

건강 칼럼

바람직한 운동 순서는? 달리기 먼저? 중량운동(웨이트 트레이닝) 먼저?

주제를 떠올려다 보니 70년대 TV 라면광고에 나오던 '형님 먼저 아우 먼저'가 떠오른다. 동네 헬스클럽이나 모임에 가면 운동에 대한 열정이나 실천력이 참 대단한 것을 볼 수 있다. 열심히 하는 분들은 정말 성실하게 묵묵히 운동에 열중하신다. 그러면서 가끔은 토론 겸 논의가 열띤 장면을 종종 보게 된다.

필자가 강조하는 운동은 처진처럼 ~ 이른 바 유산소운동 반, 무산소(중량저항운동, 웨이트트레이닝) 반을 실시하는데 뒀을 먼저 하는 것이 좋으냐고 한다.

건강에 대한 특강을 할 때 자주 나오는 질문이기도 하고, 운동에 대한 단골 주제요, 뒀을이 모임에서 훌륭한 숙안주이기도 하다.

최종하지만 정답은 '없다'이다. 다만 운동생리학 관점에서 분다면 운동을 하는 목적이 무엇인가? 언제 하는가? 어디서 하는가? 등에 따른 환경과 운동하시는 분의 판단에 따라 순서를 정해서 하는 것이 보다 효과적이라 할 수 있다.

먼저 근력강화, 근육발달을 위해 서러면 웨이트트레이닝을 먼저 하는 것이 바람직하다.

왜냐하면 운동을 하는 에너지원인



이 윤 혜

파워스포츠과학연구소대표

글리코겐의 저장량이 풍부할 때 먼저 폭발적이고 일시적인 에너지를 사용하여 근육에 자극을 최대한 제공하므로써 본래의 목적을 달성할 수 있으며, 어느 정도 글리코겐이 소모되고 나면 후에 달리기를 함으로써 유산소운동을 하는 효과를 거두도록 하는 과정이 보다 합리적이라고 해석할 수 있다.

다만 글리코겐이 어느 정도 소진된 후에 달리기를 하게 되면 초반부터 보폭이나 속도를 기대만큼은 발휘할 수 없으나 순환기, 호흡기계의 건강을 증진하기 위한 목적을 충분히 거둘 수 있게 된다.

이런 경우도 상정할 수는 있겠다. 달리기를 천천히 하여 몸을 풀어 체온을 올린 다음 웨이트트레이닝을 보다 원만하게 실시할 수 있다는 것은 충분히 납득이 간다.

다만 달리기 속도나 시간을 어느

정도로 하느냐에 따라 운동 목적의 정도가 달라질 수 있겠다. 즉 빠르게 짧은 시간을 달리거나, 천천히 몸을 푸는 정도라면 달리기를 한다면 달리기를 먼저 실시하는 것에 대해서 충분히 공감할 수 있다.

앞서의 과정설명과는 반대로 유산소운동에 더 주안점을 둔다, 즉 심폐지구력, 순환기계 건강을 위해서 한다면 에너지원인 글리코겐이 충분히 분할 때 보다 폭발적이고 원하는 수준의 달리기를 함으로써 유산소운동 목적을 달성하는데 아주 효과적이다.

다만 에너지원인 글리코겐이 소진된 후 웨이트트레이닝을 실시하면 달리기를 천천히 하여 몸을 풀어 체온을 올린 다음 웨이트트레이닝을 보다 원만하게 실시할 수 있다는 것은 충분히 납득이 간다.

이럴 경우에는 비교적 가벼운 중량으로 횡수를 증가시켜 실시하는 것이 바람직하다. 또한 달리기로 에

너지가 고갈되어 충분치 않은 상태이므로 큰 근육(다리, 등, 가슴.)보다는 작은 근육(팔, 종아리.)을 주로 자극하는 것을 권장한다.

여기에 운동시간도 고려하여 실시하는 분이 시간적 여유가 있으면 시간이 많이 소요되는 운동을 먼저 실시하고 후의 운동은 보완하거나 기능을 유지하는 정도의 수준으로 구성하는 것도 권장할 만하다.

유산소운동에 주안점을 두어 체지방 연소를 이끌어내어 체중감량을 목표로 한다면 주어진 시간에 조금 빠르게 즉 숨이 차서 대화가 될까, 말까? 할 정도의 속도이상으로 달려서 에너지연소를 지속보자.

그러면 소모에너지의 총량에서 지방의 구성비율은 상대적으로 약간 줄지만 지방으로부터 오는 에너지 총량은 크므로 지방의 연소를 이끌어내는 데는 아주 효과적이다. 따라서 결과적으로 체중감량에 도움이 된다는 것을 의미한다.

그러므로 달리가 먼저냐? 웨이트트레이닝이 먼저냐? 가 중요한 것보다는 운동 목적을 어디에 두느냐에 따라 순,후를 두고 현명하게 실시하므로써 기대하는 운동 효과를 볼 수 있다.

**출처 : 아웃소싱 타임스 (http://www.outsourcing.co.kr)

사설

연속 발전 프로젝트에 힘 실어야

연속 발전 프로젝트에 힘을 실어야겠다. 전북도는 예전에 야심 차게 선언한 게 있다. 2018년 정도 전년을 맞아 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다고 한 것이 그것이다. 그게 오래 전의 일이지만 아직도 기억에 생생하다. 전북도는 말 그대로 힘을 실어서 실효 발휘를 해야 한다. 그렇다고 해서 엉뚱한 욕심이 지나쳐서는 곤란하다. 예전과는 확실히 다른 평가를 보여주려다 기존의 사업이 중단돼서는 안 되기 때문이다.

도지사를 비롯해서 기초 자치단체장들이 이번엔 정책 방향을 밝혔다. 그런데 도민들은 사업의 연속성을 바라고 있다. 그 어떤 새로운 일을 따로 밟아 가는 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내 주었으면 하는 것이다. 재작년과 작년에 우리 전북 지역에는 안 좋은 일이 많았다. 군산 현대조선소의 가동 중단과 GM 폐쇄 사태와 남원의 사남대 폐교 사건이 그것이다. 따라서 군산과 남원은 지금 대량 실업 문제가 심각하다. 추경 예산이 실업 문제를 안돋시키기 위해 속히 집행돼야 하는데 앞으로가 문제이다.

정부를 보니 기대와 많이 달라. 그 기대와 달리 그칠까 염려가 된다. 이럴 때 전북도는 저력을

보여야 한다. 그 저력이 없다면 전북도의 자존 선언은 그저 착잔 속의 태풍에 지나지 않는다. 전북도는 청와대와 정부를 향해 전북의 발전이 전국 균형발전의 이정표라고 꾸준히 말해야겠다. 전북도는 잘 알고 있을 것이다. 자존을 공표하고 제류 찾기를 선언했지만 지역의 현실은 어려운 것 투성이다. 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있는 게 부인할 수 없는 사실이다. 전북도가 연속 발전 프로젝트에 힘을 실어서 돌파구를 열어야 하는 이유다.

우리 지역의 낙후는 도민의 수가 많고 있다. 지금의 사태를 극복하지 못하면 지난해보다 더한 인구 감소가 예상된다. 전북도는 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존심일 뿐이다. 나이든 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 지난 1960년대 중반에는 거주 인구가 265만을 헤아렸다. 그런데 50여 년이 흐른 지금은 184만 명 수준에 머물고 있다. 사정이 이러니 낙후를 반복해 말하지 않을 수 없다. 지역간 균등한 발전은 반드시 실현해야 할 이상이다. 전북도는 성과를 내기 위해 뛰는 모습을 거듭 거듭 보여주길 바란다.

SOC 대동맥 구축하려면 더욱 힘내야

SOC 대동맥 구축사업이 여척되고 있는지 궁금하다. 구축사업 발언이 해를 넘기고 년지지도 오래된 까닭이다. 전북도의 야심은 전국 어디든 2시간 내에 연결될 수 있도록 하겠다는 것이었기에 그게 아직 실현하고는 기러가 된다. 전북도는 그때 공저철도 건설이며 새만금 공항과 신항단을 건설하겠다는 의지를 보여줬는데 여태 시도조차 못하고 있는 것이다. SOC 대동맥 구축을 위해서는 부안 강도가 더욱 힘차야 한다.

SOC 대동맥 사업이 더욱 세아졌다고 주문하는 이유는 분명하다. 전북도의 그같은 갈피에 도민들이 견뎌낸 기대가 컸다. 그것은 그만큼 지역 발전을 앞당기는 걸 의미했기 때문이다. 그런데 그게 아직 작은 백년하청의 기다림에 걸렸었다. 그래서 여기 저기를 짓고 있다. 전북도는 말하듯 실현할 능력이 있느냐는 것이다. 그같은 야심이며 비전이 청사진 구상으로 끝나지는 안 되겠기에 하는 말이다. 물론 전북도의 SOC 확충 의지는 당당한 것이다. 하지만 그 당연한 것이 매년 벽에 부딪히고 있으니 답답한 노릇이다.

정부가 전북 지역을 약속했음에도 돌아가는 현실을 보면 녹록치 않다. 역대 정부의 일차리 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력했는데 현 정부도 오십보백보의 정서를 보이고 있다. 그러므로 전북도는 제 목소리를 내야 한다. 예산 증액을 위해서 구체적인 행보를 계속 보여줘야 한다. 이야기는 진국도가 이번에도 정부를 향해 예비타당성조사 면제 카드를 꺼내 놓으려는데 그처럼 계속 카운팅이 뜨거워야 한다. 지역 경제 활성화를 위해서는 다른 광역시도와 비교해 열악한 SOC 형편을 망개해선 안 된다.

전북도는 지역 반전을 위해서 응감해야 한다. 전북도는 SOC 예산과 관련해서도 이의를 제기하지 않으면 안 된다. 현 정부의 예산 공약과 관련해 전북도는 실현 의지를 가지야 한다. 전북도는 도민들에게 신뢰를 실력을 보여야 한다. SOC와 관련해서 기대하는 것은 큰 데 매번 그에 못 미치니 실망하다. 전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처진 이유를 SOC에서도 찾아야겠다.

독자제언

주기적인 블랙박스 관리로 피해 없기를

교통사고는 예방이 최선이지만, 이미 발생한 후에는 원인을 정확히 규명하고 논란 없이 과실과 책임을 가리는 것도 중요하다. 시간과 장소를 불문하고 발생하는 교통사고에 대해 블랙박스는 목격자 이상으로 공정하고 객관적인 증거로서의 역할을 하면서 최근 장차비율은 증가하는 추세다. 하지만, 블랙박스를 설치한 운전자들이 철석 같이 믿고 기대했던 블랙박스가 정작 교통사고 현장에서는 역할을 못하고 무용지불이 된 사례가 적지 않은 편이다. 메모리카드를 아무리 살펴봐도 사고영상이 녹화가 되어 있지 않거나 블랙박스 자체가 오작동 또는 아예 작동하지 않는 것이다.

이러한 난처한 상황은 블랙박스에 대한 관심 부족과 관리소홀 때문이다. 운전석 룸미러 주위에 설치하는 블랙

박스는 열에 취약하다. 요즘같이 무더운 날씨에 직사광선에 장시간 방치할 경우 오작동이나 성능이 크게 저하될 수 있다. 또한 상시녹화 기능으로 지속적으로 녹화와 저장에 반복되면서 메모리카드의 수명 감소와 불량해져 발생하는 요인이 되고 있다.

블랙박스의 기능에 따라 활용하기 위해서는 햇빛이 강한 실외보다는 실내에 주차하는 것이 좋고 부득이 실외에 주차할 경우 직사광선이 자동차 후면을 향하도록 해야 한다. 또한 메모리카드는 2주 단위로 포맷을 해야 하고 주기적인 포맷이 어려울 경우 자동적으로 오래된 영상이 삭제되는 제품을 구입해야 한다. 블랙박스의 성능 향상을 위해 주기적으로 업데이트를 하는 것도 바람직하다.

문경원군산경찰서 교통사고조사계

사진으로 보는 지구촌 소식

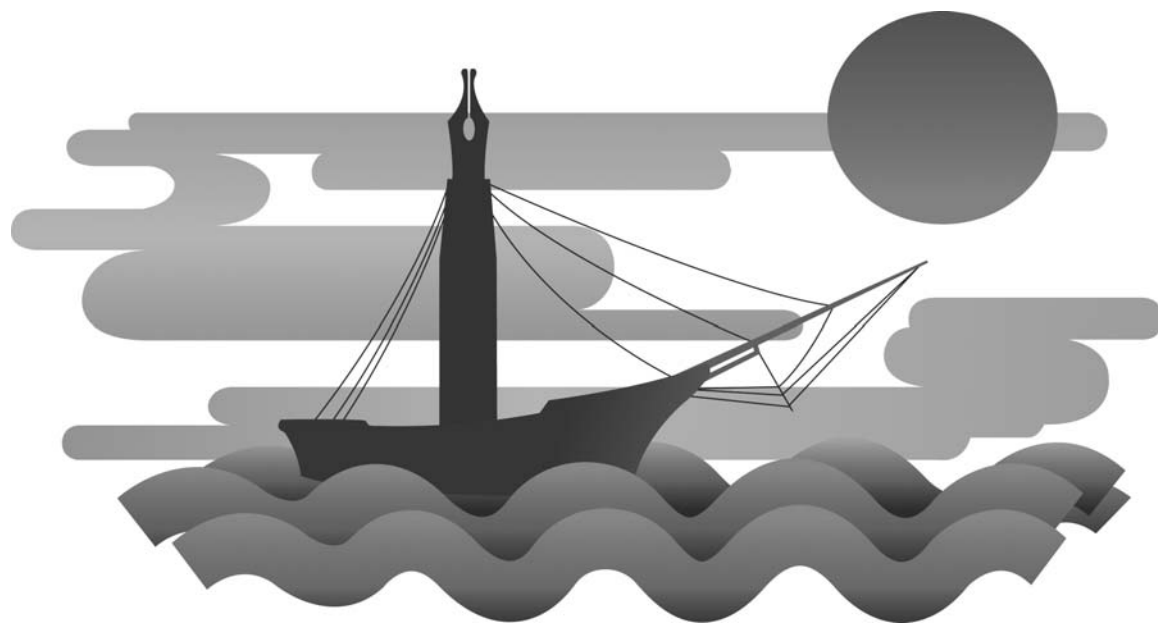
터키 열차 탈선사고 발생



승객 360여 명을 태운 여객 열차가 8일(현지시간) 터키 북서부의 그리스 국경 지역인 에디르네를 출발해 이스탄불로 향하던 중 테키르다 지역에서 탈선해 넘어져 있다. AP통신은 이날 터키 관영 아나톨루 통신과 DHA뉴스 등을 인용해 이 사고로 최소한 10명이 숨지고 73명이 부상했다고 보도했다.

사외사고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일