

건강 칼럼

런닝머신 뒤로 걷기, 무릎 건강엔 어떨까?

운 등에 관심 있는 사람들만 헬스장에 가던 시대는 지났다.

이제는 건강관리를 위해 헬스는 필수가 됐다고 할 정도로 피트니스 센터를 찾는 인구가 지속적으로 증가하고 있다.

실제로 지난달 한 카드사가 발표한 매출 자료에 따르면 2019년도 대비 지난해 피트니스 영역 매출이 58% 증가한 것으로 나타났다.

다양한 운동기구들이 가득한 피트니스 센터에서 가장 사람들이 많이 찾는 기구는 단연 '런닝머신'일 것이다. 간편하게 운동할 수 있으면서도 큰 운동 전후 몸을 푸는데 효과적이기 때문이다.

하지만 달리기 특성상 전방의 모터를 보거나 음악을 들으며 지루함을 참아내는 이들이 많다.

이러한 와중에 최근 해외 SNS에서 런닝머신에서 뒤로 걷는 영상 이 화제가 되고 있다. 런닝머신이 지루하게 느껴졌던 사람들에게는 반가운 소식이다.

사람들이 런닝머신에서 뒤로 걷는 이유는 바로 건강에 좋다는 이야기 때문이다. 실제로 뒤로 걷게 되면 평소 잘 사용하지 않는 근육을 강화할 수 있다. 허벅지 뒤쪽에 위치한 근육인 햄스트링이 대표적이다.

뒤로 걷다 보면 앞으로 걸을 때

보다 햄스트링에 힘이 더 많이 들어간다. 마치 브레이크처럼 보행할 때 감속, 방향전환과 같은 역할을 하는 햄스트링이 발달되면 운동능력 향상과 더불어 부상 위험도 줄일 수 있다.

또 뒤로 걷기는 앞으로 걸을 때보다 30%가량 더 많은 에너지를 사용한다. 같은 시간 걸더라도 더 많은 운동 효과를 볼 수 있는 것이다.

이외에도 뒤로 걷기의 장점은 다양하다. 걸을 때 발가락이 먼저 땅과 만나고 이후 발뒤꿈치가 닿아 관절에 주는 충격을 최소화할 수 있다. 또한 혈관 탄력성과 균형감각 발달 등에 효과가 있어 뇌졸중 환자의 재활치료에도 활용된다.

이러한 장점에도 불구하고 연습 없이 뒤로 걸다간 오히려 부상을 입을 수도 있다.

특히 런닝머신에 익숙지 않은 초보자나 균형 감각이 부족한 사람,

관절이 약한 사람들은 더욱 주의가 필요하다. 무모하게 런닝머신의 속력을 높여 뒤로 걷기를 시도했다간 넘어지며 바닥에 무릎을 강하게 찰는 등 다칠 위험이 있다.

무릎관절은 생각보다 굉장히 약한 부위이며 한 번 손상되면 회복이 어렵다는 특징이 있다. 무릎에 갑작스러운 외부 충격이 가해지면 연골 조직에 손상이 발생할 수 있다.

이를 통해 염증이 생기고 부어올라 방치할 경우 무릎관절염까지 이어질 수 있으므로 초기 통증이 있다면 조속히 전문의를 찾아 진료를 받는 것이 현명하다.

한의학에서는 침치료를 비롯한 한방통합치료로 무릎관절염을 치료한다. 먼저 슬안혈(膝眼穴) 등 주요 혈자리에 침을 놓으면 긴장 상태의 근육을 이완해 원활한 혈액순환을 돕고 통증을 완화한다.

여기에 한약재의 주요 성분을 인

체에 무해하게 정제한 약침을 병변 부위에 직접 주입하면 빠른 염증 제거 효과를 볼 수 있다. 더불어 환자의 체질과 증상에 따라 맞춤형 처방한 한약 복용을 병행하면 무릎관절 강화 효과와 함께 더욱 빠른 회복을 기대할 수 있다.

특히 침치료의 무릎관절염 치료 효과는 SC(E)급 국제학술지 '최신의학연구(Frontiers in Medicine)'에도 소개된 바 있다.

자생한방병원 척추관절연구소의 연구에 따르면 침치료를 받은 무릎관절염 환자들은 침치료를 받지 않은 환자들에 비해 수술률이 3.5배 낮은 것으로 분석됐다.

또한 연령대가 높을수록 더욱 수술 위험이 감소하는 모습도 확인됐다.

무릎 부상 없이 뒤로 걷기를 실천하고 싶다면 런닝머신 위에서는 꼭 손잡이를 잡는 것을 추천한다. 또 시속 4~5km로 천천히 걷는 것이 안전하면서도 관절 건강을 지킬 수 있는 길이다.

건강을 챙기려고 시작한 행동이 오히려 건강을 해치는 결과로 이어지는 것만큼 안타까운 일은 없다. 연초 작심삼일, 헬스장 새해 기부가 되지 않기 위해 열심히 런닝머신에서 달리고 있다면 혹여 욕심이 앞서 무리한 운동을 시도하고 있지 않은지 한 번쯤 점검해 보자.



윤 문 식

수원 자생한방병원 병원장

사설

가성비 제품 찾는 소비자

계속된 고물가로 인해 소비 심리가 얼어붙으면서 '가성비 제품'에 대한 소비자 선호도가 높아지고 있다.

가성비(cost performance ratio)란 비용 대(對) 성능 비(比)를 말한다.

지난해 12월 소비자물가 지수는 2022년 12월 대비 3.2% 상승했다. 외식물가 지수는 4.4% 상승한 것으로 나타났다. 특히 외식부문에서 치킨의 소비자물가 지수는 동기간 5.4% 올랐다.

신선과일의 경우 25.7%가 상승해 발상 물가에 대한 소비자의 고민이 깊어지고 있다.

업계에서는 부담 없는 가격으로 좋은 품질과 맛을 즐길 수 있는 제품을 출시하고 있다. 할인 프로모션을 기획하는 등 다양한 소비자의 지갑을 열기 위한 활동을 펼치고 있다.

바나나 전문 어느 글로벌 청과 기업의 경우 '가성비바나나', '반값바나나', '2+3 바나나' 등 가성비 바나나 제품을 선보이고 있다.

부담 없이 바나나를 즐길 수 있도록 하기 위해 기획됐다. 맛과 영양 성분은 기존 바나나와 동일하지만, 외관 형태가 고르지 못한 바나나를 선별해 소비자에게 부담 없는 가격으로 공급하고 있는 것이다.

소비자의 장바구니 부담을 덜기 위한 정부의 할당관세 정책에 따라 한 차례 바나나 공급 가격을 인하했다. 올해 1월 재시행된 할당관세로 인해 다시 한 번 가격 인하를 계획하고 있다.

'반값바나나'의 경우 기존 판매가 2,300원에서 2,000원으로 약 15% 가격 할인 행사가 진행된다. 온오프라인 유통업체들과 협력하여 다양한 할인 프로모션도 기획 중이다. 유통업계는 선물세트 양극화 소비에 대응하고 있다.

백화점은 가성비 상품에, 대형마트는 프리미엄 비중을 늘리고 있다.

백학기 감독작 다큐멘터리 영화 '이화중선'

영화 '이화중선'이 전주다지컬독립영화관에서 시사회를 연다. 이 영화는 이화중선 탄생 120주년을 맞아 지난 2019년 백학기 감독이 메가폰을 잡은 다큐 영화다.

JB영상연구원(원장 안봉주)과 제작을 시작해 완성됐다. 2022년 3월 전북 부안 변산에서 로케이션 촬영을 시작했다. 같은 해 6월에는 일본 세토나카이가 바다 해의 로케이션까지 프로덕션을 완료하고 5개월의 후반 작업을 거쳤다.

본명이 이봉학인 동원제 소리꾼 이화중선은 1899년 출생이다.

남원에서 당대 최고의 소리꾼 송만갑의 공연을 보고 소리꾼이 되기로 결심했다. 1923년 조선물산장려회가 주최한 '전국소리꾼 대회'에서 일약 스타로 등극한다.

이후 1944년 1월 일본 세토나이가 바다에서 비운의 생을 마쳤다.

그녀는 20여 년 동안 일제강점기 조선 민중들에게 최고의

스타로 군림했다. 특히 이복동생 이충선과 함께 이름을 날린 자매 명창이다.

이번 작품에서는 배우 정이화 씨가 이화중선을 대역했다. 이화중선을 회상하는 감독의 내면의 독백이 상당 부분을 차지한다. 국악인 정화천과 김세미가 이화중선의 소리 선상으로 출연했다.

배우 박팔영이 변사처럼 이화중선의 생애를 설명한다. 실제 이화중선의 음성은 시인이자 배우 원다교가 더빙했다. 이화중선의 최고 소리로 치는 심청가 중 '추월만정'을 실제 소리로 만날 수 있다.

남계 박종순의 시조창 '나비야 청산가자'도 만난다. 국악인 서양수, 이서희 씨의 낮은 화음의 '사철가'도 백미로 꼽힌다.

민중들의 삶의 애환을 달래 준 이화중선은 '꽃도 무덤도 없이' 소리로만 남아 있다. 영화를 통해 최고의 국악인 이화중선이 새롭게 재조명되기를 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

나토군 헬멧 들고 있는 젤렌스키 대통령 조형물



6일(현지시각) 독일 쾰른에서 열리는 '로즈 먼데이 퍼레이드'를 앞두고 볼로디미르 젤렌스키 우크라이나 대통령이 북대서양조약기구(NATO·나토)군 헬멧을 들고 있는 조형물이 공개되고 있다. 정치·사회 풍자로도 유명한 이 퍼레이드는 가톨릭 재의 수요일 직전 '참회의 원요일'인 12일에 열린다.

약탈당한 슈퍼 진입하는 아이티 경찰



아이티 경찰이 6일(현지시각) 포르토프랭스에서 이리엘 앙리 총리의 퇴진을 요구하는 시위가 벌어지는 동안 약탈당한 슈퍼마켓에 진입하고 있다.

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.

