

건강 칼럼

내 몸에 딱 맞는 운동비법은?

운동을 하다보면 사람들이 참 다양한 생각을 하고 있구나? 라고 느낄 때가 종종 있다. 어떤 형태로든 운동을 하시는 분들이 존경스럽기까지 한다. 학교강의든 외부의 CEO강좌든 교양강의든 가끔 질문을 받을 때가 있다. 주된 질문은 무슨 운동을 해야 하나요? 얼마큼 해야 하나요? 1주일에 어느 정도 해야 돼요? 세계 해야 됩니까? 살살해야 하나요? 아침이 좋아요? 저녁이 좋아요? 등으로 정리할 수 있겠다.

여기에 정답이 있을 수 있겠는가요? 각자 생활형태와 양식이 다른데 천편일률적으로 자료 재단이 할 수는 없는 것이다.

각자의 여건과 환경에 알맞게 하는 것이 바람직합니다! ~라고 답변을 드리는 게 최선이다. 다만 운동은 꾸준한 매개 방법들이 '규칙적으로 해야 효과가 있습니다' 라는 말을 반드시 한다.

일반적인 훈련방법을 설명해보기로 하자. 운동은 크게 물질대사에 따라 유산소 운동, 무산소 운동, 복합운동으로 구분할 수 있고 어느 것이든 본인에 알맞게 실시하는 것이 좋다. 또한 연령대에 맞게 적합한 운동을 하는 것도 아주 바람직하다. 단체운동이나 혼자 독립적으로 할 수 있는나? 등도 고려사항일 수 있다. 여기에서는 주로 독립적으로 개인운동을 경쟁보다는 건강관리, 증진 차원에서 설명하고자 한다.

유산소운동으로는 빨리 걷기, 달리기 등이 있으며, 무산소운동으로는 중량저항운동(웨이트트레이닝)을 꼽을 수 있는데 대부분 누구의 도움 없이 혼자서도 적당한 시간대에 실시할 수 있기에 권장한다. 유무산소 복합운동인 구기종목의 경우 장소, 인원, 장비 등의 요건이 갖춰져야 하기에 비교적 젊은 나이에 적합하며 위에서 거론한 유, 무산소 운동은 비교적 나이가 먹어가는 40대 이후에 적합하다.

유산소운동은 우리 몸의 내부의 대사를 원활하게 진행시키는데 도움을 준다. 주로 심장, 혈관계, 호흡기계, 소화기계, 호르몬계에 자극(스트레스)을 제공하므로써 적응하는 과정에서 건강측면의 장점을 이끌어내는 것이다.

자동차로 말하면 연료의 공급, 연소, 배출에 관한 부분이라고 보면 되겠다. 여기에 전기를 생산하고 공급하며 출력의 원급을 조절하는 역할도 부가된다.

우리 몸은 혈관을 따라 에너지와 산소가 공급되고 사용되며 노폐물

을 체외로 배출하는 과정이 잘 진행된다? 그렇지 않느냐? 에 따라 건강이 좌,우될 때가 많다.

여기에 관여하는 심장, 혈관 등이 건강해야 그 기능을 원만히 수행하게 된다. 반대로 심장, 혈관이 어떤 이유로 인하여 제대로 작동을 하지 않으면 조금씩 건강이 악화되고 각종 질환, 질병에 시달리게 되는 것이다.

따라서 유산소운동을 실시하면 심장, 혈관계 건강의 부정적 요인을 예방하거나 없애는데 가장 효과적인 이기에 권장하는 이론적 배경이기도 하다.

만약 달리기를 한다면 달리면서 대화가 가능한 속도가 본인에게 알맞은 운동능력이라 보면 큰 무리가 없겠다. 가끔은(1회/주) 대화가 불가능할 정도로 좀 빠르게 달려보는 것도 심장, 혈관 건강을 증진시키는 원동력이 되기도 한다.

무산소운동(웨이트트레이닝)은 우리 몸의 골격을 구성하는 뼈와 근육을 건강하게 유지하고 능력을 증대시키는데 효과적이기에 추천하고 싶다.

30 중, 후반을 넘어가면서 노화가 시작되고 나이가 먹어감에 따라 근육량이 줄어드는데(근육감소증:Sarcopenia) 특히 50대를 넘어가면 약 0.9~1%/년 근육량이 줄어든다. 이를 줄이거나 막는 데는 웨이트 트레이닝이 그래도 지금까지 밝혀진 바에 따르면 가장 탁월한 효과가 있기에 가능하면 실시하기를 적극 권장한다.

어떤 운동이든 몇 몇 번에, 단기간에 효과를 기대할 수 없다. 생체인 우리 몸은 그렇게 단기간에 적응되거나 생리적인 변화가 일어나지 않기 때문이다.

적당한 빈도는 적어도 1주일에(7)3회 이상, (준비, 정리운동을 제외한)30분 이상/회 꾸준히 성실하게 하는 것만이 신체생리적인 이점을 얻을 수 있으며 가장 오랫동안 내 몸을 건강하게 지킬 수 있다.

그래서 정부에서는 "330"을 적극 홍보하는 배경이다.

간혹 일상에서 운동을 하지 못하는 경우가 다반사이다. 그렇다 하더라도 조금의 시간이라도 내면 본인의 여건에 맞는 운동을 실시한다는 생각을 갖고 실행하는 것이 내 몸을 건강하게 만들 수 있다.

1~2년 그 이상 꾸준히 하다보면 내 몸이 조금씩 변하는 것을 느낄 수 있고 건강검진이나 병원에서 이화학적 검사를 해보면 건강이 향상되고 있다는 것을 직접 눈으로 확인할 수 있다.

*출처: 아웃소싱타임스 (<http://www.outsourcing.co.kr>)



이윤희 퍼시스포츠과학연구소 대표

사설

군산 장미동 노래주점 방화사건에 대해

군산 장미동에서 큰 사건이 터졌다. 노래 주점 방화 사건이 큰 충격을 주고 있다. 사망자 3명을 포함해 33명이나 되는 사상자가 발생했기 때문이다. 부상자중에는 화상 환자가 많아 사망자가 더 늘지도 모른다는 보도이다. 어찌자고 군산에서는 밝은 소식이 드물고 정신 사남과 괴로운 소식만 들리는지 답답한 나날이다. 범인의 방화 이유가 술값 때문이었다니 어이가 없다. 사람이 살고 죽는 문제도 아닌 술값 시비 때문에 열이 받쳐 출입구에 기름을 붓고 라이터 불을 켜는 것은 미친 정신이 아니고서는 저지를 수 없는 일이다. 왜냐하면 노래 주점 안에는 술값 시비와는 아무 상관이 없는 손님들이 많이 있다는 것을 뻔히 알았을 테니 말이다.

그래서 방화와 관련해 전북 경찰에 주고 싶은 말이 있다. 지난 3년새 도내에서 방화 사건이 무려 111건이나 발생했는데 보통 심각한 문제가 아니다. 재산 피해도 못 견딜 일인데 인명 피해가 10명이나 되었던 것이다. 이것은 방화 행위가 곧 살인 행위가 될 수도 있음을 말한다. 전북 경찰의 책임이 막중하다. 지역 사회의 안전과 질서가 말려져 있기 때문이다. 전

북 경찰이 그동안 도민을 위해서 일한 것은 큰 고마움의 대상이다. 그래도 도민들은 전북 경찰이 도민의 안전을 위해서 더욱 애써주기를 바라고 있다.

전북경찰은 이번 방화 사건을 계기로 달라져야 한다. 그동안 전북 경찰은 도민과 친화하는 쪽으로 정책을 세우고 일해왔다. 그래서 도내 언론사들은 경찰이 배편 선행을 보도하는 일이 많았다. 소년가장이나 독거노인들을 도와준 마음 착한 경찰에 대한 미담 기사들은 마음을 훈훈하게 해주었다. 그리고 위함에 처한 사람을 신속하게 도와서 생명을 구했다는 기사들도 도민의 가슴을 쓸어내려 주었다. 그래도 도민이 전북경찰에게 매겨준 점수가 항상 높았던 것만은 아니다. 도민들은 그 무엇보다도 각자의 신체 안전을 최고 우선 가치로 생각했기 때문이다.

전북경찰은 군산 장미동의 방화 사건을 큰 교훈으로 삼아야 한다. 도내 모든 노래 주점은 물론이고 비슷한 업체들도 정기적으로 점검을 강화해야 한다는 주문이다. 그것은 물론 시민의 안전을 위해서이다. 그렇게 해서 전북도정은 안전 지킴이가 되어야 한다. 경찰 개개인 모두가 반드시 그래야 한다.

국가예산 최대 확보 올인 기대

전북도가 국가 예산 최대 확보를 위해 올인한다는 소식이다. 미래 성장 동력사업에 위해서 그러한다는데 무조건하고 예산 증액은 당연한 일이다. 전북도는 예산 증액의 명분 앞에 뜻있는 표현을 구사했는데 도민에게 그런 수사 표현은 별로 중요치 않다. 오로지 중요한 것은 예산 증액이다. 그 이유는 분명하다. 지역발전은 예산 증액이 말하기 때문이다. 대폭 증액된 예산 확보가 없다면 발전 계획은 무용하다. 아무리 거창하게 미래 발전 청사진을 보았다 해도 그것은 그렇다.

전북도에 여기 할 말이 있다. 군산 안정을 위해서 말했던 투 트랙 전략이 어찌 이상하다. 지금은 행방이 묘연한 까닭이다. 전북도는 공표에 걸맞게 예산 확보에 전력투구해야겠다. 전북도가 저변에 부채별 예산 6조 2045억 원을 확보한 것을 두고 성과를 낸 것처럼 말했었는데 자화자찬이 아닐수 없다.새만큼 개발비가 늘고 신규 사업안들이 반영된 것에 포커스를 맞추자면 성과를 낸 것으로 평가할 수도 있겠지만 지금 도민들의 시선은 다른데 있다. 빛이 강하면 그림자가 짙은 법이라는 말

그대로 국책사업이라는 게 불만 투성이다. 산업위기 지역 지정이 무색하게 군산이 찬밥 신세이니 말이다. 군산 산업구조 개편비가 72%나 삭감돼버렸는데 도저히 이해할 수가 없다. 대신 공약 사업비도 그렇다. 행정 절차가 복잡의 연속인데다 구체적이지 못해 88%나 가워질 뻔이니 어이가 없다.

본보는 저번 추경 예산이 담보 상정한 것보다 증액된 것이라해도 그에 의미를 줄 수가 없다고 말한 바 있다. 현대중공업 군산조선소 가동 중단과 한국 지엠 군산공장 폐쇄를 생각하면 그 정도는 약하다. 그러므로 이낙연 총리가 말했던 약속들에 곧이곧대로 믿음을 주어서는 안된다. 전북도는 가일층 노력해야 한다. 지역 발전을 위해서는 생활을 걸지 않고서는 불가능하다. 구체적으로 전개되는 사업이라야 지역 발전을 위한 사업이라고 할 수 있다. 전북도는 군산 쪽에 마음을 두고 예산 증액의 당위성을 더 설득해야 한다. 군산경제를 정상화 궤도에 올려놓아야만 한다는 지적이다. 그걸 위해서 도지사를 비롯해 고위 관계자들은 힘써야겠다.

독자재언

이륜차 안전모 착용 후 운행

날씨가 더워지면서 농촌에서는 어르신들이 이륜오토바이 운행이 증가하고 있으며 이에 따라 교통사고로부터 많은 위험에 노출되고 있으며 최근 사고도 증가하고 있다. 어르신들의 안전모착용에 대한 의식이 매우 낮은데 이륜, 사륜 오토바이를 이용하는 어르신 대부분이 안전모를 착용하지 않고 이용하다 보니 단순 교통사고가 발생해도 중상으로 이어지는 일이 많다. 또한 안전모를 착용을 하더라도 턱끈을 제대로 매지 않고 단순히 머리

에만 쓴채로 운전하는 경우와 정품 규격에 맞지 않은 안전모를 쓰고 운행하는데 이는 사고 발생시에 도움이 되지 못하고 있다. 이륜차 운행시 안전모 착용은 차량의 안전피와 에어백만큼이나 중요한 역할을 한다. 이륜차 운전자는 자신의 안전을 위해서라도 안전수칙과 교통법규를 준수하고 반드시 안전모를 올바르게 착용하고 운행을 하여 교통사고로 인한 인명피해를 최소화 할 수 있도록 해야 할 것이다. 신서운 고령경찰서 교통관리계

구독 · 광고문의 063-288-9700
사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

베이징 공항 빠져나오는 김정은 탑승 추정 차량



김정은 북한 국무위원장이 타고 있는 것으로 보이는 검은색 승용차가 19일 중국 베이징 서우두 공항을 빠져나오고 있다. 이날 관영 CCTV는 김정은 위원장이 19~20일 중국을 공식방문한다고 보도했다.

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 행태를 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