

건강 칼럼

겨울철 운동, 선택이 아닌 필수

겨울은 차가운 기온과 변덕스런 날씨, 긴 밤 덕분에 밖으로 나가긴 싫고 운동 먹을거리 생각뿐이다. 날씨 핑계로 걷기, 등산 등 조금씩 유지하던 운동도 포기하고 몸이 원하는 대로 겨울을 나게 되면, 심장질환 위험이 높아진다. 그러나 준비 없이 의무만으로 무리하게 겨울 운동을 시작했다간 낭패를 보기 쉽다.

▲1 : 6 : 3의 규칙을 지켜라
운동도 팔고루 해야 한다. 일반적으로 스트레칭, 유산소운동, 근력운동(무산소 운동)을 1:6:3의 비율로 하는 것이 좋다. 하루에 한 시간정도 운동을 한다면, 스트레칭 5분, 유산소운동 40분, 근력운동 15분 정도로 배분하면 된다. 걷기, 조깅, 줄넘기, 자전거, 테니스, 수영, 에어로빅 등 유산소운동을 하면 심폐기능이 향상되고, 두 달 정도가 지나면 기운이 나고 생기가 증가함을 느낄 수 있다. 유산소운동에 근력운동을 병행하게 되면 처음에는 몸이 빠근하고 통증이 오지만, 적응이 되면 활력의 정도가 한 단계 더 좋아지는 것을 느낄 수 있다. 무리한 근력 운동은 갑작스런 혈압상승, 혈관 저항의 증가 등으로 심장에 부담을 과격하게 줄 수 있기 때문에 어느



최영득

전북 전북지부 건강증진지원장

정도 유산소운동으로 적응이 된 사람이 시도하는 것이 좋다.

▲운동시간과 일상을 구분하지 말라

스트레칭 · 유산소운동 · 근력운동을 균형 있게 하려면 헬스클럽이 최적이다. 하지만 추운 날씨에 운동을 하러 나가기가 여간 어려운 게 아니다. 운동은 준비가 귀찮고 번거로우면 오래가기 어렵다. 꾸준하게 운동을 하기 위해서는 본인이 가장 오래 머무는 공간으로 운동 장소를 정해야 한다.

집에 오래 있는 주부라면 집안 기온 체력을 기르는 장소로 정하는 것이 좋다. 담장 헬스 자전거를 구입해 TV 앞에 두자.

드라마나 뉴스를 보는 동안 자전거 타면 유산소운동은 충분하고도 남는다. 자전거에 오르기 전후 팔굽혀펴기나 윗몸 일으키기를 열

번씩만 하자. 아니면, 자전거 핸들 위에 필라테스 밴드를 걸어 두고 상체 근력운동을 해도 좋다. 사무실에서 하루 종일 시간을 보내는 직장인이자면, 운동 루틴을 만들어라. 예를 들면 휴식시간에 팔굽혀펴기 10개, 점심식후는 계단 오르내리기 5회 등이다.

이렇게 운동시간과 일상을 구분하지 않는 것이 꾸준한 운동의 비결이다.

물론 여기까지 이르려면 최소 3개월은 게으름을 떨쳐내기 위해 눈물겨운 노력이 필요하다.

중요한 것은 운동을 하루 빼졌다 고 죄책감을 갖는 등 운동 자체가 또 하나의 스트레스가 되지 않도록 하고 조금씩 건강해 지는 내 몸을 상상하며 즐기는 것이다.

▲서서히 운동 강도를 높여라
운동을 막 시작할 때는 가능한 약

한 강도로 시작하는 것이 좋다. 그리고 매주 조금씩 운동 강도를 높여가는 것이 좋다. 유산소운동의 추천되는 강도는 운동을 하면서 이야기할 수 있는 정도이다. 시간이 지날수록 더 강한 운동을 하면서도 이야기를 할 수 있게 되는데, 이는 심폐기능이 좋아지고 있기 때문이다. 좀 더 전문적으로 운동 강도를 계산하기 위해서 심장박동수를 사용한다.

평소 가만히 앉아서 측정할 안정 시 심장박동수가 70회인 50세의 성인이라면 여유 심박수는 100회이다. 예를 들어 50%의 운동 강도를 위해서는 운동 중 심박수 120회 정도를 유지하면 된다. 요즘은 심박수를 측정해주는 디지털 밴드나 시계 등을 쉽게 구할 수 있으므로 이를 활용하면 운동에 도움이 된다.

▲준비 운동과 마무리 운동을 챙겨라

운동을 시작하면 잊지 말아야 하는 것이 '준비 운동'과 '마무리 운동'이다. 운동 전후로 약 5~10분간은 아주 약한 강도로 심장박동수를 서서히 올리고, 서서히 정상화 시켜주어야 한다.

준비 운동과 마무리 운동으로는 걷기, 제자리 뛰기, 스트레칭 등이 권장된다.

사설

이 총리가 말한 밝은 소식에 탄력 받아야

이낙연 국무총리가 전북을 방문한 자리에서 밝은 소식을 말했다. 익산시 국가식품 클러스터 지원센터에서 말한 내용이 그렇다. 국가 균형발전 사업으로 추진하는 예비타당성 면제에 대한 조사가 막바지에 들었다고 먼저 말한 후 다음과 같이 말한 것이다. "전북도의 새만금 신공항 사업과 상용차 혁신 성장 구축사업 등 두 가지가 적극적으로 검토되고 있다"고 구체적으로 언급한 것이다. 그래서 도민들은 이번에는 말로 새만금 신공항 건설에 청신호가 켜진 것으로 여겨 반색하고 있다.

이총리의 이번 발언은 덕담 차원에서 말한 것 같지가 않다. 예전에 군산에서 문제가 터졌을 때 이총리가 방문해 민심을 달래려는 목적으로 발언을 한 적이 있지만 이번에는 믿음이 간다. 그러므로 도지사를 비롯해 도내 고위 브레인들은 환내야겠다. 도지사는 연초에 전북 대도약 선언을 하면서자존의식과 체질 강화로 새천년의 첫해를 열겠다고 그 의지를 밝힌 적이 있다. 그 의지의 열기가 식지 않게 계속 뜨거워야겠다. 이총리의 발언에서 탄력을 받아 전북의 다른 담면 현안들도 해결하기 위해 나서야겠다는 주명이

다. 올해 전북도가 대도약을 보여줄 대상은 새로운 것들이 아니다. 전북도가 도민에게 여러 차례 언급하고 그 성취도여러 번 약속한 것들이다. 그 중에 굵직한 것들을 들여보면 앞서 언급한 새만금 국제공항 건설 사업의 예타 면제 외에도 제3급 용도지 지정 권이 있고 군산조성소 재가동 권이 있다. 전북도는 그러므로 환내야 한다. 이대로 세월만 죽이면 지역 발전은 요원하다. 이대로라면 지역 발전을 위한 현안이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기가 어렵다.

전북도가 올해는 확실히 달라진 행보를 보여야 한다.도지사의 전북 대도약 선언을 응원이라도 하듯 이총리가 밝은 소식을 전해왔으니 앞으로 전북도의 활기찬 행보가 기대 된다. 발전 프로젝트들이 반드시 추진되도록 전북도는 지금부터 비상한 각오를 다져야 한다.발전 보폭이 다른 지자체와 비교해 마음에 안 든다고 여러 번 지적해 왔거나 전북도는 발전 현안이 성취될 수 있도록 진취적이어야 한다. 거들 강조하거나 전북도는 지역 발전을 위해서 힘차게 도전하는 모습을 보여주기 바란다.

독자제언

도로위의 노면표시 얼마나 알고 있나요?

국토교통부에 따르면 지난해 우리나라의 자동차 등록대수가 2300만대를 넘어섰고, 인구 2.2명당 자동차 1대를 보유하고 있다고 한다.

위와 같이 개인당 자동차 보유개수가 급진적으로 늘어남에 따라 특출·퇴근 시간뿐만 아니라 평일 낮에도 도로 위를 주행하는 차량들을 많이 보게 된다.

우리는 자연스레 시대를 주렁거리면서 녹색 신호 표시에 차량을 출발하고, 적색 신호 표시에 정지하지만 가끔 도로위에 표시되어있는 노면표시가 어떤 의미를 담고 있는지 모르는 경우가 있다.

어린이 보호구역을 지나다보면 도로 위에 지그재그 표시가 그려져 있는 것을 볼 수가 있다.

언뜻 멀리서 보면 차선이 잘못 그려져 있는 것으로도 착각을 할 수 있는데, 이 지그재그 표시는 보행자 사고가 자주 일어나는 사고 다발 구역

에 표시되는 선으로 서행하라는 의미를 담고 있다.

또한 도로 위 정차선 앞에 표시되어 있는 다이아몬드 표시는 운전자 시야에 가려진 바로 앞의 횡단보도를 알려주는 예고하는 표시로써, 운전 중 다이아몬드 표시가 보인다면 미리 서행을 하여 안전운전 할 수 있도록 하여야 한다.

마지막으로 도로 위 중앙선 이외에 황색 빗금이 그려져 있는 표시는 광장이나 넓은 도로의 중앙에 표시되며 비상 시 보행자가 대피할 수 있는 안전지대로 자동차가 어떠한 경우에도 진입할 수 없는 곳임을 인지하고, 절대 주·정차를 해서는 안 된다 것을 확실히 알고 주의해야 한다.

익숙하면서도 낯선 도로위의 노면표시를 제대로 숙지하여 교통법규를 준수하고 안전하게 운행 할 수 있도록 하자.

정재훈 완산경찰서 교통관리계

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

삼지창에 찢린 슈퍼블러드문



20일(현지시간) 영국 월의 길드홀 조각상위로 월식을 앞둔 슈퍼블러드문이 휘영청 떠 있다. 슈퍼블러드문은 달이 지구와 가장 가까워지는 때와 보름달이 뜨는 시기가 겹치는 슈퍼문과 달이 지구와 일직선에 놓여 개기월식이 일어날 때 붉게 보이는 블러드문을 합친 말이다.

공기업의 부채, 지금은 어떠한가

공기업의 부채가 어떤 상태인지 궁금하다. 예전에 그 부채 규모를 보면 머리가 어지러울 정도였는데 말이다. 엄청나게 많은 빚을 지고 있으면서도 미래 발전 운운하는 것은 앞뒤가 맞지 않다. 공기업들이 빚 때문에 허덕이고 있음에도 다들 무신경했던 게 다시 생각나는 지금이다. 공기업 부채 문제에 누구도 진지하게 고민하는 이가 없다는 게 이상하다. 재정이 악화돼도 어떻게 잘 풀려나갈 거라고 믿는 것인지 알 수가 없다. 전북 지역의 발전이 더딘 이유는 분명하다. 아무리 노력해도 발전을 저해하는 것이 내부에 온존하고 있다면 그것을 드러내야 한다. 그게 안되면 해결해야 할 대상이라면 미루지 말고 결단을 내려야 한다. 그 결단이 빠르면 빠른수록 좋다.

결단을 미룬 채 미적거리면 곤란하다. 지역 발전을 위해서 애써 구상하고 계획했던 것들이 악영향을 받기 때문이다. 공기업 부채 문제는 앞으로 큰 문제가 아닐 수 없다.

@공기업 관계자들은 잘 생각해

야 한다. 지역의 발전을 막는 것이 무엇인지 알려면 결과 속을 보아야 한다. 다른 지역에 비해서 발전이 더딘 게 정부의 홀대 때문이라는 지적이 있지만 그게 다는 아니지않다. 여기 다시 또 말하거나 지역 발전을 저해하는 주된 원인 중 하나는 부채 문제이다. 그 언젠가 부채비율이 감소했다면는 보도가 있었지만 여전히 무게에 눌러 신용하고 있음은 부인할 수 없는 사실일 테다.

엄청난 부채는 아무리 생각해도 난감한 문제이다. 이렇다가는 이자 부채도 힘들어 질 것이 뻔하다. 이 난감한 현실에서 벗어나지 않으면 안 된다. 미래 발전 청사진을 화려하게 그린다고 해도 무거운 등짐을 진 채 허덕이고 있다면 그것은 말짱 도루묵이다.

다시 강조해 말하거나 재정난에서 벗어나지 못한다면 더 이상 희망은 없다.

정부는 전북이 낙후 지역이라고 해서 특별히 더 배려해주지 않는다. 전북도는 빛이 많은 공기업들을 파악해 합체도록 촉구해 마땅하다는 당부이다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

