

건강 칼럼

‘몸 에너지 다이어트’ 운동은 어떻게 할 것인가?

건강은 내 몸이 일상생명활동을 하는데 필요한 에너지를 얼마나 잘 생성하고 생성된 에너지는 인체에 얼마나 잘 순환 공급되며, 자연의 에너지 흐름에 얼마나 잘 순응하며 균형 조절되는지에 따라 결정된다.

에너지 순환에 중요한 역할을 하는 ‘운동 어떻게 할 것인가’에 대해 얘기해 보고자 한다. 운동을 해야 하는 이유는 첫째, 심폐 순환기능과 함께 에너지 순환의 원동력이 되며 둘째, 에너지의 흐름을 방해하는 몸속 체지방을 제거에 도움이 되고 셋째, 에너지 흐름 통로인 근육량을 증가시켜 인체 각 기관에 필요한 에너지를 원활하게 공급하는 작용을 하기 때문이다.

△운동은 많이 할수록 다이어트와 건강에 좋다

하지만 운동은 무조건 많이 한다고 좋은 것이 아니다. 개인의 에너지 상태에 맞게 운동 강도나 종류를 선택해야 한다. 에너지 생성에 문제가 있는 다른 복부비만인 경우에는 평소 에너지가 부족할 수 있기 때문에 과한 운동은 오히려 운동이 아닌 노동이 되어 면역력을 저하할 수 있다.

에너지 순환에 문제가 있는 전신비만의 경우에는 몸속에 과잉된 체지방이 움직임에 따라서는 1kg이 관절에 5kg의 중력으로 작용하기 때문에 과한 운동은 관절주위 인대나 근육, 연골 등 손상을 초래할 수 있어 주의해야 한다.

그리고 에너지의 균형기능에 문제가 있는 상체비만이나 수면의 질이 떨어지거나 평소 스트레스가 많다면 아침 운동은 몸의 에너지를 끌어 올리면서



이재동

경희대한방병원 침구과 교수

자연의 에너지 리듬에 순응하기 때문에 건강에 도움이 된다.

하지만 퇴근 후 저녁에 가슴근육을 키우기 위한 상체 운동은 에너지를 아래로 내려 안정돼야 하는 자연의 에너지 흐름에 역행하기 때문에 주의해야 한다. 몸 상태에 맞지 않은 지나친 운동은 체내에 불필요한 활성산소를 생산하게 되며 이러한 활성산소는 수명과 관련된 유전자속 염색체의 텔로미어를 잘라내어 수명을 단축할 수 있다는 연구 보고가 있다. 따라서 운동은 개인의 상태에 따라 몸 에너지를 인체 각 기관에 잘 공급될 수 있을 정도로 하는 것이 좋다.

△운동을 열심히 하는데 왜 살이 안 빠질까?

다이어트를 위해 운동을 너무 열심히 몸이 힘들 정도로 하게 되면 일시적으로는 칼로리를 소모해 체중이 감소할 수 있지만 장기적으로는 오히려 몸의 에너지 시스템이 무너져 살이 안 빠지는 것은 물론, 몸이 힘들 수 있다.

운동은 기본적으로 내 몸의 에너지 순환에 도움이 될 정도로 하며 시간은 운동의 종류 및 강도에 따라 다르지만

한번 할 때 40분 이상 할 것을 권고한다.

횟수는 매일 일정한 시간을 정해놓고 하는 것이 좋으며 즐거운 마음으로 하는 것이 몸 에너지의 흐름에 긍정적으로 작용한다. 하지만 체성분 검사상 근육량이 부족해 근육량 증가를 목표로 할 때는 3일에 한번 정도는 고통이 따르는 고강도 근력운동을 병행한다.

△공복운동과 식후운동 언제가 더 나은 다이어트에 효과적일까?

결론적으로 에너지 상태에 따라 다르다. 공복 상태에서 하는 운동은 체지방을 에너지원으로 사용하게 될 가능성이 높기 때문에 에너지 순환기능에 문제가 있는 사람에게 가장 좋은 운동법이다. 하지만 에너지 생성기능에 문제가 있는 사람은 에너지가 부족한 상황에서 공복운동을 하게 되면 오히려 근손실이나 어지럼증 같은 증상을 유발할 위험이 있다.

에너지 생성기능에 문제가 있는 사람은 공복운동보다 식후 30분정도 지나서 식후운동을 가볍게 하는 것이 소화를 촉진하고 영양소 흡수를 개선하는

데 도움이 된다 하지만 식사 직후에 고강도 운동은 소화기관으로 물린 혈액이 운동 시 근육으로 이동하면서 오히려 소화 기능이 저하될 수 있기 때문에 주의해야 한다. 에너지 균형기능에 문제가 있는 사람은 공복운동 식후운동의 문제보다는 아침운동 저녁운동, 상체운동 하체운동이 더 중요한 문제이다.

△개인의 에너지 상태에 맞는 운동은?

에너지 생성기능에 문제가 있는 다른 복부비만은 걷기나 산책 같은 가볍고 편한 운동부터 시작하여 몸의 에너지에 여력이 생기면 점차 운동량이나 강도를 높이는 것이 좋다. 하지만 수영이나 땀을 많이 흘리는 유산소운동 등 에너지 손실이 많은 운동은 피해야 한다.

에너지 순환기능에 문제가 있는 전신비만의 경우에는 수영 에어로빅 조깅 줄넘기 같은 유산소운동을 통하여 에너지 소모를 많이 할 것을 추천한다. 고도비만인 경우에는 운동보다는 식사 조절을 우선적으로 하여 체지방을 줄인 후 본격적인 운동을 실행하는 것이 좋다.

에너지 균형에 문제가 있는 상체비만의 경우에는 하체운동인 실내자전거, 계단오르기 같은 운동으로 에너지를 아래로 끌어내리는 운동을 추천 하며 상체운동은 피하는 것이 좋다. 모든 에너지 상태에서 운동은 가능하면 저녁 운동보다는 아침운동으로 자연의 에너지 흐름에 순응하는 것이 좋으며 특히 에너지 균형에 문제가 있는 경우에는 저녁에 상체운동은 주의해야 한다.

사설

어버이날 전북경찰청장 초청

대한노인회 전북특별자치도 연합회는 지난 7일 전북경찰청에서 어버이날 기념 전북경찰청장 초청 오찬간담회를 가졌다. 날 간담회는 지난 2월 11일에 취임한 김 청장이 부인 인사차 김두봉 연합회장을 방문했을 때 초청이 이루어졌다.

이번 만남은 가정의 달과 어버이날을 맞이하여 이루어져 더욱 뜻깊은 행사가 되었다. 특히 어르신 대상 범죄 예방과 교통안전 대책 등 노인 안전치안 정책 방안을 논의하였다.

김철문 청장은 “고령층을 대상으로 한 보이스피싱, 교통사고 등 각종 안전 문제가 지속되고 있다. 전북경찰은 국가와 국민을 존중하는 마음을 가지고 어르신들이 안심하고 평온한 일상을 누릴 수 있도록 예방 중심의 치안 활동에 최선을 다하겠다”고 밝혔다.

김두봉 연합회장은 “고령층의 안전은 지역사회 모두의 관심

신 운전 중’ 알림관 보급 확대, 일본처럼 페달 오조작 방지장치 무료 설치 등 피부에 와 닿는 것부터 시작하여 지속적으로 전북 도민과 노인들의 안전을 위해 노력해 달라’고 당부했다.

김수록 초고령 사회가 심화되고 있다. 그러면서 각종 노인문제도 급증하고 있다. 이제 노인 문제는 국가가 물론 사회 모든 분야에서 더욱 적극적으로 나서야 할 때이다. 이번 모임에서 참석자들도 모두 공감하면서 각종 노인 문제에 대처해야 한다고 입을 모았다.

한편 이날 간담회에는 노인회에서 김두봉 전북특별자치도연합회장, 김영구 지문위원장, 김형열 선임부회장, 14개 시·군지회장, 김선태 사무처장, 김창수 총무국장 등이 참석하였고, 전북경찰청에서는 김철문 청장, 공안부장, 수사부장, 청문감사관, 경무과장 등이 참석하였다.

‘행복을 그리는 남자’ 박운섭 화백

‘행복을 그리는 남자’는 전북 익산을 대표하는 수채화가 박운섭 작가의 작품 테마이다. 40여 년 수채화 외길 인생을 걸어 온 그는 캔버스에 행복을 담아내고 있다. 그는 행복한 그림을 그리기 위해 늘 연구한다.

개인 화실과 수채화를 가르칠 수 있는 아카데미가 바로 ‘박운섭 화화 연구소’다. 남중동 옛 이리체육관이 그의 연구소로 변신했다. 이곳은 언제든지 와서 마음껏 그림을 그릴 수 있도록 개방하고 있다.

그는 “그림은 스스로 그리는 것이다. 교육 장소라기보다 작품 활동을 하는 공간이며 나는 그림을 그릴 수 있도록 이끌어주는 사람일 뿐”이라고 말한다. 초등학교 4학년 때 선생님의 추천으로 그림을 시작한 그는 누구보다 그림을 사랑하는 화가다.

원광대학교 서양학과 졸업을 앞두고 공모전에서 대상을 받

으며 주목 받았던 그는 지금까지 단 한 순간도 붓을 내려놓지 않았다. 수채화라는 장르의 길을 걸으며 어려움도 많았다.

대중이 쉽게 이해하고 편하게 볼 수 있는 그림을 그리려고 노력했다. 그는 아카데미 외에도 여러 곳에서 강의를 하며 개인 작품 활동을 했다. 개인전과 단체전 수백 여 회 끊임없이 대중에게 행복이 담긴 작품을 선보이고 있다.

대한민국 미술대전, 전북 미술대전 초대작가, 우석대 수채화 전담교수를 역임했다. 박운섭 아카데미(수채·화·유화)를 운영하며 익산 여성회관 문화센터 등에 출강했다.

한국미술협회 수채화부분과위원장, 전라북도 한국미술협회 부회장, 한국수채화협회 부이사장, 대한민국수채화작가협회 회원, 한국미술협회 익산지부 교문, 행복을 그리는 화우림, 누리전, 화우리 지문위원이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

위싱턴서 이스라엘 대사관 직원 2명 피살



22일(현지 시간) 미국 워싱턴 D.C. 캐피털 유대인 박물관 앞에서 경찰이 주미 이스라엘 대사관 직원 피격 사건 현장을 통제하고 있다. 경찰에 따르면, 전날 밤 시카고 출신 용의자가 희생자를 포함한 네 명의 일행에게 접근해 권총을 발사해 두 명이 숨졌다. 체포 당시 용의자는 ‘팔레스타인을 해방하라’고 외친 것으로 전해졌다.

자살 폭탄 공격 규탄하는 파키스탄 사람들



21일(현지 시간) 파키스탄 카라치에서 시민단체 회원들이 후즈다르에서 발생한 자살 폭탄 공격으로 숨진 학교 어린이들의 사진을 들고 테러를 규탄하고 있다. 현지 당국은 군이 운영하는 학교 통학버스를 겨냥한 자살 폭탄 공격으로 어린이 4명 등 최소 8명이 숨지고 38명이 부상했다고 밝혔다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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

