

건강 칼럼

운동은 치킨처럼?

건강을 위해서 운동을 해야 한다! 하자! 라는 경향이 이제는 선택이 아닌 삶에 필수가 되었다.

누구나 다 공통된 마음이다. 왜 하나고 묻는 사람보다는 어떻게 하느냐? 언제 하느냐? 얼마큼 하느냐? 가 운동의 주된 관심사이다.

▲ 운동의 구성은 어떻게 해야 하나?
거창하지 않다. 우리가 아는 운동은 실생활에서 크게 나누어보면 무산소운동(웨이트 트레이닝)과 유산소 운동(달리기, 걷기 등)으로 실시할 수 있다.

차로 비유하자면 차체로 보면 되겠다. 골격근(근육)을 튼튼하게 단련시키면 근육부피가 커지거나 유지할 수 있다.

▲ 유산소운동(달리기, 걷기 등)은 어떻게?
유산소 운동은 운동과정에 외부의 산소를 최대한 많이 끌어와 대사에 활용하여 지방을 에너지로 변환시키며 달리기나 빨리 걷기 등이 이에 해당한다.



이 윤 희
피트니스포츠과학연구소 대표

런 과정이 진행되면 속도나 힘을 내는 빠르게 반응하는 근육(속근, 백근 이라고도 한다)의 감소율이 현저히 증가한다.

▲ 유산소운동(달리기, 걷기 등)은 어떻게?
유산소 운동은 운동과정에 외부의 산소를 최대한 많이 끌어와 대사에 활용하여 지방을 에너지로 변환시키며 달리기나 빨리 걷기 등이 이에 해당한다.

다. 근육에서 만들어진 에너지를 혈관을 타고 온 몸 구석구석에 전달하는 과정이다.

이런 과정이 원만하게 진행되어야 체온도 유지되고 운동에너지로도 활발하게 사용된다.

▲ 유산소운동(달리기, 걷기 등)은 어떻게?
유산소 운동은 운동과정에 외부의 산소를 최대한 많이 끌어와 대사에 활용하여 지방을 에너지로 변환시키며 달리기나 빨리 걷기 등이 이에 해당한다.

사설

청년 인구의 감소를 고민해야 한다

전북도는 지금 해결해야 할 숙제가 많다. 그 숙제들 중에서 우선적으로 해결해야 할 대상은 청년 인구의 감소이다.

청년 인구의 현황을 보면 우리 지역의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 전국에서 유일하게 신규 구직자 수가 줄어든 것으로 나타났다.

전해 전북도의 책임이 크다. 전북도는 청년 일자리 창출을 위해서 보다 분발해야겠다.

전북도는 청년 고용의 현실도 똑바로 보아야겠다. 답답한 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속될 터이다.

지역발전 약속한 발굴사업들의 행방

지역발전을 약속한 사업들이 어찌 이상하다. 사업 발굴과 함께 청사진 그리기가 요란했는데 그 뿐이라면 곤란하다.

것에 의미가 없는 것은 결코 아니다. 사업발굴은 지역 발전을 위한 프로젝트가 아닐 수 없다.

독자제언

봄철 농기계 등 안전 운행에 주의해야

봄철 농번기가 시작되어 경운기, 트랙터 등 각종 농기계 운행이 빈번해져 농촌 교통사고 예방 안전 운행에 특별히 주의해야 한다.

도시 전후좌우 및 후방을 확인해야 하고 경운기나 트랙터 뒷면에는 야광반사지를 부착해서 운행해야한다.

독자제언

'사발이' 올바른 법규준수로 교통사고예방을

최근 농촌에서는 농사일을 손 쉽게 하기 위하여 사륜오토바이(일명 사발이)가 일반 오토바이에 비하여 조작이 쉽고 많은 짐을 실을 수 있어 노인층을 중심으로 증가하고 있다.

원동기장치자전거 운전면허를 취득해야 하며 125cc이상은 2종 소형면허를 취득해야만 운행이 가능하며 이를 위반시에는 무면허운전으로 처벌을 하고 있다.

사위사고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large graphic advertisement for Jeonju Maeil newspaper. It features a stylized illustration of a sailboat on the water with a sun or moon in the background. The text promotes the newspaper as a source of hope and information for citizens, highlighting its commitment to local news and community support. It includes a quote: "더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문" and mentions that it is a "top-quality newspaper" for the region.