

건강 칼럼

운동할 때 헬스 먼저? 달리기 먼저?

케이블 포함 TV 채널, 외부 최고위 과정, 단체, 직장 등의 건강 강좌나 다음, 네이버 지식인, 카페의 Q&A, 학교, 트레이너, 지도자 등 강의를 하다 보면 수도 없이 반복적으로 나오는 질문이다.

운동 생리, 영양학적인 이론적인 배경을 바탕으로 설명해드려도 얼마 지나지 않아 똑같은 질문이 이어진다.

아! 일반인들은 이런 걸 생각하며 운동하시는구나? 또는 궁금하실 수도 있겠구나? 하고 해석하고 받아들인다. 결론은 "케바케입니다."라고 답변을 드린다. 즉 CASE BY CASE라는 것이다.

크게 보면 우선 '운동을 한다'는 것에 큰 점수를 부여하고 고려한다. 운동을 하지 않는 것보다는 하는 것이 심신의 건강, 수명에 아주 중요하기 때문이다.

그럼 반대로 '운동을 하지 않으면 건강, 수명에 문제가 된다'가 성립되나? 확실하게 답한다. 예! 그렇다.



이 윤희

파스코 대표이사

수많은 임상, 연구 결과에서 보면 운동을 하는 것이 하지 않는 것보다 심신의 건강, 수명에 유의한 효과를 보여주기 때문이다. 즉 "과학적으로 증명되었다"는 것이다.

여기서 "과학적이다"라는 표현은 100% 중에 99% 정도는 유의하다는 의미로 사용된다. 일부 약 5% 정도는 사상사가 다 그렇듯이 예외일 수도 있다.

이제는 상식적인 수준으로 확산되었지만 헬스, 즉 웨이트트레이닝은 근력 운동, 근육 발달, 근육 성장을 위해 하는 것이다. 러닝머신, 즉 트레드밀 위에서 하는 달리는 유산소 운동으로,

산소의 도움을 받아 미토콘드리아 안에서 지방이 연소되므로 지방을 감소시키는 데 적합하다고 알고 있다.

그래서 고전적인 목적, 즉 근육 발달과 지방 감량을 위해 무엇을 먼저 하는 것이 타당한 것으로 통용되어 왔다. 힘, 주로 탄수화물인 저장 에너지를 사용할 때, 즉 단 시간에 폭발적인 에너지를 내는 근력 운동을 먼저 하고 나중에 달리를 한다.

칼로 두부 자르듯이 되는 것은 아니지만 거시적으로 '운동 중 에너지 대사' (대략 30여 분 지나 지방 대사가 활발하게 진행되는) 관점으로 보면 맞는 말이

다. 다만 여기에는 각 개인의 목적에 따라, 상황마다 정말 다양한 요인, 여러 조합들이 혼재되어 있기에 딱히 뭐가 먼저다 라고 단언하기에는 약간의 무리가 따른다.

현재 운동하는 사람의 여건이 어떠한지, 운동을 하는 주된 목적이 근육과 근력 발달인지, 체중과 체지방 감소인지, 달리기 능력 향상인지에 따라 다르다.

또한 나이, 체격, 운동의 단련 정도, 기간, 질병이나 질환 유무, 운동 전 저장에너지의 정도, 주어진 여건에서 운동할 수 있는 횟수와 시간 등 고려해야 할 요인이 매우 다양하다.

이를 종합적으로 검토하여 무언가를 먼저 할지를 지도자가 제시할 수도 있고, 스스로 판단하여 실시해야 한다.

다만 그날그날 운동의 목적을 어디에 두는지, 신체 상태와 에너지 수준에 따라 어느 운동을 먼저 하는 것이 더 효과적일지 판단해서 실시하면 더 좋은 효과를 기대할 수 있다.

사설

배달비 못 받는 기사들

대형 배달 대행업체가 배달 기사들에게 돈을 주지 않아 전국 단위의 대규모 체불 사태 우려가 크다. 배달 기사들은 갈수록 생계 위기에 처하고, 중간에서 대리점들도 고통을 호소하고 있다.

배달 일을 하는 어느 배달 기사는 두 달째 돈을 못 받고 있다. 그가 일하는 배달 대행 플랫폼 운영사가 출금을 막은 탓이다. 업체 계좌로 입금된 배달비는 기사 앞으로 적금처럼 쌓이는데, 제대로 된 설명도 없이 이 돈을 빼가지 못하도록 묶어놓은 것이다.

이렇게 체불한 돈은 벌써 천만 원이다. 해당 기사는 당장 주변에서 돈을 꾸가며 생활하고 있다.

그는 "말일 같은 경우에도 카드값 내야 할 때도 지인들한테 빌려서 내야 하는 상황"이라며 "너무 힘든 상황"이라고 말한다.

급한 대로 지역 대리점이 사비를 털어 임금을 배워주기

도 한다. 기사 150명을 관리하는 어느 대행업체는 결국 대출까지 받았는데, 지금까지 분사 대신 내준 돈이 1억 3천만 원에 달한다.

어느 배달 대행업체 대리점장은 "70만원, 50만원, 449만원 등 제 돈으로 다 미리 준 겁니다. 돈을 못 받으면 저는 망하는 거죠. 저뿐만 아니라 전국적으로 모든 대리점장이 몇 백억 원 단위 피해를 보면서..."라고 말한다.

기사 1천2백 명이 등록된 전주에서만 8억 원 가까이 미정산된 상황이다. 전국적으로는 이 업체에 소속된 기사가 3만 3천 명이 넘는다. 업체 측은 다음 달부터 전액 출금이 가능하게끔 하겠다고 공시했지만,

그간 출금 한도를 걸거나 그나마도 선착순 지급을 반복한 만큼, 실제 출금까지는 미지수다. 해당 업체 대표 등에게 전화와 문자 메시지로 여러 차례 입장을 풀었지만, 답을 듣지 못한 상황이다.

해킹당한 어느 국립대

대량의 개인 정보가 전복 도내 어느 국립대에서 발생해 충격을 주고 있다. 최근 도내 어느 국립대가 해커 공격으로 학생 등 32만명의 개인 정보가 유출됐다고 밝혔다.

주민등록번호와 주소 등 민감한 내용이 많아 2차 피해가 우려된다. 보안 허점도 드러났다. 이는 전공과 성적을 비롯한 학사 정보를 볼 수 있는 국립대 통합정보시스템이다.

이 시스템이 해킹당해 재학생과 졸업생, 평생교육원 회원 32만여 명의 개인 정보가 유출됐다. 이름과 주민등록번호, 주소 등 사람마다 많게는 70개 넘는 항목이 됐다.

피해자들은 전화 금융 사기와 같은 2차 피해를 우려하고 있다. 학생들은 "이상한 곳에 팔아넘길 수도 있는 거니까 걱정이 많이 된다"고 우려한다. 특히 재학생들은 당연히 놀라고 모두 걱정하는 분위기다. 허점도 드러났다. 해커는 지

난 7월 28일 새벽 첫 공격을 시도해 같은 날 밤부터 다음 날 새벽까지 개인 정보를 빼갔다. 대학 측은 그러나 피해 발생 13시간이 지나서야 해킹 사실을 알았다.

대학 측은 "어느 정도 사용량이 초과 되면 자동적으로 파악할 수 있는 시스템이 구축돼 있는데 이 해커가 굉장히 지능적으로 그 사용량보다 작게끔 조금씩 해킹했다"고 말한다.

지난 7월 교육부의 정보 보호 수준 진단에서 '우수' 등급을 받고도 이 같은 일이 벌어지자 진단이 적절했는지도 논란이 되고 있다. 대학 측은 해킹 이후 일본과 홍콩을 경유한 해커 IP를 차단하고 보안을 강화했다.

그러면서 국가정보원, 경찰 등과 조사하고 있다고 밝혔다. 또 피해를 줄이기 위해 누리집에 개인 정보 유출 여부를 조회할 수 있도록 하고, 피해 접수 창구도 운영하고 있다고 했다.

사진으로 보는 지구촌 소식

뒤플랑티스, 세계 신기록 포효



이로망 뒤플랑티스(스웨덴)가 5일(현지시간) 프랑스 파리의 스타드 드 프랑스에서 열린 2024 파리올림픽 남자 장애인이투기 결선에서 세계 신기록을 달성한 후 국기를 물에 두른 채 포효하고 있다. 뒤플랑티스는 6m25를 넘어 본인의 기록인 6m24를 깨고 세계 신기록을 세우며 금메달을 목에 걸었다. 올림픽 2연패.

원폭 투하 79주년, 평화기념공원 상공 나는 비둘기들



6일 일본 히로시마의 히로시마 평화기념공원에서 원폭 투하 79주년을 맞아 '원폭 전몰자 위령식·평화기원식'이 열린 가운데 평화를 상징하는 비둘기들이 위령비 상공을 날고 있다. 태평양전쟁 중이던 1945년 8월 6일 미국은 인류 최초로 히로시마에 원자폭탄을 투하했고 9일엔 나가사키에 투하해 일본의 항복을 받아냈다.

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**