제로 꽃밭에서 사진

을 찍으며 즐거워하는 주민들이 늘고 있다. 주민들은 꽃밭 가꾸기 사업이 동네 환경 개선에 크게 도움이 되고 있다고 칭찬을 아끼지 않는다. 윤명자 팀장은 "정성스럽게 꽃밭을 일궈 놓은 후에 분위기가 크게 달라졌다"고 한다.

그러면서 "지나가는 사람들마다 사진 촬영을 하며 즐겁게 구경하는 모습을 보고 참 여자 모두 기쁨과 보람을 느끼고 있다"고 말했다. 한편 윤명자 팀장은 4년째 성실과 봉사로 팀을 이끌고 있다.

꽃밭 가꾸기 팀을 비롯 한국팀(15명), 경로급식팀(9명), 전주남중-완산중 환경개선팀(4명), 코디네이터(2명) 등 5개 팀을 8년째 리드하고 있는 공직 출신 오진환 분회장도 주민들로부터 탁월한 리더십을 칭송받고 있다.

앞으로도 마을의 방치된 공간에 꽃밭을 조성해 경관을 살리고 환경 개선에도 도움이 되기를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

추석 때마다 증가하는 가정폭력, 적절한 대처 필요

이번 추석은 일시공휴일을 포함하여 총 6일간 쉬는 날로, 그 어느 때보다 가족들과 함께 하는 시간이 많을 것으로 보여진다.

최근 3년간(2020~2022년) 전북지역에서는 총 1만 1283건으로 하루 평균 10.3건의 가정폭력 신고가 접수되었고 연도별로 살펴보면, 지난 2020년 2,672건, 2021년 3,759건, 2022년 3,816건으로 매년 늘어나고 있다.

그러나 명절기간 동안 가정폭력 사건이 평소보다 증가하는 등 근절되지 않고 있는 실정이다.

이번 연휴에도 형제자매, 친척들이 한자리에 모이는 추석 명절을 맞아 그동안 묵혀왔던 가족 간 갈등뿐만 아니라 경제 불안 등 친척 간 갈등이 더 늘어날 것으로 보인다.

또한, 오랜만에 만난 형제자매나 친척들 사이의 불화뿐만 아니라 부부기간 명절 스트레스에서 비롯되는 다툼이 원인이 되어 가정폭력으로 이어지기도 한다.

흔히 가정폭력은 가족 간 권력을 행사하는 것에 한정해서 생각하는데, 가정폭력이란 가족 구성원 사이에서 신체적, 정신적 또는 재산상 피해를 수반하는 행위를 모두 포함하는 것으로 폭행, 상해뿐만 아니라 유기, 감금, 공갈, 사기, 강간, 강제추행, 손괴, 명예훼손, 모욕 등 굉장히 다양한 범죄가 가정폭력의 범위에 포함된다.

부부간에 갈등요인이 있다면 미리 전문 상담기관 상담 등을 받아보는 것도 좋은 방법이며, 가정폭력을 한번 겪은 가정은 재발하기 쉬워 적극적인 신고로 예방하는 것이 중요하다.

경찰에서도 연휴기간 동안 가정폭력 대응강화 기간으로 운영해 접수되는 모든 가정폭력 신고에 대해 적극 개입해 엄정한 사법처리 및 피해자 보호에 앞장서 평온한 추석 연휴가 되도록 최선을 다할 것이다.

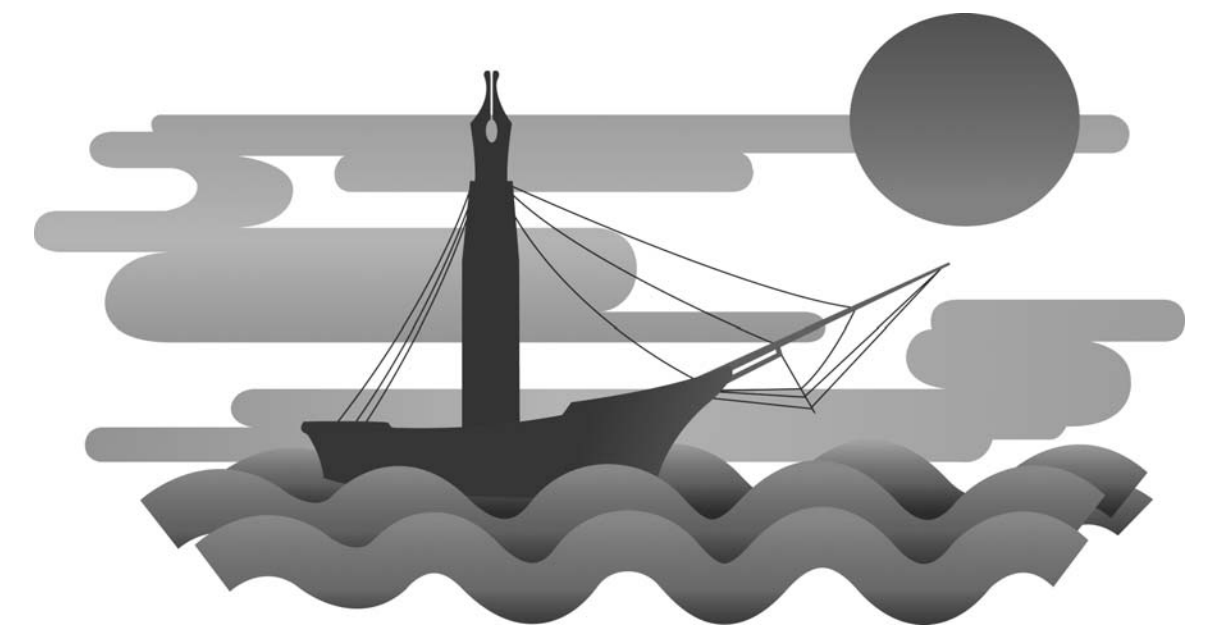
정태철 고창경찰서 여성청소년계 경감

사진으로 보는 지구촌 소식

아르미니아가계 주민 6500여 명 본국으로 탈출



26일(현지시간) 아제르바이잔 나고르노-카라바흐 자치주 주도 스테파나케르트에서 아르미니아가계 주민들이 아르메니아로 떠날 체비를 하고 있다. 아르메니아 정부는 나고르노-카라바흐 내 아르미니아가계 주민 6500여 명이 아르메니아로 탈출했다고 전했다. 아르메니아는 지역 내 러시아 평화유지군이 이들의 대피를 돕고 있다고 밝혔다.



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