

건강 칼럼

운동은 치킨처럼?

건 강을 위해서 운동을 해야 한다! 하자! 라는 경향이 이제는 선택이 아닌 삶에 필수화 되었다.

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

그만둔 운동이 우리네 삶속에 깊숙이 자리잡아 특별한 시립들이 하는 것이 아닌 누구나 다 하는 것으로 정착되었다.

장수를 위해서? 또는 삶을 택하게 하기 위해서? 둘 다 맞는다.

오래 살고 싶은 욕망은 누구에게나 공통작이다.

아프지 않고 살고 싶은 마음은 누구나 다 마찬가지다.

예전에는 대부분 먹는 것으로 해결하려 했으나, 지금은 먹는 것도 중요하지만 운동이 그 이상 중요하다는 것을 알 수 있다. 아주 바람직한 현상이다.

▲ 운동의 구성은 어떻게 해야 하나?

거창하지 않다. 우리가 이는 운동은 실생활에서 크게 나누어보면 무산소운동(웨이트 트레이닝)과 유산소운동(달리기, 걷기 등)으로 실시할 수 있다.

무산소운동(웨이트 트레이닝)은 주로 인체의 풀격근을 활달시킨다.



이 윤희

파워스포츠과학연구소 대표

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

신체의 물질대사를 원만하게 진행되게 하고 에너지를 만들어 저장하여 다시 생활에너지(생명장수유지, 운동 등)로 사용할 수 있게 한다.

에너지 저장하는 창고를 크게 만드는 것도 중요하고, 활성도를 높이는 것도 아주 중요하다.

이런 여러 가지를 담당하는 것이 골격근인데 특히 하체근육이 대부분 그 역할을 담당한다.

따라서 큰 근육(하체, 등, 가슴, 팔 등)을 1주에 2~3회 단련시켜 몸을 건강하게 유지하도록 해야 한다.

또한 나이가 들어가면서 50세 전, 후기 되면 노화가 서서히 진행되면서 근육량이 0.9~1%/년 비율로 감소하게 된다.

우리가 흔히 말하는 노화요 근육

감소증(Sarcopenia:sarc=muscle, penia=disease)이라고도 하는데, 이

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

이 근육의 감소를 막거나 줄이는 가장 효과적인 방법은 현재까지 웨이트 트레이닝인 것으로 밝혀지고 있기에 더욱 권장한다.

일반적인 대마토니들은 이 시기에 접어들면 원주기록이 서서히 뒤로 후퇴하는 경향을 보이며 이 또한 훈련량에도 상관이 있지만 속근의 감소에 의해서도 속도가 떨어지는 것이다.

따라서 이 전 과정을 원만하게 하기 위해서는 40분~시간 정도를 1주에 3~4회 정도 달리기를 하면

위에서 열거한 웬만한 심장·혈관계 질환(대사증후군), 과체중, 비만을 예방하거나 치유하는데 아주 효과적이다.

우리가 흔히 말하는 치킨 시킬 때처럼 무산소, 반, 유산소 밖으로 구성하여 운동하는 것이 내 몸을 위하여, 가족 건강을 유지하는데 아주 바람직하다.

▲ 유산소운동(달리기, 걷기 등)은 어떻게?

유산소 운동은 운동과정에 외부의 신소를 최대한 많이 끌어와 대사에 활용하여 지방을 에너지로 변환시키며 달리기나 빨리 걷기 등이 이에 해당한다.

차체에 비유하면 내연기관(엔진)

또는 동력전달기관으로 보면 되겠

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

이런 과정이 원만하게 진행되어야 체온도 유지되고 운동에 너지로도 활용하게 사용된다.

달리는 것, 미리준을 하는 것도 이 행위에 속한다.

이런 과정에서 심장, 혈관의 건강이 유지되고, 상승하는 부수적인 효과를 볼 수 있다.

근육에서 만들어진 에너지를 심장에 이용하여 온 몸으로 빠르게 밀어내야 하는데 이 과정에서 튼튼한 혈관을 필요로 한다.

혈관이 굳어져거나 앓아지면 에너지, 산소의 전달능력이 떨어지고 대사과정에서 발생한 노폐물을 분해하거나 체외로 배출시키는데 효율이 떨어져 그에 비례하여 심신의 피로도도 증가한다.

따라서 이 전 과정을 원만하게 하기 위해서는 40분~시간 정도를 1주에 3~4회 정도 달리기를 하면

위에서 열거한 웬만한 심장·혈관계 질환(대사증후군), 과체중, 비만을 예방하거나 치유하는데 아주 효과적이다.

우리가 흔히 말하는 치킨 시킬 때처럼 무산소, 반, 유산소 밖으로 구성하여 운동하는 것이 내 몸을 위하여, 가족 건강을 유지하는데 아주 바람직하다.

사설

청년 인구의 감소를 고민해야 한다

전북도는 지금 해결해야 할 숙제가 많다. 그 숙제들 중에서 우선적으로 해결해야 할 대상은 청년 인구의 감소이다. 정말이지 청년 인구 감소의 현실이 심각하다. 전북도는 청년 인구의 탈출 러시와 관련해서 생각을 모으지 않으면 안 된다. 매년 수도권으로 청년 인구 유출 현상이 계속되고 있는데 지켜보고만 있어선 곤란하다. 말로만 애쓰고 있다고 할 것이 아니다. 전북도는 청년들의 마음을 불잡아 둘 방안을 찾기 위해 서 고민해야 한다.

전북도는 청년 고용의 현실도 똑바로 보아야겠다. 답답한 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속될 테이다. 다시 말하거나 도내 젊은이들이 결혼을 미루는 까닭이 있다.

일자리 찾기도 어렵고 고용 환경도 불안정 티이다. 결혼한 이들이 출산을 기피하는 것도 일자리가 만족스럽지 않기 때문이다. 전북도는 지역의 딱한 현실을 바로 잡아야 한다. 청년 인구의 유출 현상을 막기 위해서 일자리 창출에 공을 들여야 한다. 비정규 일자리로는 젊은이들을 불잡아 둘 수가 없다. 전북도는 무슨 수를 써서라도 청년을 위한 편찮은 일자리를 더 만들어 내야만 한다.

지역발전 약속한 발굴사업들의 행방

지역발전을 약속한 사업들이 어제 이상하다. 사업 발굴과 함께 청사진 그리기가 오란했는데 그 뿐이리면 곤란하다. 보도가 다시 생각나는 요즘이다. 전북도와 전북발전연구원이 지역발전을 목표로 사업들을 발굴했던 거 말이다. 그런데 지금의 이 시점에서 그 발굴에 대해서 짚어볼 바가 있다. 사업 발굴이라는 게 그 자체로 끝난다면 미래를 기약할 수 없으니 하는 말이다. 사업을 발굴했으면 지역의 발전과 연결돼야만 하는데 그게 없었던 것이다.

전북도의 사업 발굴을 책잡자는 게 결코 아니다. 사업들을 발굴하지 않고서는 발전을 도모할 수 없음은 누구나 잘 알고 있다. 문제는 그 사업들이 구체적인 모습을 보여주지 못하고 있는 것에 있다.

무슨 말이냐면 관계자들의 추진력이 약하다는 지적이다. 사업들을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다. 매년 예산이 기대밖인데 가입층 노력해달라는 당부이다.

전북도가 여러 사업들을 발굴한

것에 의미가 없는 것은 결코 아니다. 사업 발굴은 지역 발전을 위한 프로젝트가 아닐 수 없다. 그러나 그 자체에만 의미부여를 해서는 안 된다. 지역 발전을 위해서는 각각의 사업 구상이 실제로 추진돼야만 한다. 그러면 먼저 사업의 당위성을 확득하여야 한다. 지역 발전 사업은 국회로부터 공감 대를 얻고 정부로부터 지원을 받어야만 가능하다. 각각의 사업들을 본궤도에 올려놓으려면 전북도는 보다 치밀한 전략과 궁수가 있어야 한다. 그걸 위해서 관계자들은 얼마나 힘썼는지 자문해 볼 일이다.

도민들이 바라는 바는 항상 똑같다. 그것은 지역의 발전이다.

지역 발전 사업들을 통해서 더 많은 일자리가 생기기를 젊은이들은 고대하고 있다. 일자리가 많이 창출되고 고용도 인정되기를 바라고 있는 것이다. 따라서 전북도의 사업 발굴은 정사진 그리기 차원에서 멈추면 안 된다. 그 어떤 사업이고 발굴은 목적이 아니다. 전북도 관계자들은 구체적 추진을 위해 힘차게 뛰어야겠다.

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.

농기계 운전자 대부분이 고령으로 경운기와 트랙터 등 농기계 조작마숙, 음주운전 등 안전의식 미흡, 차량 대응에 따른 민첩성이 떨어져 사고발생의 위험이 높고 사망으로 이어지는 경우가 많다.

갓길이 없고 통행량이 적은 농촌 도로를 고속으로 주행하는 차량에 비해 상대적으로 저속 운행하는 경운기 등 농기계는 교통사고 위험에 노출되어 있다.

따라서 농기계 사고 예방 안전수칙을 준수하여 교통 사고를 예방해야 할 것이다.

첫째 농기계는 운전하면서 마을 진입로에서 도로로 나올 시에는 반

독자제언

'사발이' 올바른 법규준수로 교통사고예방을

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

이를 사용하는 고령운전자의 대부분이 관련 법규의 인식 부족으로 사발이는 농기계인 경운기와 마찬가지로 운전면허 없이 사용 신고도 하지 않고 운행을 할 수 있다고 잘못 알고 있다.

농기계는 안전띠 등 안전장치가 전혀 없기 때문에 차와 충돌하게 되면 사망사고로 이어지는 경우가 많다.

농기계 교통사고는 대부분 일출전과 일몰 직후에 발생 빈도가 높은 민들 운행을 최대한 자제하고 운행할 경우에도 안전 어부를 확인후 운전하는 습관을 가져야 할 것이다.

신서윤고청경찰서 교통관리계

사회기고는 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 신문을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빼고 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.

