

건강 칼럼

저 강도의 운동이 살을 빼는데 최고의 운동일까요?

2,000년 전후에 전국에 살 빼기 열풍이 불었다. 그 흐름이 나 경향은 지금도 비슷하다. 신체가 여위어 있어서 살을 찌우기 위하여 온갖 노력을 하는 사람도 있지만 그런 사람보다는 몇 kg에서 몇 뽈을 어떻게 해서 얼마를 빼다, 강당을 했다는 자극적인 문구가 많은 사람들에게 관심을 모으는 것은 어렵지 않다.



이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

더구나 유명인, 연예인 등이 잠수를 타다가 얼마 후에 몇 kg를 감량했다면서 광고하고 나타나기도 한다. 유, 무형의 가치를 회복하려거나 뭔가 새로운 모습을 보일 필요가 있을 때 하는 마케팅의 일환으로 그렇게 하는 경우도 있고, 건강적인 측면에서 강당의 필요성이 있었기에 그랬을 경우도 있을 것이다.
그러면서 공통적인 사항은 무엇을 어떻게 먹었나, 운동을 어떻게 저렇게 했다면서 제법 그럴싸하게 설명도 하고 옆에서 전문가라는 분들이 "그렇다"고 거들곤 한다.
그런 과정에서 빠지지 않는 것이 유산소운동(달리기, 빨리 걷기, 자전거 타기 등)을 했더니 효과적이었다고 한다.
그때 전문가라는 분들이 설명하는

것을 보면 낮은 강도로 천천히 달리면 지방이 연소되면서 운동에너지로 사용되기에 강당에 효과적이라고 강조를 한다.
일면은 맞는 말이다. 낮은 강도로 운동을 하면 에너지의 사용량에서 지방에서 오는 비율이 높은 것은 사실이다. 즉 운동 강도를 낮게 하는 것이 또 천천히 하는 것이 지방을 연소하는데 효과적이라고 설부르게 결론짓는다.
한편 운동 강도가 증가함에 따라 운동에너지로 사용되는 것은 탄수화물이 증가하고 지방으로부터 오는 에너지비율은 점차 낮아진다.
그런데 여기서 중요하게 고려되어야 할 사항은 운동 중 지방산화에 총 비율은 운동을 하기 힘들어지는 젖산역

치 수준에는 미치지 못하지만 최대의 강도로 운동을 하게 되면 지방으로부터 오는 에너지는 증가하게 된다.
천천히 달리는 수준인 최대운동강도의 약 20% 수준에서의 운동 중에는 전체 에너지 소비량 중에 약 60%정도가 지방으로부터 온다. 그런데 강도를 조금씩 높여 약 50%정도의 강도에서는 운동 중 소비되는 에너지의 대략 40% 정도가 지방으로부터 제공된다.
그럼에도 불구하고 약 20%의 강도에서 보다 50%정도의 강도에서 사용되는 총 에너지 소비 비율이 약 2.5배 정도 높기 때문에 실질적으로는 50% 정도 강도의 운동이 지방대사총량에서 33%정도 더 높다.(Integration of the physiological factors determining endurance performance ability, E F Coyle, Exerc Sport Sci Rev.1995)

즉 높은 강도에서의 운동이 지방으로부터 오는 에너지비율은 비록 낮을 지라도 총소비량은 훨씬 더 많음을 알 수 있다. 그럼으로 총에너지 소비량은 고려하지 않고 등원되는 지방의 비율만 국한해서 에너지소비를 설명하는 것은 결코 올바른 볼 수 없다.
따라서 전문가라고 하는 분들이나 본인의 강당과정에서 저강도 유산소 운동을 하여 감량을 하겠다는 분들이 아무렇게나 운동 강도를 낮게 천천히 달리는 것이 지방감량을 이끌어낼 수 있다고 하는 것은 비록 일시적으로 그런 결과를 이끌어냈다고는 하지만 결코 올바른 지식이나 내용과는 다소 거리가 있다.
물론 시간이 여유가 있는 분들에게만 잠시 천천히 운동을 하여 지방 감량을 꾀할 수 있을 것이나 현실에서는 시간적 여유가 부족한 분들이 대부분일 것이다.
따라서 지방감량을 이끌어내려면 시간 간 휴식할 경우 천천히 하는 것도 바람직하지만 시간배분 효율을 극대화할 수 있도록 하는 방법(빠르게 걷기)이 중요하다.
속도가 훨씬 효과적이다

기고문

가정의 달 5월, 안전도 함께 챙기세요

4월 29일 기상청 발표 날씨 전망에 따르면 2021년 5월의 평균기온은 평년보다 다소 높고 강수량은 예년과 비슷할 것으로 전망했다. 봄철은 1년 중 가장 많은 산발이 발생하는 계절로 강수량이 적고 건조한 날이 지속될 때 산발은 증가한다. 석가탄신일 전후 사흘 내 연등 설치 등으로 화재 발생이 우려되며 이는 산발화재로 확대될 수 있다. 대다수의 사람이 소방차량 진입이 어려운 산발 인근에 위치해 소방관서의 신속한 대응이 어려운 한계로 자체 소방력에 의한 초기대응이 중요하다. 봄철의 산발은 건조한 날씨와 강한 바람으로 삼시간에 확대되며 낙엽 등 연소물질이 많은 산발로 확대 시 대형산발의 위험성이 크다. 산발로 인한 산발은 복원되기까지 4~50년의 오랜 기간이 소요된다. 산발보조법은 과실로 산발을 낸 자는 3천이하 3천만원 이하 벌금을, 전라북도 화재예방조례는 소방관서 신고 없이 논·밭두렁, 쓰레기 소각 시 20만원의 과태료를 부과하고 있다. 최근 3년(18~20년)간 13세 이하 어린이 안전사고가 4,47건 발생해 사망 4명, 부상 4,467명의 인명피해를 입었다. 월별로

5월이 518건(12%)으로 가장 많았고 원인으로서는 교통사고 1,497건(39%), 사고 부상 2,974건(67%)으로 나타났다. 특히 5월의 어린이 교통사고 발생 건수가 최근 3년간 월평균 건수보다 2배 이상 발생했는데, 이는 가정의 달을 맞아 야외활동이 많아지고 놀이시설 이용량이 증가하면서 어린이 안전사고 또한 높아진 결과로 분석된다. 교통사고 저감을 위한 최고속도 제한정책이 일부 지역 사법 적용을 거쳐 2020년 말 전면 시행된 부산의 경우 교통사고 사망자가 전년 대비 33% 줄어든 것으로 나타났다. 도로교통법 시행규칙 개정으로 지난 4월 17일부터 고속도로와 자동차 전용도로를 제외한 도심부 주요 도로로는 시속 50km 주먹가 등 이면도로와 어린이 보호구역은 30km로 속도가 제한되었다. 사법 사례로 예측해 볼 때 어린이를 포함한 교통사고 발생률의 획기적인 감소를 기대한다. 본격적인 영농철로 접어들면서 경운기·트랙터 등 농기계 사고도 증가하고 있다. 농촌인구 고령화로 농기계를 다루는 연령층이 높아 관단, 인지도력 저하에 파



임 명 수
순천소방서
현장대응단

른 조차 미숙, 교통안전수칙 미준수로 인한 사고가 많이 발생한다. 농기계는 일반 차량과 비교해 안전장치가 미흡하고 사고자의 대부분이 65세 이상 고령층으로 작은 충격에도 큰 피해로 이어질 수 있다. 농기계 교통·안전사고 예방을 위해 농로나 내리막길은 서행하고 음주 운전은 절대 금지하며, 일출 후는 급격한 농기계 운행을 자제하고 빠른 식별이 용이하도록 안전 반사판을 설치해야 한다. 또한 차량 운전자는 농촌도로 주행 시 충분한 서행·방어운전으로 농기계와의 교통사고가 발생하지 않도록 주의해야 한다. 봄철은 가을철과 함께 산을 찾는 등산

객이 많은 계절로 특히 5월은 야초·산나물채취 시 실족에 의한 추락 등 산악사고가 많이 발생한다. 2020년 산악사고에 대한 소방청 분석에 따르면 등산객수는 2019년 대비 18.3% (4,300명→3,500명) 감소한 반면 산악사고는 10.6% (9,755건→10,893건) 증가한 것으로 나타났다. 이는 코로나19로 인해 등산객은 감소했지만 집중호우와 태풍에 의한 지반 약화 등으로 사고 발생건수는 증가한 것으로 판단된다. 계절별로는 단풍객이 많은 가을철이 35.2%(3,730건)로 가장 많지만 봄철 또한 24.9%(2,603건)로 뒤를 이었고 사고원인은 등산로 유실, 지반약화로 인한 산악사고가 48.8%(5,176건)로 일반 조난과 실족 추락이 많았다. 안전한 산행을 위해서는 등산로를 벗어나지 않고 음주 산행은 절대 금지하며 무리하지 않는 일정으로 산악사고를 예방하여야 한다. 더불어 산발 내에서의 취사, 담배불 등 화기취급을 금지하여 산발화재에도 각별한 주의를 기울여야 한다. 가정의 달 5월, 소중한 가족을 위해 건강과 함께 안전도 함께 챙기세요. 순천소방서는 강천산과 체계산에 응급상황 시 사용 가능한 간이구급함과 자동심장충격기(AED)를 설치해 대비하고 있다.

사설
가상화폐 무엇이 문제인가

정치권이 가상화폐 수습책 검토에 나섰다. 민주당과 국민의힘 모두 2030의 표심을 의식해 적극 대응하는 분위기다. 두 당 모두 가상화폐 문제를 다룰 당내 기구를 만들기로 했다. 특히 2030에 몰린 민주당이 더 적극적이다. 가상화폐 주요 투자층이 2030이기 때문이다. 이런 점은 지난 재보선에서 위력을 보여준 청년이란 점이 작용하고 있는 셈이다. 민주당과 국민의힘 모두 제도 개선을 점점하겠다고 밝혔다. 다급한 건 민주당이다. 지난 재보선에서 위력을 보여준 청년이란 점이 작용하고 있는 셈이다. 부동산에 이어 가상화폐 정책까지 실패할 경우, 재보선에서 확인한 청년층 마음을 뒤흔들기 어렵다고 보고 있다. 내년부턴로 예정된 과세를 미뤄야 한다는 주장도 나오고 있다. 무엇보다 청년들과 소통해 풀어가야 한다는 의견이 제기되고 있다. 가상화폐(Virtual Currency, 仮想通貨)란 온라인으로만 거래

하는 네트워크형 전자화폐이다. 젊은이들은 AI와 블록체인이 세상을 움직이는 핵심 수단이라고 보고 있다. 거대한 미래 산업이 나오게 될 것이기 때문이다. 원본적 입장 속에 피해자들이 생기기엔 안 된다는 점을 강조해야 한다. 역시 TF를 만들기로 한 국민의힘은 정부와 여당을 겨누고 있다. 그러나 거대소를 폐지하겠다는 염포만 놓을 것이 아니다. 암호 화폐를 제도화할 것인지, 투자자 보호는 어떻게 할 것인지 등을 전문가들과 함께 논의해야 한다. 소득 대비 불안정한 미래에 대한 막막함이 큰돈을 벌 수 있다는 위험한 가능성에 기대게 한다. 가상 화폐인 가상 자산인지 용어 정의부터 시작해서 정식 화폐로 인정할지 등을 폭넓게 검토해야 할 때이다. 2030 청년을 포함해 많은 국민들이 가상 자산에 투자하게 되었는지 대해 보다 깊이 이해하고 공감해야 한다.

호남 문화예술인연합의 과제

최근 호남 제주 문화예술인연합 출범식이 열려 관심을 불러 일으켰다. 출범식은 전주시 덕진구 백제대로 관내 UPP호남 제주지구 사무실에서 관련 주요 지도자 40여명이 참석한 가운데 개최되었다. 이상재 회장은 "평화운동과 연계해 이 시대 한민족 최대 과제인 신동일한국 시대 도전에 기여하는 문화예술인 연합 활동이 되길 기대 한다"고 말했다. 임양순 회장은 "문화예술 교류의 장은 물론 지역의 제반 갈등을 해소하기 위한 소통과 화합의 장이 되고 나아가 한반도 통일과 세계평화에 기여하는 활동이 되도록 적극 참여해줄 것"을 주문했다. 호남 제주 문화예술인연합은 앞으로 문화 예술인들이 미진선(美眞善)을 중심으로 한 심정 문화 예술을 실천하는 모인이다. 상호 평화롭게 공존하며 문화적 삶을 향유할 수 있도록 초종교 초 문화적인 문화 예술 교류의 장을 만들어갈 계획이다.

예술인들의 상호 연대 및 공동 실천을 통하여 국민의 삶에 기여하는 문화 예술을 건설하는 일은 매우 중요한 과제이다. 이는 특히 한반도 통일에도 크게 기여해 나가는 길이다. 호남 제주 문화예술인연합은 예술인의 자율성과 권의 옹호에도 힘써야 할 것이다. 기존의 문화 예술 운동 단체들과 화합하여 건강한 문화 예술을 알리는 일에도 앞장서야 한다. 이를 위해서는 문화 예술인들의 권익 신장과 창작열 고취를 위한 각종 문화 예술 행사에 참여 기회를 확대하는 반드시 선행되어야 한다. 그밖에 건전한 문화 예술의 발굴과 개발 및 교육도 중요한 과제다. 지역 예술인들의 활동 무대를 넓히는 데도 앞장서야 할 것이다. 장기화된 코로나 사태로 전 세계인들이 너무 많이 자지 있다. 문화 예술 활동을 통해서도 지친 심신이 치료 받을 수 있도록 적극 나서야 할 때이다. 먼저 지역 예술인들의 자긍심을 높여야 한다.

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 · 노력중심 · 지역중심 전주매일