

건강 칼럼

운동만큼 중요한 균형 있는 식단

무 더운 여름철 운동은 땀을 많이 흘리게 해 우리 몸의 수분을 빠져나가게 만들기 때문에 평소보다 수분보충에 신경을 써야 한다. 더불어 효율적인 운동을 하려면 균형 있는 식단이 중요하다. 운동선수들은 식단을 관리한다. 영양섭취가 운동 수행 능력에 미치는 영향이 크기 때문이다. 신체 능력을 최대한 끌어올리고 운동에 집중할 수 있는 식단에 대해 알아보자.

▲탄수화물 탄수화물은 평상시 간과 근육에 저장돼 있다가 운동 시 지방보다 빠르게 우리 몸에 에너지를 공급한다. 따라서 운동 전 탄수화물 섭취는 필수다. 당이 떨어지면 지친다고 느끼고 집중력도 떨어진다. 운동 시 권장하는 당 섭취량은 30분마다 100~200kcal로 당질 함량이 5~8%인 스포츠 음료(240ml) 1개를 기준으로 했을 때 15분마다 섭취할 것

▲단백질 단백질은 근육을 만드는 데 필수적인 영양소이며, 운동 중 미세하게 손상된 근육을 회복하는 데 도움을 준다. 달걀, 기름 없는 육류, 생선, 두부 등이 대표적인 공급원이다. 단백질 섭취는 운동 전보다는 후에 충분히 섭취하는 것이 좋는데 단백질의 최종 대사산물은 요소가 신장에 부담을 주고 탈수 위험을 높일 수 있기 때문이다.



최영득 건협 전북지부 건강증진위원장

을 기준으로 하고 있다.

▲비타민 비타민은 체내 기관들의 대사 기능을 회복하고 호르몬 작용을 원활하게 한다. 특히 신경 안정에 도움이 되기 때문에 운동선수의 경기 전 긴장을 완화하고 경기 후 피로 회복에도 중요한 역할을 한다. 특히 비타민C는 일부 연구에 따르면 항산화 효과가 있는 것으로 알려져서 운동 중 발생한 활성산소를 제거하는 데 도움이 된다.

▲칼륨 칼륨은 근육의 수축과 이완 등 근

육의 운동을 도와 근육 경련을 예방하는 데 도움이 된다. 에너지와 운동 지구력을 향상시키는 데도 역할을 하는 것으로 밝혀졌다. 칼륨 보충제를 빈속에 복용할 경우 설사나 배탈이 날 수 있기 때문에 식후 복용하거나 함께 먹는 것이 좋다.

▲뱃속이 편해야 운동도 잘한다 평소 위장이 민감하다면 소화기 쉬운 비스킷이나 물을 마시거나 우유에 미숫가루 같은 것을 타서 마시는 것이 도움이 된다. 또 물 대신 스포츠 음료나 당분이 풍부한 셰이크 등을 마시는 것도 좋다. 하지만 희석하지 않은 꿀이나 시럽 등 농축된 당질 식품은 위장과 소장 상부에 많은 양의 물을 끌어 모아 속을 불편하게 하고 설사를 유발할 수 있기 때문에 주의해야 한다. 경우에 따라 고지방, 고단백, 고섬유소를 섭취할 때는 소화하는 데 충분한 시간이 필요하기 때문에 운동 5~6시간 전에 섭취해야 한다.

독자재언

안전한 여름휴가 위한 피서지 성범죄 예방수칙

폭염과 함께 본격적인 여름 휴가철로 해수욕장, 워터파크 등 휴양지는 무더위를 피해 나온 사람들로 가득차 할 휴가철이지만 피서지나 관광지에서 여성을 대상으로 한 성범죄가 기승을 부리는 만큼 우리 모두가 성범죄 예방수칙을 미리 알고 범죄에 대처하는 것이 중요하다. 첫째, 여성 혼자 밤길을 걷는 것은 삼가고 부득이 혼자 걸어야 할 때는 호각 등 호신용 장비를 반드시 휴대하여 위급한 상황이 발생하면 소리를 내 주변에 도움을 요청해야 한다. 둘째, 불법촬영범죄는 여름피서지에서 더욱 위험성이 높아져 각별한 주의가 필요하다. 탈의실과 샤워실은 불법촬영 범죄가 많이 발생하는 곳이니 만큼 주변의 반짝임과 수상한 점은 의심하고 신속히 신고해줄길 바란다. 셋째, 모르는 사람이 주류 등 음식물을 주거나 차량 호의적으로 접근해 차량 동승을 권할 때에는 거절하는

것이 좋다. 불쾌한 신체적 접촉이 있는 경우에도 강력한 거부사를 표시해야 한다. 넷째, 기분을 내는 것도 좋지 않고 도한 음주는 범죄의 표적이 될 수 있다. 숙박시설 내에 있더라도 철저하게 문단속을 하지 않은 채로 잠을 자다 피해를 당하는 경우가 종종 발생하니 주의해야 한다. 아직까지 방범용 CCTV가 설치되지 않은 피서지가 많고, 설치되어있더라도 야간에는 식별하기가 어려워 현행법으로 체포하지 않으면 범죄자 실을 밝히기가 어렵다. 성범죄의 경우 신고를 꺼려하거나 두려워하는 경우가 많지만 또 다른 범죄를 막기 위해서라도 범죄의 피해를 당했거나 목격할 경우라면 신속히 112에 신고해줄길 당부한다. 스스로를 보호하는 예방수칙을 기억하며 올 여름 모두가 안전하고 즐거운 휴가를 보내길 바라는 마음이다. 김소정 고창경찰서 여성청소년계 순경

사건으로 보는 지구촌 소식

짐바브웨 대통령선거 조작에 분노



지난달 30일 치러진 짐바브웨 대통령선거가 조작됐다는 주장에 분노한 이당 지지자들이 1일 수도 하라레에서 최루가스를 발사하며 해산을 시도하는 경찰에 맞서 격렬한 시위를 벌이고 있다. 짐바브웨는 이날 시위대 해산을 위해 무장군인들을 하라레 곳곳에 배치했다.

사설

국책 사업 힘찬 추진이 있어야

도내 국책사업에 대하여 생각이 많은 요즘이다. 익산시 왕궁면 국가식품 클러스터에 조성한 산업단지에서 이번엔 준공 인가가 늦기 때문이다. 익산 국가클러스터의 준공 인가는 미래를 위해서 경축할 일이다. 그래도 지난날을 돌아보면 마냥 반가워만 할 수 없는 게 솔직한 실정이다. 그동안 원활한 추진을 보여주지 못했던 까닭이다. 그래서 하는 말인데 이 시점에서 국책사업들의 현황 파악은 매우 중요하다. 국책사업이라는 이름만 갖고 있을 뿐, 그에 걸맞은 모습을 보여주지 못하고 있음을 지적하고픈 것이다. 도시사를 비롯해 고위 공직자들은 더욱 힘내야 한다. 지역 발전을 견인하고 있다고 말은 하지만 그 견인하는 모습이 미미하다. 국책사업들이 지역 경제를 이끌어 줘야 하는데 계속해서 희망 사항에 그친다면 곤란하다. 국책사업이라면 지역 경제를 일으켜주는 시너지라도 해야 하는데 그게 아니라 답답해서 하는 말이다. 답답한 세월이 한두 해도 아니고 십수 년째 그러니 유감 찬탄이다. 그래서 여기 말 할 게 있다. 전북도는 예산 증액에 실력 발휘를 해 줘야겠다. 도내 국책사업들이 지역 발전을 이끌고 있다는 평가를

못두고 있는 이유를 제대로 짚어 달라는 것이다. 전북도는 전주시에 탄소산업 클러스터의 현주소도 확실히 짚어 줘야겠다. 저번에 사상 최고의 예산 증액을 기록했다고 보도했기에 하는 말이다. 그런데 그 보도가 지금 생각해보니 이상하다. 그동안 활발하게 추진되는 모습을 보여주지 못했으니 말이다. 전북도 관계자들은 보다 정직해야 한다. 국책사업이면 계속 힘차게 밀어붙여 왔다. 물론 그 힘차게 밀어붙이는 힘은 돈에서 나온다. 말 따로 실행 따로 세월이 오래 이기에 전북이 다른 지역에 비해 서 많이 낙후돼 있다. 전북도 관계자들은 이런 지적에 통증을 느껴야 한다. 새만금 사업을 비롯해 도내 모든 국책사업은 신속하게 힘차게 추진돼야만 한다. 새로운 사업의 당위성 같은 것에 공간대를 얻는 것도 의미가 있지만 그보다는 각각의 사업에 대한 예산을 확실하게 받아내는 것이 더 중요하다는 이야기다. 전북도가 매년 예산 증액을 위해서 동분서주했지만 결과는 만족스러운 것이 아니었다. 전북도는 올해 지역 발전을 위해 더욱 힘차게 뛰는 모습을 보여줘야

발전 현안을 정부의 관심 대상으로 만들어야

전북의 발전 현안을 정부의 관심 대상으로 끌어올려야겠다. 저번에 대통령이 청와대에서 광역시도 단체장과 간담회를 가졌을 때 도시사가 됐던 분이 다시 생각났다. 도시사는 그 자리에서 탄소클러스터 조성을 통한 신소재산업육성과 스마트농생명 산업과 혁신도시의 발전을 전 의한 바 있다. 앞으로 그제 정부의 관심의 대상이 되게 하려면 다른 광역시도의 현안보다 더욱 돋보여야 한다. 돋보이게 하는 노력은 차별화되지 않다면 정부의 현안이 정부의 관심의 대상으로 부상할 수가 없다. 혁신도시와 관련하여도 동일한 말을 반복할 수밖에 없는 오늘날이다. 발전구상을 꾸준히 발표하고 있음에도 그제 도민들을 상대로만 발표되고 있구나라는 생각이 들 때가 있다. 시일이 상당히 지난 후에도 대중소이한 비경쟁이 반복해 발표되고 있는 까닭이다. 전북도는 혁신도시의 발전 현안과 관련해 희망을 달았으나 그게 실적이 없었지 않았느냐는 물음이다. 역대 정부들이 전북 발전 현안과 관련해 중신 날리기를 반복했던 것을 상기하지 않으면 안된다. 그

러므로 전북도도 잘 알고 있을 것이다. 정말이지 종산만 날라가치고는 혁신 도시에 발전상이 전개될 바 이 없다. 대통령이 전북 권역을 약속한 것은 사실이지만 그걸 골고대로 백프로 다 밟으면 안된다. 전북도는 중심을 잡고 예산 편성 과정을 예의 주시해야 한다. 그와 동시에 혁신도시의 발전 현안을 정부의 중요 관심사로 두기기 위해 애를 써야 한다. 혁신도시를 금융 허브로 키워내면 반드시 그래야 한다. 이쪽이 그래야 구상이 아무리 좋아도 정부가 인색하게 나오면 그걸로 여사가 되니까 말이다. 혁신도시 관련 현안이 정부의 관심의 대상으로 끌어올려야 하는 이유는 무엇일까. 전북도는 지역발전을 향한 중심 주제로 삼아야 한다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는지 생각해볼 일이다. 그러므로 전북도는 발전 현안을 정부의 관심사가 되도록 더욱 힘을 쏟아야 한다. 내각 광역시도의 단체장과 브레인들보다 더욱 힘차게 부딪혀야 한다는 당부이다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다. (우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com 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. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일