

건강 칼럼

달리기가 체중감소에 가장 효과적인 이유는?

#1. 가끔 언론을 통해서 누구나 체중을 몇 kg을 뺐다! 몇 kg에서 몇 kg으로 줄었다! 등 체중감량의 정도를 무용담? 처럼 말하는 것을 볼 수 있었을 것이다.

더불어 무엇을 먹고, 언제 먹고 무슨 운동을 했다 등 본인의 과거력에 대해서 자랑스레 이야기를 한다. 어떤 때는 유명인이나, 저런 사람이? 체중, 체격, 운동에 대해 알 만한 사람이 그 체중까지 올라가도록(나름대로 밝히기 곤란한 어떤 곡절이 있었겠지만)사생활의 통제력이 있었었나? 하고 의아스러운 장면들을 만나기도 한다.

물론 먹는 것은 인간의 생존에서 가장 기본적인 욕구이니 그것을 자유자재로 통제, 관리 하기란 말처럼 그리 쉬운 문제는 아니다.

#2. 과연 내가 달릴 수 있을까요? 달리기하면 관절이 다친다고 하는데? 여러 이유와 배경으로 달리는 것에 심리적인, 환경적인 부담을 갖고 있는 것을 알게 된다. 어떤 때는 알면서 하지 않는 것이지? 아니면 정말 몰라서 하지 않는 것인지? 내면을 종잡을 수가 없는 경우도 있다.

#3. 요즘 들어 투자 대비 회수 또는 성과에 대한 의미로 '가성비'를



이 윤 희

파워소프초과학연구소 대표

자연스레 사용한다. 예전이나 지금도 '생산성'이란 단어가 사용되는데 그와 비슷한 용어로 보면 되겠다. 무엇보다 효율이 좋으냐? 아니냐? 하는 것이 주된 골자이리라!!

달리기는 본능이다. 아기가 태어나서 풀이어나 걷다가 조금 지나면 달리게 되고 쉬지 않고 움직이며 에너지를 발산한다. 어린이는 달리고 노는 것이 본능이다. 이것을 이런저런 이유로 억제하면 그때부터 육체는 기능이 쇠퇴하면서 건강은 악화되기 시작한다.

달리기 본능을 어른들의 욕망을 채우기 위해 통제하기 시작하면 그 이후의 건강은 누가 어떻게 관리하는가?

2~3년 전 통계이지만 우리나라 성인의 30~35%가 과체중, 비만이

고 생활습관질환도 덩달아 상승하고 있다고 한다.

달리기는 1시간에 대략 자기체중*10Kcal 정도의 열량을 소모한다. 체중이 60kg이라면 약600Kcal를 소모하게 된다.(10km/시간 기준)~ 걷기는 달리의 약 1/3, 자전거는 1/2 정도의 열량을 소모한다.

더구나 달리기 시간과 기간이 길어질수록 지속적으로 에너지사용은 증가하게 되고 에너지원으로 탄수화물(글리코겐)보다는 주로 지방을 연소하여 운동에너지로 사용하기에 상대적으로 지방감소가 빠르게 진행된다.

더구나 달리는 중에 지방연소 대사가 이뤄지는 과정이 활발하게 진행된다. 달리기를 마치고 난 후 곧 지방연소 대사과정이 바로 그치

는 것이 아니라 관련 호르몬의 영향으로 일반적으로 4~6시간정도까지도 완만하게 지방연소대사가 진행된다. 이는 여러 연구에서 밝혀지고 있다.

즉 달리기 효과에서 얻을 수 있는 지방감소효과가 오랜 시간 지속된다는 것이다. 유산소운동의 잇점으로 손꼽히는 산소섭취능력, 산소를 근육세포로의 전달하고 대사의 노폐물과 이산화탄소의 체외배출능력, 지방산화능력 등이 유지되고 좋아지는 것이다.

달리거나 하여 '빨리 달려야 한다'거나 '오래 달릴 필요는 없다'. 본인의 육체적 여건과 능력, 일상생활에서의 여러 요인 알맞게 천천히라도, 짧은 시간이라도 달린다는 것이 중요하다.

달리기운동으로 운동(체중감량)효과를 보려면 3~4회 / 주 정도는 실행에 옮겨야 한다.

또한 꾸준히 달리다보면 본인의 육체적 능력이 향상되는 것을 서서히 알게 되고, 그런 단계에 들어서면 속도가 거리가 자연적으로 증가하면서 (지방으로)체중감량은 물론 달리의 참맛을 경험하게 된다. 그것이 행복이라는 것을~

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

사설

모든 선량은 공인의 모범을 보여야

모든 선량은 양심을 지켜 모범이 되어야 한다. 선량이 모범이 되어야 한다는 것은 기본 상식이다. 그런데 우리 전북 지역에 그 기본 상식을 무시하는 이들이 많아서 문제이다. 그럴 때에 도민 전체의 명예가 땅바닥에 떨어지고 있다. 선량이 안 좋은 뉴스를 만들어 내는 게 무슨 정통이라든가 되는지 도민들은 한심스럽다는 표정이다.

도민 대대수는 지난해 몇몇 인사에게 있었던 비위 사실을 기억하고 있다. 그 잇따른 사퇴와 사과와 변명은 도민들이 보기에 매우 속상하는 것이었다. 이같은 언급이 새삼스럽다거나 엉뚱하다고는 다들 생각하지 않을 것이다.이항로 진안군수가 가슴에 수인 번호가 달린 죄수복을 입고 두 손의 수갑을 가린채 항소심 선고 공판정에 들어가는 모습이 보도되었기 때문이다. 그리고 그 2심의 자리에서 직위 상실형에 해당하는 선고를 받은 것이다. 비록 징역 1년에서 10개월로 감형되었다고는 하나 이항로 진안군수의 입장에서 달라진 것이 없는 셈이다.

본보가 모든 선량은 공인의 자세를 가져야 한다고 촉구하는 이유가 있다. 서두에 지적한 그대로 도내에는 비위 사실이 적발돼 불명예를 당한 이들이 하나 둘이 아니다. 정말이지 아니

할 말로 도내에는 단체장들이며 기관장이 구속되거나 낙마한 역사가 유구하다. 그중에서도 최규호 전 교육감의 경우는 영 잊혀지지 않는다. 인천광역시의 단골 식당에서 식사를 하다가 검거돼 다음날 수인번호가 달린 죄수복을 입고 전주교도소에 수감됐었는데 무려 8년 2개월 동안이나 도피 행각을 벌여 도민 전체의 명예는 물론이고 자라나는 후학들에게도 아주 잔존은 본보기를 남겼기 때문이다.

여기 다시 언급하거나 모든 선량들은 행동거지며 일처리를 조심해야 한다. 물어봐보면 전북만큼 선량들이 빈축 대상이 된 지역도 드물다. 민선 역사 내내 도지사 1명을 포함해 시장과 군수 등 18명이 구속되거나 낙마했기 때문이다. 그 차용적인 부끄러움들은 두고 두고 반면교사의 대상이 돼 마땅하다. 여기 당연한 말을 하거나 선량은 공인 중에서도 공인이다. 글자 그대로 주민들에 의해 선택된 양심이기에 때문이다. 자신을 뽑아준 주민의 뜻에 반하는 짓은 처음부터 말아야 한다. 그것은 일탈행위라기보다는 배신행위가 아닐 수 없다. 진안군은 도내 동부권 지역으로 발전 현안이 산적해 있을 터인데 단체장이 죄수복을 입고 저러고 있으니 참으로 한심한 노릇이다.

도내 도로들의 노후화 현실

도내 물류 대동맥 노후화가 심각하다. 국도며 지방도며 두루 그렇다는데 참으로 답답한 현실이다. 도로 노후화의 현실을 지켜만 보고 있을 게 아니다. 저번의 보도에 따르면 시설 개량 대상의 도로는 국도가 여덟 구간이고 지방도는 아홉 구간이었다. 열악한 재정 형편 때문에 투자가 어렵다는 말만 되뇌일 게 아니다. 전북도는 교통 인프라 구축을 위해서 작업을 서둘러야겠다.

전북도는 교통 인프라 확충에 힘을 쏟아야 한다.영호남 SOC 공동건이문을 채택한 것과 관련해 세월을 기다려선 안된다. 오랜 시일이 지났는데 여태 후속 움직임이 없으니 이상하다. 전북도는 예전에 호기롭게 말한 적이 있다. 2030년까지 도로 건설과 철도 건설과 항만 건설 등 113건의 사업을 위해 2조 9천여억원을 투입한다고 했던 게 생각나는 것이다. 그같은 구상은 전에 들어보지 못했을 만큼 원대했다. 2030년까지 멀리 내다본 것도 그랬고 투입 액수가 거의 2조원에 육박한다는 것

도 그랬다. 그러나 그게 추진되지 않는다면 땀방울이 지나지 않는다. 그래서 여기 조심스럽게 지적할 것이다. 아쉬운 쪽은 우리 쪽이지 영남쪽이 아니다. 사실이 그렇다.

그러므로 그 추진을 위해서는 전북도가 앞서서 나가야 한다. 도민을 상대로 청사진을 그려보여 주는 것도 좋지만 더욱 중요한 것은 예산 확보이다. 현 정부의 국토부가 전임 정부의 국토부하고는 뭔가 다른 모습을 보여줄 것으로 기대되지만 그래도 촉구할 것은 촉구해야 한다. 행여 전임 정부의 그것을 그대로 답습할 수도 있기 때문이다. 전임 정부 때 국토부의 5개년 계획을 보고서 불만을 말했었는데 그것은 지금 돌이켜보아도 정당하다. 전북 몫의 고속도로 건설이 전국 대비 1.3%에 불과했으니 말이다.

전북도는 제 목소리를 내야 한다. 세계 잼버리 대회가 멀리 남아 있는 게 아니다. 세계 잼버리 성공 프로젝트는 정부를 향해 제 목소리를 낼 수 있는 이유가 된다.

독자재언

가정폭력, 더 이상 방관하지 말자

가족 구성원 사이에 신체적·정신적·재산적 피해를 수반하며, 가족 체의 원인까지 되는 가정폭력, 이는 외부로 잘 드러나지 않기 때문에 쉽게 가능하기도 어렵다.

가정폭력은 부부간 외에도 자녀나 부모에 대해서도 이루어지고 있기 때문에 이혼, 폭력의 세습 그리고 자녀의 가출과 비행 등 또 다른 사회적 문제를 야기하며 악순환이 이어져 그 문제가 더욱 심각하다.

그러나 반복되는 폭력에도 불구하고 이를 여전히 집안일로 치부해버리는 피해자들의 침묵과 주변 이웃들의 무관심 등으로 신고와 처벌이 제대로

이뤄지지 않은 채 방치나 은폐되는 경우가 많아 이러한 악순환을 끊어나기란 쉽지 않다.

가정폭력의 심각성을 안다면 더 이상 묵인하거나 감추려고 하지 말고 즉시 수사기관에 신고하거나 국가에서 제공되는 가정폭력 피해자 보호시설의 도움을 받아 심리, 법률 지원 등을 통해 2차 피해 예방을 방지 해야 한다.

가장 행북해야 할 가정, 더 이상은 폭력으로 얼룩진 곳이 아닌 마음 편하게 될 수 있는 공간의 가정이 조속히 이뤄지길 기대해본다.

백요성 고창경찰서 흥덕파출소 순경

화(火)를 꽃으로 바꿀 수 있다

금전문제로 다툼다 화기에 아내 살해, 화기에 중도에 있는 여관에 방화, 게임하는데 방해된다고 생후 2개월 아를 때려 살해, 떠든다는 이유로 화기에 초등학생에게 스테이플러를 던져 눈을 찔어버리는 등 언론에는 화기에 범죄를 저지르는 사건이 종종 보도되고 있다.

화(火)는 '몹시 못마땅하거나 언짢아서 나는 성'을 말한다. 서로 화를 내서 좋을 건 없다. 가벼운 교통사고, 가벼운 몸의 부딪침도 서로 간에 열감을 불히고 화를 못 이겨 주먹이 나가고 싸움이 시작되는 경우도 종종 목격하곤 한다.

어떤 책 중에 이런 내용이 있어서 문구를 인용한다. '화(火)는 감자를 삶는 것과 같다. 감자를 냄비에 넣고 뚜껑을 덮고 불 위에 올려놓는다. 아

주 센 불이라도 5분 만에 꺼 버리면 감자가 제대로 익지 않는다. 감자를 충분히 익히기 위해서는 적어도 15분이나 20분쯤 가열해야 한다. 그리고 냄비 뚜껑을 열면 잘 익은 감자의 향기로운 냄새가 피어난다. 화도 감자와 마찬가지로. 시간을 들여서 충분히 익혀야 한다. 화는 우리가 즐길 만한 것이 아니지만, 감자를 익히듯이 잘 요리하는 방법을 배우면 부정적인 에너지로 변할 것이다.'

화를 내는 건 순간의 감정 때문이라고 생각한다. 누구나 화를 애정이라는 꽃으로 바꿀 수 있다. 상대방의 입장에서 서서 조금 양보하는 자세, 화를 다스릴 줄 아는 지혜를 갖추면 사회는 평온해진다.

김철호 원안경찰서 청문감사관실 경위

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