건강 칼럼

운동도 페어링(pairing)하자

이 윤 희
파시코 대표이사

#1 몇 년 전부터 주변에 커피도 와인처럼 어울리는 음식을 페어링(pairing)하여 커피와 음식을 함께 구성한 식단을 제공하는 전문점이 늘고 있다. 이름하여 "어울리는 짝꿍, 단짝" 이라고나 할까요?

보통 스테이크 같은 육고기를 먹을 때 적포도주를 곁들이고 담백한 요리에는 백포도주를 함께 하는 경향이 있다. 거기에는 서로 좋은 식감과 향의 어우러짐이 있다.

커피도 마찬가지로 원산지나 품종에 따라 어울리는 후식(빵, 케익, 초콜릿, 머핀, 우유, 오트밀 등)을 추천하여 함께 즐기는 경향을 보이고 있다.

서로 부족한 듯한 것을 상호 보완해 주고, 잘 어울리는 것을 결합시키는 것을 '음식 페어링' 이라고 한다.

더하여 고객에게 독특하고 차별화된 경험을 선사하기 위해서도 다양한 짝을 찾아 개발, 제공하고 있다.

일반적으로 음식 맛이 무겁게 느껴지면 무거운 느낌의 포도주를 조화시키고 가벼운 음식 맛을 지닌다면 백포도주를 묶어준다. 신맛은 상쾌함을 더해주고 균형감을 잡아주며 음식의 깔끔함까지 혀와 기억에 남게 한다.

훼밀리레스토랑에서 주문을 마칠 즈음 '물라는요?' 하는 것도 어쩌면 음식페어링의 원조격이기도 하다.

우리가 해외여행 중에 현지의 새로운 음식을 먹고 나면 좋은 기억이나 여행의 즐거움으로 남는다.

다만 기간이 길어질수록 문득 고향의 고유음식이나 김치?가 생각나는 것은 은연중에 현지식에서의 뭔가 아쉬움, 부족함이나 보완해줬으면 하는 바람이나 기존의 좋은 기억이 떠오르기 때문이다.

단 1가지로서의 고유함도 있고, 보완품이 상호 좋은 결과를 가져다주기도 한다.

#2 운동도 페어링((pairing)이 필요할까요? 결론은 "물론"이고 " "예"이다.

통계청의 사망원인의 상위에 있는 항목이 암, 심혈관계 질환, 근골격계 질환이다. '암'의 경우 생명체가 오래 살다보면 DNA의 작동이 원만하지 못하여 자연발생적으로 생기는 경향이 있다.

예전에는 검진이 부실했거나, 하지 않거나, 또는 그 기간까지 살지를 못했기 때문에 사망순위에 들지 못했지만 평균수명이 80세를 넘어가면서 사망순위 맨 위에 자리 잡았다.

심혈관계질환, 근골격계질환도 마찬가지다. 평균수명이 길어지면서 질환을 예방하기 위해서 또는 재활을 위해서 운동이 그래도 가장 효과적이라는 데는 이견이 없다. 이제는 상식으로 굳어졌다.

심혈관계질환의 예방, 재활을 위해서는 유산소운동(달리기, 걷기, 자전거, 등 산 등)을 근골격계질환을 위해서는 근력운동을 하는 것이 어쩌면 가성비가 가장 좋을 것이다.

차량으로 비교한다면 근력운동은 차체, 외관에 해당하며, 유산소운동은 내부 엔진 포함 동력생산, 전달, 제어, 편의장치에 해당한다.

이 두 가지를 관리책자에 따라 원만하게 잘 조화롭게 관리하면 그 차량은 기대 이상으로 안전하게 오래 탈 수 있을 것이요, 그렇지 않으면 연식(年式)에 비교하여 외관이나 성능, 출력이 훨씬 미치지 못할 것이다.

사람의 건강도 마찬가지다. 뭐 한 가지 운동에 몰입하는 것도 괜찮지만 가능하면 유, 무산소 2가지 운동을 횟수나 시간을 잘 조화시켜 실시한다면 비교적 건강도 오래 유지되고 기대수명보다 훨씬 성공적인 삶을 살아갈 것이라 믿어 의심치 않는다.

사진으로 보는 지구촌 소식

이란 "이스라엘 사이버공격으로 전국 주유소 마비"

18일(현지시각) 이란 테헤란의 한 주유소에 기름을 넣으려는 오토바이들이 줄 서 있다. 이란 당국은 사이버 공격으로 이란 전역 대부분 주유소의 운영이 마비됐다고 보도하며 이를 이스라엘과 미국이 배후에 있는 해커 집단의 소행이라고 주장했다. 이스라엘 배후 해킹그룹 '프레데이토리 스패로'는 "이번 공격은 이슬람 공화국과 그 지역 대리인에 대한 공격"이라면서 "이것은 우리가 준비한 공격의 시작에 불과하다"라고 밝혔다.

크리스마스 조명 설치물 즐기는 싱가포르 사람들

18일(현지시각) 싱가포르 '가든스 바이 더 베이'에서 사람들이 크리스마스 조명 설치물들을 구경하면서 성탄절 분위기를 즐기고 있다.

사 설

도내 도시 학교 인구 감소

전북 도내 도시 학교에도 인구 감소가 심각하다. 실제로 어느 중학교 입학생은 단 6명뿐이다.

농어촌 작은 마을에 있는 학교의 얘기가 아니다. 전주 시내 한복판에 자리 잡은 중학교의 현실이다.

학생 인구 감소가 뚜렷해지면서, 도시에서도 학생 유치를 위해 홍보 활동을 벌이는 학교가 등장할 정도다. 어느 중학교에서는 저출산 고령화에 관한 수업이 진행 중이다.

협동이 필요한 체육 수업도 소수의 인원으로 진행하다 보니 어려움이 많다. 학생 수 부족으로 인한 문제점은 곳곳에서 드러난다.

전주 시내에 있는 또 다른 중학교는 지난해 통폐합 대상 학교에 포함되면서 위기를 겪었다.

교육부가 신도시에 중학교 2곳의 신설을 허가하면서, 원도심에 있는 2곳을 폐교하라는 조건을 달았기 때문이다. 학생 수 300명 이하인 학교 가운데 7곳이 대상으로 거론되며 이 학교도 풍파를 겪었다.

폐교 대상에 올랐던 학교들은 예기치 못한 위기에 직면한 이후, 저마다 학생 유치를 위한 적극적 홍보 활동에 나서고 있다. 재학생들을 대상으로 해외 연수를 보내주는가 하면, 인근 초등학교에 홍보 현수막을 내걸고 설명회까지 진행한다.

홍보 효과 덕으로 신입생 수가 조금 늘긴 했다. 그러나 한편으로 씁쓸한 마음을 감추기 어렵다.

전주 시내 41개 중학교 가운데, 올해 전교생이 300명 이하인 중학교는 무려 10곳으로 전체의 25%다.

전북 도내 중학교 신입생은 10년 전에는 2만 명이 넘었다. 그러나 올해는 겨우 1만6,000명이다. 10년 안에는 1만 명대도 무너질 위기에 처했다.

새마을운동, 개도국 개발 정책으로 정착되길

최근 국내 어느 광역단체에서 아프리카 개발도상국의 국가 발전을 돕기 위한 아주 특별한 양해각서(MOU) 체결식이 열렸다.

해당 광역단체는 지역 자동차부품 중견기 및 새마을재단과 중앙아프리카공화국(중아공)에 대한 공적개발원조(ODA) 사업을 추진하기로 약속했다.

이번 협약으로 1970년대 한국의 지역 개발 운동인 새마을운동의 성공 경험과 비법을 중아공에 전수하게 된다. 새마을재단은 새마을운동의 경험을 전수해달라는 국제사회 요구에 부응하기 위해 해당 광역단체가 설립한 비영리기관이다.

중아공은 오랜 내전 탓에 1인당 국내총생산(GDP)이 511.5달러로 빈곤율 80%의 세계 최빈국에 속해 있다. 중아공 대통령은 정치적 안정과 빈곤 탈출을 위한 카드로 대한민국의 새마을운동을 점찍었다.

그는 새마을사업 지원을 요청했다. 이후 중아공 고위급 5명을 초청해 새마을운동 연수도 실시했다.

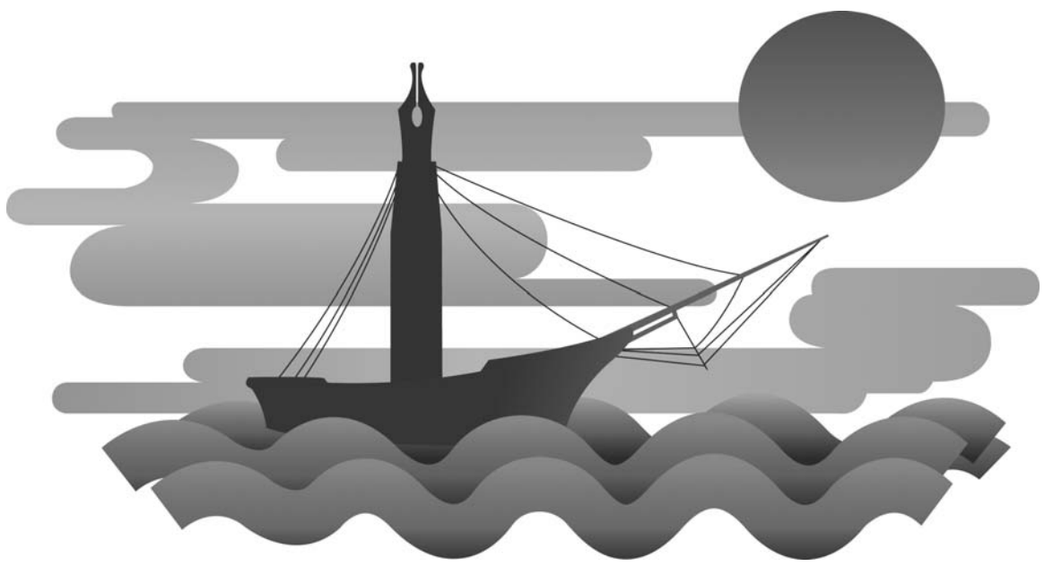
중아공은 이번 협약 체결을 계기로 사업의 전국 확대 시행에 탄력이 붙을 것으로 기대하고 있다.

해당 광역단체의 새마을운동 세계화는 2005년 베트남 타이응우엔성에 새마을 시범마을을 조성하면서 닻을 올렸다. 2005년부터 18년간 베트남과 캄보디아, 인도네시아, 세네갈, 르완다 등 아시아·아프리카 16개국에 77개의 새마을 시범마을을 조성했다.

이 가운에 약 100개국 1만 명을 한국으로 초청하거나 지도자를 현지에 파견해 새마을 교육도 실시했다.

'잘 살아 보세'를 구호로 하여 경북 청도군에서 시작된 새마을운동은 반세기 만에 지구 반대쪽 개도국 전체의 국가 경쟁력을 높이는 개발 프로젝트로 진화했다. 새마을운동이 개도국 정부의 개발 정책으로 정착될 수 있기를 기대한다.

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