

건강 칼럼

하루라도 먼저 근력운동을 해야 하는 이유?

몇 년 전에 TV코미디프로에 서 코미디언들이 몇 명 나 와 한 쪽은 살(체지방)을 뺀다고, 다른 한 쪽은 살(근육)을 찌워야 한다고 운동(웨이트트레이닝, 달리기 등)을 곧 시작하여 매주 변화상태를 보여주는 장면이 있었 다.

1주가 지난 때마다 운동하는 장면, 식사를 하는 장면, 체중계에 올라가 변화가 있는지를 확인하는 장면 등 시청자들에게 어떤 심신의 변화를 가져오는지 생생하고 운동 의 중요성을 강하게 전달하곤 하였 다.

의도하지 않았던 의도했던 체격이 변하여 두 명의 코미디언들은 체격 이 원하는? 비에 도달하였고 TV를 보지 않던 필자도 몇 달 동안 꾸준히 시청하는 매력이 있었다. 그러한 프로그램을 기획하고 방영한 관계 자들에게 상당한 고마움을 간직하 게 되었다.

사실은 근력운동(중량부하운동, 웨이트트레이닝)을 공영방송에서 집중적으로 저렇게 장기간 방영하 다니~ 전 국민에게 운동의 중요성 을 전파해 주는 것이 운동생리, 영 양 전공자로서 얼마나 고마운 일이 아니겠는지요? 그 파급효과는 이루 말할 수 없으며 앞으로 국민건강



이 윤 희

파워스포츠과학연구소 대표

에 지대한 공헌을 할 것으로 믿어 의심치 않는다.

근육은 중량저항을 주면 그 자극 에 적응하기 위해 근육섬유를 구성 하고 있는 내면에서 근육섬유의 원 천이 되는 위성세포(Satellite cell)가 발현된다.

위성세포라 함은 근육섬유를 만들 고 부피를 키워주는 원천이 되는, 씨앗이 되는 세포라 보면 되겠다. 이 위성세포가 근육의 부피를 키워 주는 주된 역할을 한다.

우리가 웨이트트레이닝을 시작하 면 이 위성세포 숫자가 증가한다. 그만큼 근육의 부피도 증가한다. 그 러기에 지속적으로 중량부하운동을 하면 일정한 수준까지는 근육의 부 피가 커지고 체지방이 줄어들면서 어느 덧 밖으로 뿜어져 나오므로 봐도 근육이 커져가고 있는 것을

확인할 수 있게 된다.

중량부하운동을 한다는 것은 근육 안에 있는 이 위성세포를 자극하여 숫자를 증가시키는 것이라 해도 과 언이 아니다.

일단 위성세포 숫자가 증가하고 나면 여러 사유로 운동을 하지 않 아 근육의 부피는 일시적으로 줄어 들지라도 위성세포 숫자는 줄어들 지 않고 근육섬유 안에 고스란히 존재하게 된다.

다시 운동을 할 수 있는 여건이 되어 시작하게 되면 이 위성세포는 자극을 받아 예전에 했던 일들 기 억하고 근육의 부피를 재빠르게 원 상태로 부풀어 오르게 한다. 즉 바 로 근육이 예전의 모습으로 되돌아 가게 만드는 마술을 부리는 것이다.

그런데 이런 위성세포를 만드는 것은 어릴 때 하는 것과 나이 먹어

서 하는 것과 비교해 볼 때 하루라 도 어릴 때 시작하는 것이 위성세 포의 숫자를 증가시키고 활성화 시 키는데 훨씬 효과적이라는 것이다.

나이 먹어서 근력운동을 하면 하 지 않는 것보다는 좋지만 같은 운 동량이라 해도 하루라도 젊어서 하 는 것에는 미치지 못하는 결과를 보인다.

그래서 단 하루라도 먼저 근력운 동을 권장하는 이론적인 배경이다. 물론 60,70세 넘어서도 적절한 웨이 트트레이닝을 하면 근육이 발달하 고 근력이 향상된다. 80세 이상의 노인에게도 운동을 하면 근육이 발 달되고 근력향상이 된다는 수많은 연구보고가 있기는 하다.

하지만 그래도 나이 먹어서 하는 운동은 젊었을 때 시작하는 것과는 비교가 되지 않을 정도로 효과가 미치지 못하는 것이 근육섬유의 본질이기도 하다.

따라서 사는 것이 만만치 않은 현 실상황에서 어쩔 수는 없겠지만 이 핑계 저 핑계 대는 것보다는 노년 의 건강을 대비하여 미리 보증을 든다는 생각으로 하루라도 빨리 근 력운동을 하는 것이 가장 현명한 길이라고 강조하고 싶다.

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

사설

탄소산업 더 성장해야 한다

전북의 탄소산업은 더 성장해야 한다. 글로벌 경쟁력을 위해서도 그렇고 국내 탄소산업의 선두주자 지위를 위해서도 그렇다. 탄소산업 에 관한 한 전북도는 그 어느 광역 지자체보다도 먼저 시작했다. 그런 데 현재 전북 탄소산업의 규모가 만족스럽지 못하다. 아쉽게도 추진 해온 역사가 십수 년이 지나지만 아직 갈 길이 먼 까닭이다. 탄소산 업이 전북 발전 견인을 약속했던만큼 대형 사업이 되어야 한다.

전북도는 전북의 탄소산업 이미 지를 대외적으로 뚜렷하게 해야 한다. 후발주자 지역인 다른 광역 지자체가 한국 탄소산업의 대표 주자가 되려고 욕심을 품고 있을 지 모르기 때문이다. 우리 전북과 경쟁관계에 있는 경북이 바로 그 러하다. 전북 탄소산업의 역사가 십 수년인데도 그 발전상이 미흡 하다. 오랜 세월의 공든 노력에도 불구하고 지역 경제를 위해 큰 도 움을 주지 못하고 있다면 더 욕심 을 내야 한다. 전북도가 탄소 소 재 및 부품 분야 육성에 힘을 실 어준 것은 잘한 일이지만 기업군 형성이 안되면 상용화에 한계가 있을 수밖에 없다.

현재 전북 탄소 산업의 현주소

를 들여다보려면 어찌 이상하게 돌아가고 있다는 의구심을 떨칠 수가 없다. 전북의 탄소산업에 대 해 이대로 관망하고 하니 물어볼 수가 없는 오늘이다. 백년먹거리 사업이라며 홍보할 때만해도 관 련기업 240개 유치와 3만5천명의 고용 창출을 말했었는데 말이다. 탄소산업의 현실을 보면 아쉬울 그 자체다. 홍보했던 것과 비교하 면 고용된 인원이 한참 적으니 말 이다. 그리고 효성 공장도 그렇다. 2013년에 준공할 때만해도 2020년 까지 1조2천억원을 투자하기로 했는데 그 약속이 순조롭게 지켜 졌는지 궁금하다. 그 기현이 이제 얼마 남지 않았는데 말이다. 아직 그 약속이 지켜지지 않았다면 그 액수를 온전히 투자하도록 전북 도는 종용해야 한다.

전북의 탄소산업은 자존심을 쟁 겨야 한다. 경북 쪽보다 사업을 추진해온 역사가 오래이건만 정 부로부터 받는 대우는 탄산이다. 탄소산업이 지역 경제를 떠받들 어 줄 것으로 기대했는데 아직은 아니다. 전북도는 탄소산업의 성 과를 말할 때 정직해야 한다. 사 실을 있는 그대로 말해야지 희망 사항을 사실인양 말해선 안 된다.

영세기업·자영업 생존률 끌어올려야

영세기업이며 자영업의 생존률 이 어떤지 궁금하다. 전국 최하위 라는 보고가 있었는데 조금이라 도 변화가 있는지 알고 싶다. 들 어보거나 나아지지 않았을 거 라는 짐작이지만 그래도 확인을 하고 싶은 것이다.지역 경제의 성 장 동력이 살아나야 한다는 바람 만 안타까운 나날이다. 하청 영세 기업들이며 자영업들이 고전을 면치 못하고 있음은 모두가 잘 아 는 사실이다. 전북도는 도내 영세 기업들과 자영업에 대해 더 많은 관심을 주어야 한다. 그들의 생존 률을 더 끌어올려야 한다.

이같이 오로지 주민의 대표기관으로 주민들을 위해 앞장서야 할 의회에서 군수는 일을 하지 못하도록 손발을 묶어 놓고, 자기들은 1년2개월 사이에 승·하차 시 불편하다는 이유로 1억 3000여만원의 혈세를 사용했다는 것 은 주민들을 주인으로 보지 않았다는 증거일 것이다.

도내 기업들의 생존률 통계 보 고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 그동안 기업 살리기 목소리가 컸 지만 별로 달라진 게 없으니 답답 하다. 전북도는 지역 경제의 흐름 이 어려울수록 영세기업들의 형 편을 살피야 한다. 언제고 그랬거 니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 평균집아 도내 기업들 10개 중 7개가 5년 내에 문을 닫았더니 매우 남감한 일이 다. 전북도더러 그들과 함께 가야 한다고 말하는 이유는 뚜렷하다. 작은 기업이며 자영업자들도 우 리 지역 경제의 한몫을 계속 담당 해줘야 하는 까닭이다.

전북도는 도내 영세 기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아 야 한다. 기업 생존률 최하위 성 적표를 두고서 생각이 많아졌 다는 주민이다. 어떻게 하면 작은 기업들이 제 몫을 다 할 수 있도 록 힘을 실어줄까 생각하는 것 이다. 예전처럼 인센티브를 말하 는 것만으로는 부족하다. 실제 현 장에서 뛰고 있는 이들을 고무시 킬 정책을 고민해야 한다. 젊은이 들을 위한 일자리 창출을 위해서 라도 전북도는 도내 영세 기업 생 존률을 더 끌어 올려야겠다.

기자수첩

군수 공약사업 예산 삭감해놓고 의회는 혈세로 중형버스 구입?

“군수는 일을 못하도록 공약 사업에 산을 몽땅 삭감해 놓고 자기들은 1년 남짓 사용한 자동차를 사용하기 불편 하다고 또 거액의 군민들의 혈세를 들여 중형버스를 구입, 사용한다는 것 이 있을 수 있는 일이나”는 군민들의 반응이다.

이는 진안군의회가 지난해 3월에 9 인승 카니발 승합차를 5400만원에 구입 사용했다. 의원들이 승·하 차 시 실내 공간이 좁아 불편하다는 이유로 지난해에 6400만을 들여 중 형버스를 구입한 것에 대한 군민들 의 목소리다.

더욱 비난을 자초한 것은 6400만원 에 구입한 15인승 중형 버스를 1300만 원을 또 들여 공간을 넓히기 위해 의 자수를 11인승으로 개조하여 타고 다 닌 것을 지켜본 군민들은 군민의 혈 세가 개인 썸짓돈쯤으로 이는 의원들 의 양심을 묻고 있다.



우 태 만  
지방부 진안주재

진안군의회에는 현재 의장 전용차 제네시스를 비롯해 9인승 카니발 하 이리무진 승합차, 24인승 중형 버스 등이 있어 그동안 큰 불편 없이 사용 해 왔다.

특히 지난해 예산심의 과정에서 이 항로 군수의 공약사업에 대한 예산을 거의 삭감하여 사업을 못하게 되자, 군민들은 “철부지 애들에게 칼을 쥐 어주며 눈·발에 지란 잡초만 베라고 했더니 잡초와 곡식을 베어낸 가을에

추수할 것이 없는 격”이라고 비난이 일었다.

당시 공약사업 예산삭감 소식을 접 한 군민들은 군수도 민주당 소속이고 의원들 7명 중 의장을 비롯해 5명이 민주당 소속 의원 이었는데 군수가 후보 때 군민들에게 꼭 필요해서 공 약을 했고, 그로 인해 당선됐는데 같 은당 소속 의원들이 예산을 삭감하자 이 같은 반응을 보였다.

지방의회의 기능은 조례의 제정, 예 산의 의결, 주민부담에 관한 사항의 의결, 기타 주민의 이해관계가 있는

사항이나 당해 자치단체의 주요 정책 또는 방침을 최종적으로 결정하는 기 능을 가지며, 주민의 대표기관으로 집 행기관의 독주를 견제하는 것 등으로 되어 있다.

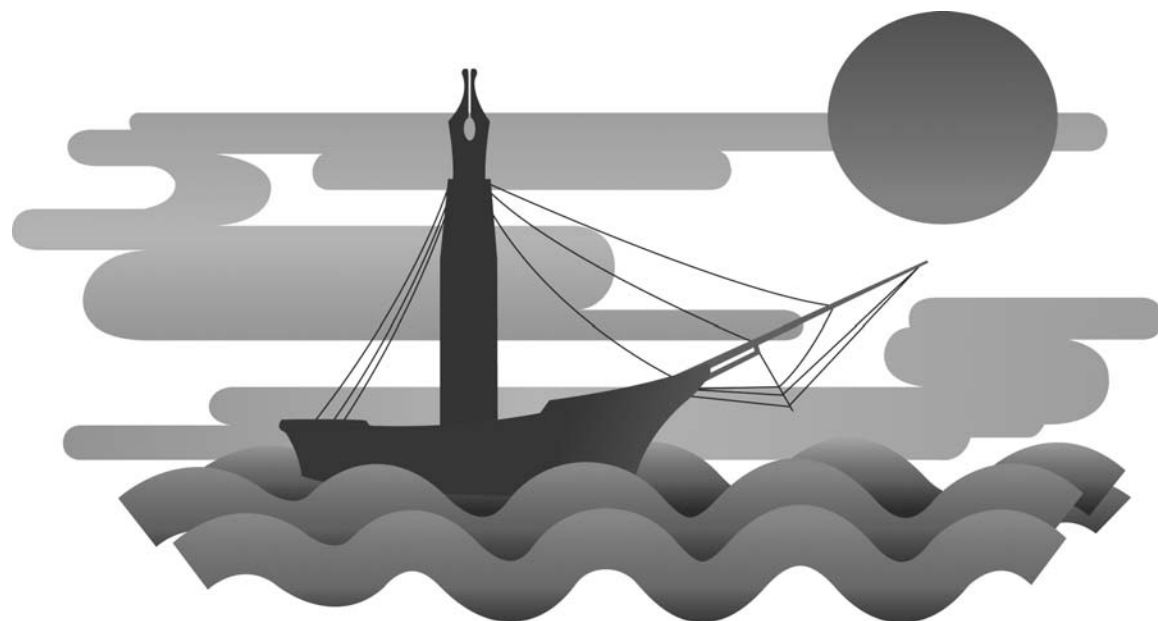
이같이 오로지 주민의 대표기관으로 주민들을 위해 앞장서야 할 의회에서 군수는 일을 하지 못하도록 손발을 묶어 놓고, 자기들은 1년2개월 사이에 승·하차 시 불편하다는 이유로 1억 3000여만원의 혈세를 사용했다는 것 은 주민들을 주인으로 보지 않았다는 증거일 것이다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일