

건강 칼럼

2019 봄철 운동 백서

운동 방법을 선택할 때 가장 중요한 것은 목적과 목표에 맞는 종목을 고르는 것이다. 현대인의 경우 대개는 건강관리(체력 강화) 또는 다이어트를 위해 운동을 시작하곤 한다. 운동하기 좋은 계절을 맞아 봄철 운동에 대해 알아보도록 하자.

◇체력강화에 좋은 운동

▲자전거 타기

유산소운동 대표주자 사이클은 스스로 심박수를 조절하면서 탈 수 있어 남녀노소 부담 없이 할 수 있다. 심폐기능을 강화하고 근육을 단련시켜 혈액 순환이 제대로 이루어지게 하며 다이어트에도 효과적이다.

자전거를 탈 때는 다리에 쉽게 피로가 올 수 있으므로 적절한 휴식을 취하면서 타는 것이 바람직하다. 운동을 시작하기 전에는 충분한 준비운동을 해줘야 한다.

자전거를 탈 때는 목을 숙여 턱을 가슴 쪽으로 당기고 입은 조금 벌린 상태가 좋다. 안장 높이는 무릎 통증을 막기 위해 페달이 밑으로 내려왔을 때 발이 다 닿을 수 있을 정도로 조절한다. 갑작스럽게 주행 거리를 늘리거나 가파른 경사를 오르는 일은 피해야 한다.

배드민턴은 야외에서 하기 좋으며 놀이하듯 연령 구분 없이 할 수 있는 운동이다. 시간과 장소에 구애받지 않고 운동 효과가 뛰어나 봄철 운동으로도 제격이다.



오 한 진

울지대병원 가정의학과 교수

배드민턴은 치는 동안 달리기와 뛰기, 몸의 회전과 굴곡 운동이 반복되므로 전신운동의 효과가 크다. 근육 발달은 물론 관절을 튼튼하게 해주고 신경계와 호흡 순환계 강화에 효과가 있다.

배드민턴은 제법 쉬운 운동이라 여겨지지만 사실 전신을 사용하는 격렬한 운동이다. 따라서 준비운동과 정리운동을 철저히 하고 손목과 어깨, 무릎을 충실히 풀어줘야 부상을 줄일 수 있다.

▲웨이트 트레이닝 웨이트 트레이닝은 근육 발달을 통해 강한 체력을 기르기 위한 저항 훈련을 뜻한다. 역기나 아령 등 통증을 막기 위해 페달이 밑으로 내려왔을 때 발이 다 닿을 수 있을 정도로 조절한다. 갑작스럽게 주행 거리를 늘리거나 가파른 경사를 오르는 일은 피해야 한다.

배드민턴은 야외에서 하기 좋으며 놀이하듯 연령 구분 없이 할 수 있는 운동이다. 시간과 장소에 구애받지 않고 운동 효과가 뛰어나 봄철 운동으로도 제격이다.

이 중요하다. 3개월 이상 꾸준히 해야 육안으로 보았을 때 달라진 모습을 느낄 수 있다.

◇다이어트에 도움을 주는 봄철 운동

▲조깅과 워킹

조깅과 워킹은 대표적인 유산소운동으로 늘어난 지방을 감소시키고 약해진 골격근을 강화시킬 수 있다. 운동을 하기 전 5~10분간 준비운동을 통해 발목, 무릎, 허리 등의 관절을 사전에 충분히 풀어주어 관절의 부상을 예방해야 한다.

처음부터 무리하게 속도를 내는 일은 삼가고 체력에 맞게 조금씩 시간과 강도를 높여간다. 딱딱한 아스팔트나 지면이 울퉁불퉁한 곳보다는 땅이 고른 운동장이 좋다. 유산소운동은 30분 이상 실시해야 지방 분해 및 심폐기능 향상을 기대할 수 있다. 속도를 빠르게 하는 것보다 30분 동안 유지하는 게 효과적이다.

▲등산

등산은 심폐기능을 향상시킬 수

있는 유산소운동으로 무릎과 허리를 강화하는 데 도움이 된다. 정신적·심리적 정화 효과가 있으며 산을 오르내리며 근육을 강화할 수 있다.

산에 오를 때는 피로하지 않게 걸음걸이를 일정하게 습관화하는 것이 중요하다. 일정한 패턴으로 발바닥 전체를 디며서 걸으며 리듬을 유지하는 것이 좋다. 너무 자주 쉬는 것은 좋지 않다. 초보자의 경우 30분 정도 걸고 10분 쉬고, 숙련자는 50분 정도 걸고 10분 쉬는 것이 적당하다. 물을 너무 많이 마시면 정신이 노곤해지며 소화와 흡수가 떨어진다. 하산 할 때는 허리를 낮추고 조심스럽게 발을 디며야 한다.

▲에어로빅

에어로빅은 근육의 지구력과 탄력성이 떨어지는 것을 예방하는 효과가 있다. 무엇보다 신나는 음악에 맞춰 몸을 움직이면서 스트레스를 날려버릴 수 있다. 한 연구결과에 따르면 우울감이 있는 환자를 대상으로 1주일에 3~5회 30분 씩 에어로빅 운동을 하게 한 결과 12주 경과할 무렵 우울증세가 47% 정도 경감한 것으로 나타났다.

일반 에어로빅 외에도 다이어트 효과를 더 기대할 수 있는 복싱에 에어로빅, 수중에서 심폐기능을 키워 주는 아쿠아로빅 등 종류도 다양하다. 단 주 3회 이상 20~40분 정도 규칙적으로 해야 효과가 있다.

\*\*출처: 디트뉴스24(http://www.ditnews24.com)

사설

제육 찾기는 말로만 되게 아니다

제육 찾기에 대해서 생각이 깊어지는 요즘이다. 도민 앞에서 거창하게 발언한 그대로 제육 찾기에 성공하려면 전북도가 좀 더 다부져야겠다. 도내 고위 공직자들의 태도나 행보를 보면 도민들이 기대했던 것과는 많이 다르다. 우리 지역이 웰빙 고장이 아니라는 불만이 갈수록 팽배하고 있는 것이다. 이같은 현상은 심각한 문제가 아닐 수 없다. 제육 찾기와 관련해 도민들이 피부로 느끼는 것하고 상당한 괴리가 있는 게 분명하다. 제육 찾기는 고사하고 손에 쥐고 있는 것이나 빼앗기지 않으면 다행이라고 할 정도로 도민들은 심사가 괴롭다.

도지사를 비롯해서 각 시군의 단체장들과 의원들은 일반 서민들의 입장을 헤아려야 한다. 일반 시민들이 소유한 재산의 평균치를 비교해보니 고위공직자들의 것이 거의 여섯 배에 달한다는 보고가 다시 생각나는 지금이다. 시세를 느끼는 피부 감각이 똑같은 수가 없었지만 이래서는 곤란하다. 제육을 찾겠다고 수차례 강조하고도 이렇다할 결과가 없으니 답답하다. 그러면

그 제육찾기란 무엇인가. 그것은 길게 생각할 것도 없다. 도민의 공동 이익을 추구하는 것이어야 한다. 그러므로 피부로 감각되지 않는 것이라면 결코 제육 찾기가 아니다.

도민들이 바라는 바 제육 찾기의 향방은 분명하다. 일자리 창출과 고용 안정 말이다. 전북도는 매사에 제육을 미리 파악해야 한다. 전북도는 잘 알고 있을 터이다. 제육을 제대로 옮겨주는 게 미래 비전에 힘을 보태는 거라는 것이다. 제3금융중심지 지정이 이번에 성공했어야 했는데 무산이 됐으니 많이 아쉽다. 그러나 기회가 아주 없는 것은 아니다. 다음에는 확실하게 우리 쪽이 승기를 잡아야 한다. 거듭 말하거니와 전북도의 책임이 크다. 전북도는 역적스러움을 보여야 한다.

제육 찾기는 말로만 되게 아니다. 우리 전북 지역의 발전상이 시인되지 않았고 했거니와 그 면면들이 초라하다. 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않은 것이다. 전북도는 도내 거주 인구가 지루 줄고 있는 이유를 제대로 짚어야 한다.

기업유치 성적 관측은지 확인해야

전북도가 기업 유치에 대해 순항을 말한지도 꽤 되었다. 많은 기업 유치를 일자리 창출이 있을 거라고도 말했다고 외국인 직접 투자액(FDI)도 높을 거라고 했는데 그것은 반가운 일이었다. 그런데 생각을 깊게 해보면 짚어볼 게 없지 않다. 기업 유치와 관련하여 도민들이 피부로 감지할 수 있는 실적을 보여주어야 했는데 미덥지 않았던 것이다. 유치 작업이 활발했다지만 도민들의 눈높이에는 아직 미흡한 것이 사실이다. 지난 수년간 보여준 기업 유치 성적이 만족스러운 게 아니었으니 하는 말이다.

도내에는 여전히 일자리가 부족하고 고용 환경도 열악하다. 그 까닭을 말하려면 실제 기업 유치의 저조함을 그 이유의 하나로 손꼽지 않을 수 없다. 새로운 일자리 창출로 고용률이 전국 평균을 상회한다는 보고가 있었지만 공감하기 어려웠던 게 생각난다. 유치 효과라는 게 기대지만 높았을 뿐, 실속이 없었던 것이다. 그래서 다시 말하듯 전북도는 그 일하는 바가 확실해야겠다. 그리고 유치된 기업에게는 도움을 줄 계획도 세우고 있어야 한다. 수도권이나 다른 지역에 있는 기업들을 이쪽

으로 데려오려면 그래야 한다.

전북도는 양해각서를 교환한 기업들이 많다고 낙관해선 안 된다. 전북도가 지난 날 한 때 보고했던 유치 실적을 다시 언급하고자 한다. 얼른 생각해 지난날의 유치는 대단한 거였다. 1조원에 가까운 거액이 투자될 예정이고 고용 창출 효과도 4천 명을 상회할 거라고 보고 했던 적도 있으니 말이다. 그게 좀 오래된 것이기는 해도 다시 생각해보면 손맛이 절로 나온다. 속내를 들여다보면 그게 아니었던 것이다. 그 후에 투자 규모의 실상을 밝혀주었는데 역대 최악이라는 내용의 후속 기사가 나왔던 것이다. 그래서 예전에 지적했던 것을 다시 지적하고자 한다. 중요한 것은 양해 각서가 아니라 실제 투입된 돈의 액수이다.

전북도는 잘 알고 있을 것이다. 진짜 투자를 하는 기업이라면 진짜로 유치된 기업이다. 전북도가 기업 유치 작업을 확실하게 해야 할 이유는 명백하다. 기업 유치와 일자리 창출은 불가분의 관계이다. 기업 유치가 잘 되면 일자리 창출도 잘 되고 기업 유치가 안 되면 일자리 창출도 안 된다. 전북도는 미취업 젊은이들에게 희소식을 들려 주어야 한다.

독자제언

여성 악성범죄 탄력순찰 신청해 예방하자

최근 여성에 대한 카메라 이용범죄가 2013년부터 최근까지 꾸준히 증가하고 있고 집안을 무단침입해 속옷 절도하는 등 여성 악성 범죄가 발생하고 있다.

상황이 이러자 여자 혼자 사는 집이라는 사실을 숨기기 위해 원룸에서 홀로 사는 여성들은 창문을 걸어 잠그고 속옷 등을 세탁한 뒤 집안에서 건조하고 있다. 우리 경찰은 혼자 사는 여성들이 범죄피해의 표적이 되지 않도록 여러 가지 지원을 하고 있다. 그 중 하나로 '탄력순찰'을 도입하여 기존에 경찰중심 순찰방식과 달리 주민 맞춤형 순찰을 제공하고 있다. 불안정소를 느끼면 순찰신문고 홈페이지와 스마트 국민제보 앱을 통해서 신청할 수 있다.

'탄력순찰' 외에도 주기적으로 원룸 밀집지역 '방법진단'을 실시해 방법사실이 없는 원룸에는 방법시설설치를 적극 권장하고 있다. 여성 입주자들이 원룸을 선택할 때 중요한 요소이다. 원룸운영자들은 1.건물 외벽 가스배관 매립 2. 건물 입구 별도의 출입문, 조명등 설치 3. 방범창 설치 4. 현관 출입문 도어락 설치 5. CCTV설치 등을 철저히 해야 한다. 위 조건을 갖춘 원룸은 방법진단에 우수한 점수를 받아 타 원룸보다 그 안정성을 검증받아 타 원룸보다 그 안정성을 검증받아 여성들의 원룸 선택시 선호도를 높일 수 있다. 여성들은 입주 후에 방법시설이 부족하다면 집주인과 상의하여 빈틈없는 방법시설을 마련해야 한다.

이동민 고령경찰서 생활안전계 순경

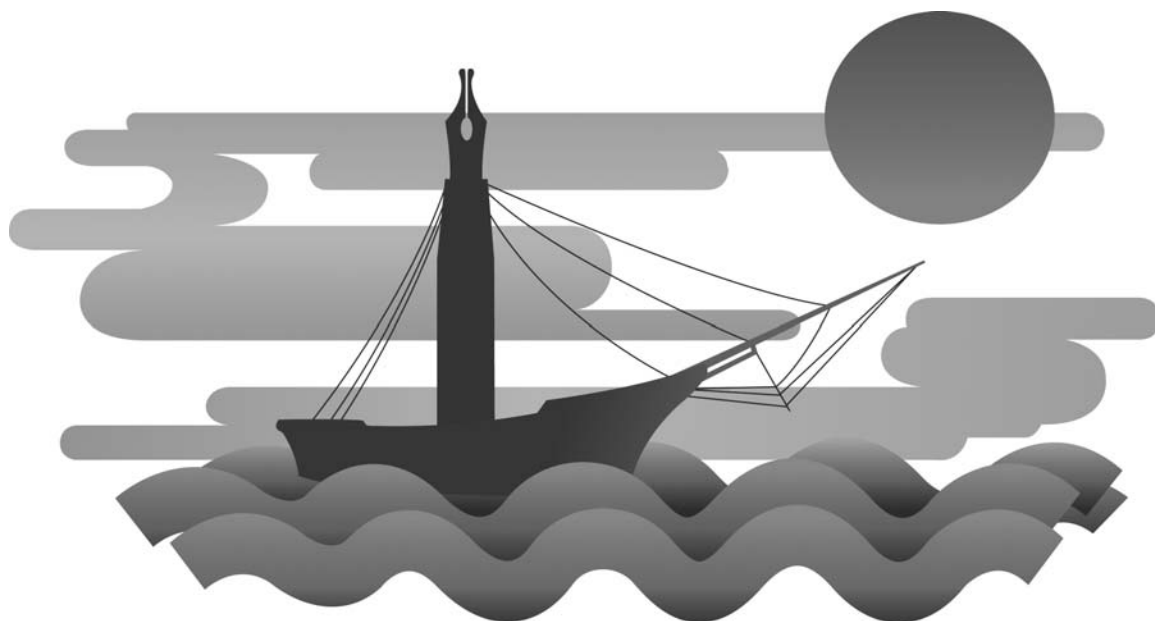
사진으로 보는 지구촌 소식

오열하는 유족들



스리랑카 콜롬보의 한 시신 안치소 밖에서 희생자 가족들이 오열하고 있다. 스리랑카 경찰은 전날 228명의 사망자를 낸 8건의 연쇄 폭발 용의자 13명을 체포했다.

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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.