

건강칼럼

헬스운동 시 꼭 알아야 할 7가지

건강과 다이어트를 위해 운동을 결심한 분들, 가장 먼저 떠올리는 곳이 바로 '헬스장'이다. 하지만 헬스장에 다니다고 바로 운동 효과가 나타나는 건 아니다.

헬스장에 가더라도 아무런 준비 없이 무작정 기구를 잡고 운동을 한다면 부상위험은 물론 운동 효과도 떨어지게 된다. 헬스장 운동 시 꼭 알아야 할 7가지 내용에 대해 알아보자.

▲ 운동 전후 스트레칭 필수
운동 전후 충분한 스트레칭을 하는 것은 매우 중요하다. 스트레칭을 건너뛰고 바로 중량 운동을 하면 인대·관절·근육 등에 손상이 생길 수 있다. 또한 운동 후 스트레칭은 운동 부위의 근육을 풀어 근육통이 생기는 것을 막아주기 때문에 반드시 필요하다.

▲ 근력운동과 유산소 운동 '분리'
러닝머신을 이용한 걷기와 달리는 대표적인 유산소운동이다. 유산소운동은 체지방을 태우는 효과가 있어 좋지만 근력이 많으면 많을수록 그 효과가 높다. 따라서 유산소운동과 근력운동을 병행하는 것이 좋다. 그리고 유산소운동은 4주 간격으

로 바꿔주는 것이 좋다. 유산소운동의 지루함을 덜기 위해 10분 사이클, 10분 스테퍼, 10분 러닝머신 순으로 번갈아가며 운동 해주면 쉽게 지치지 않고 칼로리를 소모하는 데도 도움이 된다.

▲ 자신에게 맞는 중량 선택하기
근력 운동에서 가장 중요한 것은 바른 자세다. 이를 위해서는 자신에게 맞는 중량을 선택하는 것이 중요하다. 너무 가벼운 중량으로 횟수만 많이 반복하는 운동은 비효율적이고 너무 무거운 중량으로 운동하면 동작이 흐트러지게 된다. 따라서 자신에게 맞는 중량을 설정하는 것이 매우 중요하다. 자신에게 맞는 중량의 기준은 10회 정도 운동을 했을 때 힘이 든다고 느끼는 정도가 적당하다.

▲ 운동 호흡법 지키기

힘을 줄 때 숨을 내쉬고, 힘이 들 들어갈 때 숨을 들이마시는 것이다. 즉 운동되는 부위의 근육에 힘이 들어갈 때는 숨을 내쉬면 된다. 무거운 무게를 들 때 호흡을 멈추고 힘을 주는 경우가 있는데 이럴 경우 혈압 상승으로 인해 혈관 손상이 생기거나 심할 경우 정신을 잃을 위험이 있을 수 있으므로 운동 중에는 절대로 숨을 참지 않도록 해야 한다.

▲ 틈틈이 휴식하기
근육을 키우는 것은 중량 운동을 통해 근육에 미세한 손상이 생기고, 이 손상된 근육이 휴식을 통해 재생되는 과정을 거치며 이뤄진다. 즉 운동과 휴식이 동시에 있어야 근육이 성장할 수 있다. 따라서 매일 같은 부위를 운동하는 것은 좋지 않으며, 운동 세트 사이에도 적당한 휴식을 취하는 것이 필요하다.

▲ 스트레스 받을 때, 생리 중에도 OK
스트레스가 쌓였을 때, 또 여성들은 생리 기간에 운동을 쉬는 경우가 많다. 하지만 짧은 시간 실시하는 고강도 운동은 체내 엔도르핀 호르몬의 분비를 촉진시켜 스트레스 해소에 도움이 된다. 또한 생리 중 딱이 적당히 나는 정도의 운동은 혈액순환을 촉진해 생리통을 완화하고 생리불순을 완화하는 효과가 있다. 다만 지나친 운동은 생리 양을 줄이고 생리 후 자궁 출혈의 원인이 될 수 있으므로 강도 조절에 주의해야 한다.

▲ 머리는 정리운동으로
열심히 운동해 숨이 차고 땀이 흘렀다면 거기서 멈추면 안 된다. 정리운동을 하지 않을 경우 근육에 피로가 몰려 다음날 근육통이 생길 수 있다. 정리운동은 긴장한 근육을 원상태로 빠르게 회복시켜주기 때문에 그 날 했던 운동의 피로가 다음날로 이어지지 않게 도와준다. 가볍게 15~20분 정도 유산소운동을 해주면 된다. 건강을 위해 어렵게 시작한 운동이기 때문에 효과가 높을수록 기본도 좋아질 것이다. 헬스장으로 향하기 전, 알려드린 내용을 꼭 숙지하고 방문하길 바란다.

사설

중고생 기초학력 제고하라

도교육청에게 당부하고 싶은 게 있다. 중학생과 고등학생들의 기초학력을 끌어올려야겠다. 학업 성취도가 전국 최하위를 맴돌고 있기 때문이다. 그 중에서도 중학생들의 기초학력은 지난 3년간 전국 꼴찌라니 보통 답답한 노릇이 아니다. 그리고 고등학생들의 학력도 하위권에서 벗어나지 못하고 있다는 보도이다. 이렇듯 지고사야 어찌 지역 발전 운동할 수가 있겠는가. 매년 이맘 때 수능시험철이면 반갑지 않은 소식이 반복되고 있으니 도교육청은 믿음을 보여주기 위해 분발해야겠다.

교육감 이하 고위 인사들은 일의 우선순위를 알아야 한다. 학생들과 학부모들 앞에서 얼굴을 들려면 이제 과거와 같은 행태를 답습해서는 안 된다. 그런데도 교육청이 때때로 여론의 도마에 오르고 있으니 답답하다. 저번에 도교육위도 말한 바가 있거니와 지난 수년 동안 학생들의 실력이 향상되기는 고사하고 갈수록 떨어지고 있으니 문제이다. 오래도록 바닥권을 헤매더니 3년전부터는 상황이 더 나빠졌다. 재작년과 작년에 이어 올해도 꼴찌라니 이렇다 하는 아예 끝지를 맡아 놓고 하는

것은 아닌지 심히 걱정이다. 도교육청은 학부모들의 눈높이를 생각해야 한다. 학생들이 학력이 풀지관에 맴도는 것은 도내 학부모들의 기대에 반하는 일이다. 도내 학생들의 학력 저조를 기정사실로 받아들이지 않겠다는 각오가 있어야겠다. 그렇게 하지 않으면 학부모들은 물론이고 도민들로부터도 신임을 상실하게 된다. 신임을 상실하면 결국 남은 것은 원망과 냉소뿐이다. 도교육청은 지금의 성적표를 부끄러워해야 한다. 학생들의 학업성취도가 전국에서 하위권을 맴돌고 있는데 다른 데 정신을 팔면 곤란하다.

교육감 이하 도교육청의 관계자들은 고민해야 한다. 학생들의 학력이 계속 저조하다는 것은 말안 된다. 사실이지 도교육청이 신경 써줘야 할 부면은 하나 둘이 아니다. 그러므로 도교육청은 좋은 판단력을 가져야 한다. 교육부의 평가 결과에 따라 지원될 돈 문제만 해도 그렇다. 학생들의 학력신장이 발등에 떨어진 불이 된 지금, 도교육청이 급선무로 해야 할 일은 분명하다. 학생들이 공부를 잘할 수 있도록 분위기를 조성하고 지원해주어야 한다.

현안사업추진 적극나서라

소외된 발전 현안에 주목해야겠다. 국비 확보에 구체적인 작업이 있어야한다는 주문이다. 지역 발전을 약속한 사람들이 오래도록 소외된 채로 있는 까닭이다. 속도감 있는 작업이 없이 세월만 흘러 보내서는 안 된다. 국회와 정부측에 건의 해보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이었는가. 지난 날 여러 번 주문했던 것을 여기 또 반복한다. 지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘을 낼 때이다. 내년도 예산이 내달 2일에 국회를 통과할 예정이다.

무슨 현안이고 지역 발전을 위해서는 구체적인 움직임이 있어야 한다. 지역 발전을 이끌어주리라는 새만금 사업만 해도 그렇다. 전북도가 수년전부터 속도를 내겠다고 말은 하고 있지만 미덥지 않다. 정부가 후속책을 내놓으며 관심을 보일 거라는 이야기가 있었지만 그게 다 덕담 수준에 불과했다. 그래서 무슨 일이고 실제로 구체적인 움직임이 없으면 지역 민심무마용 연탄 풀개이 정도로 밖에 달리 판단되지 않는다. 내부 개발 사업이라는 게 생각했

던 것과 비교해 턱없이 못미치지 않는 말이다. 그러나 다른 소외된 현안 사업들이야 오죽하겠는가. 전북도는 소외된 발전 현안 사업에 힘을 쏟아야겠다. 전북도는 지역 발전을 위해서 역량을 온전히 발휘를 해야 한다. 지역 발전의 주목적은 지역 경제와 살림살이의 발전이다. 도민들이 기대하는 것은 큰 데 매년 그에 못 미치니 유감이다. 그러므로 전북도는 내년도 예산증액을 위해 끝까지 뛰어야 한다. 그동안 소외된 발전 현안들을 구체적으로 추진하려면 그래야 한다. 전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처지고 있는 것에 대해 책임감을 가져야 한다. 현안사업 소외 문제를 언급할 때마다 했던 말을 또 하거나 전북도의 책임은 막중하다. 전북도는 지역발전 현안사업들을 반드시 실현시켜야 한다. 그러려면 전북도는 끈덕지게 설득작업을 벌여 나가야 한다. 도민들은 전북도에 기대하는 것이 크다. 전북도는 도민의 기대에 부응해 소외된 현안 사업의 추진을 위해서 계속 뛰어야 한다.

독자제언

수능시험 준비물 철저히 준비를

오는 17일(목)은 2017년도 고3수험생들이 수능시험을 보는 날이다. 고등학교를 다니는 동안 많은 추억을 만들며 뜻깊은 시간을 보냈음에도 수능시험 당일 컨디션으로 고등학생 시절의 자신의 모습이 저평가될 수 있다는 생각을 하면 억울하다는 생각이 들지만 이젠 날 일수록 준비를 철저히 해서 후회가 없도록 해야 한다. 시험당일 수험표와 본인임을 입증할 수 있는 신분증을 반드시 지참 지참하여야 한다. 신분증은 사진이 부착된 것으로 주민등록증, 운전면허증, 여권(유효기간 이내), 청소년증 등이 있고, 수험표 분실 시에는 입실시간 전까지 수험표를 재교부 받아 시험에 지장을 초래하지 않도록 유의해야 한다. 휴대용 전화기, 디지털 카메라, MP3, 전자사전, 카메라 렌, 전자계산기, 라

디오, 휴대용 미디어 플레이어, 스마트워치·스마트센서 등 웨어러블 기기, 통신기능 또는 전자식 화면표시기(LCD, LED 등)가 있는 시계 등 모든 전자기기를 휴대하여서는 안 되고, 휴대가 가능한 물품은 신분증, 수험표, 컴퓨터용 사인펜, 수정테이프, 흑색 연필, 지우개, 샤프심(흑색, 0.5mm)과 통신기능(블루투스 등) 및 전자식 화면표시기(LCD, LED 등)가 없는 시침, 분침(초침)이 있는 아날로그 시계로 주의해야 할 점은 연필(흑색), 컴퓨터용 사인펜 외의 필기구는 개인 휴대가 불가하다는 것이다. '수험생 유의사항'은 수능시험일 전날 수험표 배부시 수험생에게 개별적으로 배포될 예정이다. 준비물과 수험생 유의사항을 꼼꼼히 읽어서 불이익이 없도록 하자. 유형주 남원경찰서 도봉지구대 순경

독자제언

새로운 전자투·개표시스템 도입을

중앙선거관리위원회는 지난 2006년 "전자투표 로드맵"을 마련하였다. 그러나 10여년이 지난 현재도 투표 현장에서 실현되지 못하고 있다. 여러 이유가 있었지만 가장 걸림돌이 되고 있는 문제는 정당간 이해와 표 득실을 계산한 정치적 합의를 도출하지 못했기 때문이다. 또한 혁신적인 정보통신의 발전에도 불구하고 전자시스템 보안장치의 불신과 새로운 기술도입에 대한 홍보 부족, 국민들 사이의 공감대가 제대로 형성되지 못했기 때문이라 생각된다. 그러나 선거관리위원회에서는 2006년도에 통합선거인명부를 기반으로 개발한 터치스크린 투표시스템을 이용하여 각종 조합장선거와 정당 경선, 국립대학교 총장선거, 초·중·고 학생회장선거 등을 지속적으로 지원하여 왔다.

또한 선거인명부 DB를 구축하여 2014년 실시한 제6회 전국동시지방선거에서 처음 도입된 사전투표가 좋은 반응을 얻고 있는 것이 사실이다. 이러한 투표시스템은 선거인의 투표소 접근 편의성을 확보함으로써 어느 투표소에서나 편리하게 투표할 수 있어 투표를 상상을 기대할 수 있다. 이제는 스마트폰과 태블릿 PC 등 모바일 기기가 일반화되어 있는 환경에 대처하는 새로운 전자투·개표 로드맵을 개발하여 공직선거 등에 활용해야 할 것이다. 빠른시일내에 전자투·개표시스템을 도입할 수 있는 관련 규정과 기술적인 시스템, 운영능력은 충분히 갖추고 있다 해도 과언이 아니다. 정혜란 무주군선거관리위원회 관리주임

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.
인간중심·도덕중심·지역중심 전주매일