

건강 칼럼

운동 전·중·후 영양섭취의 중요성 - 무엇을, 언제, 얼마큼 먹어야 할까?

이름만 대면 금방 알만한 어떤 유명한 프로야구 선수의 옛날이야기이다.
“왜 야구를 하게 되었는지요?”
“아~ 예 중학교 때 어느 날 야구부 소속을 지나가는데 선수들이 밥을 밥 놓고 먹더라고요. 저는 항상 배고팠기에 야구를 하면 저 선수들처럼 밥이라도 원 없이 먹을 수 있겠다 생각되어 야구를 하게 되었다.”는 약간은 슬픈 이야기가 전설처럼 전해져 내려온다.

한 20~30여 년 전까지만 해도 운동에서 영양섭취의 중요성은 별로 중요하게 여겨지 않았다. 프로스포츠 선수들도 별반 다르지 않았다. 그저 하루 3기 배만 부르거나 해도 만족했었으니까 말이다.

그런데 20세기말부터 눈부신 경제 성장과 더불어 컴퓨터, IT기술의 급속한 발달로 관련 지식과 정보의 교류, 소통이 원활해지고 방대해지며 등한시했던 분야에까지도 조금씩 눈길이 가기 시작했다.

운동영양도 마찬가지다. 단지 배만 부르면 되던 고전적인 시대에서 각 영양소의 기능, 구성, 함량, 시기 등 세부항목으로 연구가 되면서 후속적



이 윤 희
파스코 대표이사

인 전, 후방 관련 산업의 연구, 개발이 상당히 빠르게 진행되었다.

훈련을 통해 전신체력과 기술을 끌어올리는 것 만큼이나 중요한 것은 무엇을, 언제, 얼마나, 왜 먹느냐이다. 전문적인 운동선수뿐만 아니라 일반인들도 건강관리를 위해 관심과 실행정도도 전문가 못지않은 수준에 도달하였다.

운동을 시작하기 전에는 운동을 감당할 수 있을 만큼 에너지가 충분히 저장된 상태인지 확인하는 것이 중요하다.

훈련이나 경기 중에는 경기력을 향상시키고 유지하기 위한 준비가 필요하며, 운동 후에는 근육의 미세

손상, 에너지 고갈, 탈수, 피로물질 등을 가능한 한 빨리 회복하지 않으면 다음 훈련이나 경기에서 기대한 수준의 수행을 달성하기 어렵다.

운동 중에는 탄수화물(시간당 40~60g)을 액상이나 젤 형태로 섭취하고, 20~30분마다 수분 150~200ml와 전해질을 함께 보충하는 것이 좋다.

이러한 복합 섭취는 운동 수행 능력과 면역력 유지에 직접적으로 도움이 된다.

일반적으로 운동이나 격렬한 훈련, 경기 후에 적절한 영양 섭취의 시점과 섭취량, 영양소의 구성에 대해서는 다양한 의견이 존재한다.

그러나 운동생리학과 영양학적 관

점에서 종합적으로 검토해 보면, 운동 직후(늦어도 30~40분 이내)에 단백질과 탄수화물을 1:3~4의 비율로 복합 섭취하는 것(체중 1kg당 약 1.5~2g)이 근육 손상 회복과 신경·심리적 피로 감소, 그리고 고갈된 글리코겐의 빠른 재저장에 효과적이라는 데에는 대체로 이견이 없다.

특히 중량저항운동(웨이트 트레이닝), 고강도 인터벌 훈련 후에는 위와 같은 영양섭취의 효과가 탁월하다는 것이 다양한 연구결과가 그를 뒷받침하고 있다. 다만 저강도 유산소성 운동이나 식사 시간이 규칙적인 경우에는 조금 늦게 섭취해도 큰 문제는 없다.

물론 저강도 운동(걷기, 조깅, 요가, 필라테스 등)이나 개인별 몸 상태에 따라 일반식사만으로도 충분하다고 볼 수 있다. 격렬한 운동이나 훈련 중, 후에는 수분섭취, 전해질(음료)을 섭취하는 것도 아주 중요하다.

어떤 여건이든 운동이나 훈련, 경기가 끝났다면 무엇보다 가장 먼저 할 것은 빠른 영양보충이 회복의 최선이자 완성이다.

독자제언

강력범죄 예방, 지역사회와 공동체의 책임입니다

최근 사회를 충격에 빠뜨린 물치마 살인과 같은 강력범죄는 국민들의 일상적인 안전까지 위협하고 있습니다.

특히 공공장소에서 흉기를 소지하고 돌아다니는 이른바 '걸거리 공포' 사건들이 연이어 발생하며, 사회 전반에 불안감이 팽배해졌습니다.

이에 정부는 공공장소에서의 흉기 소지를 강력히 처벌하는 내용을 담은 법률을 시행하며 대응에 나섰습니다.

단순 소지만으로도 처벌이 가능해진 이 조치는 범죄 사전 예방 차원에서 큰 의미를 갖습니다. 그러나 법적 조치만으로는 한계가 있는 만큼, 우리 사회의 적극적인 협력과 공동체의 역할이 절실합니다.

우선, 지역 내 자율방범대와 같은 민간 봉사단체의 활동은 그 무엇보다도 중요합니다. 이들은 범죄 취약 시간대에 순찰을 돌며, 실제로 범죄 예방에 실질적인 기여를 하고 있습니다.

이러한 활동은 경찰의 손길이 닿기 어려운 사각지대를 보완하는 동시에, 주민들과의 밀접한 소통을 통해 지역 내 위험 요소를 사전에 인지하고 대응하는

데 큰 도움이 됩니다.

또한, 지역사회 구성원 간의 관심과 연대 역시 범죄 예방의 핵심입니다. 단절된 이웃 간의 관계 속에서는 위험 징후를 조기에 포착하기 어렵습니다. 따라서 주민 간의 유대감을 회복하기 위한 커뮤니티 활동, 청소년 지도 프로그램, 정기적인 마을 회의 등은 사회적 안전망을 더욱 견고히 하는 역할을 합니다.

무엇보다 중요한 것은 가정 내 인성교육입니다. 폭력에 대한 무감각, 공감 능력 부족은 대부분 어린 시절의 환경에서 비롯됩니다.

가정에서부터 타인을 존중하고 배려하는 태도를 길러주는 것이 장기적인 범죄 예방의 기초입니다.

강력범죄는 단순히 개인의 문제가 아닌 우리 사회 전체의 문제입니다. 정부의 강력한 법적 조치와 더불어, 지역사회의 공동체, 그리고 각 가정이 함께 협력할 때, 우리는 보다 안전하고 신뢰할 수 있는 사회를 만들어갈 수 있습니다. 작은 관심과 참여, 그것이 우리의 일상을 지키는 가장 큰 힘입니다.

백민지고청경찰서 범죄예방대응과 손경

사진으로 보는 지구촌 소식

“어떻게든 살아야 하기에...”



가자지구 내 팔레스타인 주민들의 절박함이 커지는 가운데 지난 25일(현지 시간) 다섯 재료를 둔 40여 여성 미술팀 아부 티에미가 가자시티 쓰레기 더미 속에서 땀 한 조각을 줌고 있다.

사설

대한방직 개발 ‘고분양가’ 논란

전주의 옛 대한방직 부지 개발 사업이 막바지 허가 절차를 밟고 있다. 그런데 최근 사업자 자광 측이 아파트 분양가로 3천만 원 안팎을 제시하면서 고분양가 논란이 일고 있다.

시공사 선정 문제도 여전히 변수다. 자광은 최근 전주시에 최종 사업 허가를 신청했다. 지난 2017년 해당 부지를 1980억 원에 사들인 지 8년 만이다.

6조 2천억 원을 들여 470m 높이 관광 타워와 200실 규모의 호텔, 프리미엄 복합쇼핑몰과 3,395세대의 아파트 등을 짓겠다는 계획이다.

자광 측은 전주시에 사업 승인을 하면, 이르면 오는 9월쯤 아파트 분양에 들어가겠다고 밝혔다.

그런데 첫 삽도 뜨기 전에 고분양가 논란이 불거졌다. 자광 측이 전문가 의견 등을 내세워 제시한 분양가는 평당 2천5백만 원에서 3천만 원이다. 지난해 2월 분양한 인근 서

신동 감나무골의 두 배 수준인데, 만약 현실화한다면 역대 전북의 아파트 가운데 가장 높은 분양가이다. 시민단체는 “터무니없이 높은 분양가는 집값 상승을 부추길 것”이라며, 전주시의 공적인 개입을 요구하고 나섰다.

인허가 과정에서 많은 혜택을 받았고, 이 과정에서 개발 이익을 극대화한 만큼 (주)자광의 분양가가 높을 이유가 없다는 것이다.

사업 초기 자광에 보증을 섰던 롯데건설이 손을 떼 가운데, 새 시공사를 찾는 것도 관건이다.

자광 측은 1군 건설사 3~4곳과 공사 조건 등을 타진하고 있다며, 사업 승인과 각종 영향 평가가 완료되는 시점에 맞춰 시공사를 결정하겠다고 밝혔다.

그러나 건설 불황 속에 지방에 6조원 대 대규모 사업을 일으킬 건설사를 찾기가 쉽지 않을 것이란 우려도 나오고 있다.

어느 공직선거법 위반

공직선거법 위반 혐의로 기소돼 1심에 이어 항소심에서도 벌금 150만 원을 선고받은 어느 대선 후보의 배우자 김 모씨가 가 2심 판결에 불복해 상고했다. 그러면서 최종 법원의 판단에 관심이 커지고 있다.

김 씨 측은 법원에 상고장을 제출한 것으로 확인됐다. 법원은 김 씨의 공직선거법 위반(기부행위) 혐의 사건 항소심에서 피고인과 검사의 항소를 모두 기각하고 1심 판결(벌금 150만 원)을 유지했다.

김 씨는 후보가 경기도지사로 재직하던 2021년 8월 2일, 서울의 한 식당에서 전·현직 국회의원 배우자 3명, 자신의 운전기사와 수행원 등 총 6명에게 경기도 법인으로 10만 4천 원 상당의 식사를 제공한 혐의를 받았다.

항소심 재판부는 “이 사건 식사 모임은 피고인이 배우자를 돕기 위해 당내 유력 정치인 배우자를 소개받는 자리로

피고인에게 이익이 된다”며 “참석자들도 식사 대금을 피고인이 부담하는 것으로 예측하면 것으로 보이는 점 등을 종합하면 피고인이 사적 수행원 배 모 씨가 결제한다는 인식하에 이를 묵인 내지 용인한 것으로 판단된다”고 판시했다.

그러면서 “피고인에 대한 사적 용무를 처리하는 과정에서 경기도 법인이카드가 빈번하게 사용된 점, 피고인의 선거 관련 모임에 대한 배 씨의 관여 정도 등을 종합해 보면 이들의 공교관계가 인정된다”고 설명했다.

다만 김 씨에게 벌금 300만 원을 구형했던 검찰은 항소심 판결에 대해 아직 상고장을 제출하지 않은 상태다. 이 문재는 4년 가까이 진행되는 등 장기전에 걸쳐 진행되면서 속삭이 곤두서고 있다. 21대 대통령 선거 기간을 넘겨 계속 진행이 이어질 것으로 전망된다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

