

건강 칼럼

얼마를 걸어야 살이 빠질까?

참 재미있는 세상에 살고 있다.

어떤 사람은 살이 찌고 싶은데 잘 안되고 어떤 사람은 조금만 먹어도 살이 찌고...

근래 들어 살이 찌는 것 보다는 살을 빼자! 살을 빼야 한다! 는 의견이 상대적으로 많이 나오고 있다.

다만 아무리 좋은 대안이라도 현실성이 부족하면 헛수고로 돌아가는 것이 세상 이치인지도 모른다.

사람사는 게 마음대로 되지 않으니 그래서 길흉화복이 교차하는 것



이 윤 희

파워스포츠과학연구소 대표

이리라. 대체로 운동의 하나로 걷기가 권유되고 있다.

대부분 할 수 있고 비교적 주어진 여건에서 쉽게 시작할 수 있기 때문이다.

사실 걷기 그 자체만으로는 체지방 감소에 큰 영향을 미치지 않고...

다만 그 과정에서 섭취된 열량을 일부나마 소모시켜 그에 따른 건강상 이점이 나타나기에 관심과 시선을 끌고 있는 것으로 분석된다.

Effects of an Energy-Restricted Diet on Fat Mass Loss and Serum Insulin in Overweight and Obese Adults in a 12-Week Randomized Controlled Trial.

위 연구에 따르면 유산소운동의 긍정적인 면인 체중감량, 혈당량 감소 유도 등을 실현하려면 평균 시속 6km로 60분정도, 1주에 5일이상 걸어야 가능하다고 제시하고 있다.

다만 그 정도 이하의 걷기 운동이라도 지속한다면 일부이지만 심혈관계 질환의 위험성을 줄일 수 있는 긍정적인 효과도 있고...

여기에 (현실적으로 쉽지는 않지만) 식사량을 하향 조절한다면 보다 지속가능하고 유의한 결과를 가져올 수 있다.

사실 걷는 것은 근육량을 증가시켜 그 결과로 기초대사량을 높여서 섭취된 에너지를 소모한다기보다 섭취된 에너지를 일시적으로 일부나마 소모하는 행위이다.

가끔 어떤 유명인이나 과체중, 비만인 분들이 일시적으로 덜먹고 운동에 몰입하여 체중감량의 효과를 거뒀다는 소식이 들리기도 하지만...

얼마까지 않아 (운동이 생활화된 분들이 아니기에) 운동도 사들해지고 먹는 것도 본능을 이기지 못해...

따라서 걷기든 웨이트트레이닝든 달리기도 적어도 1주에 3회 이상, 1회 30분 이상, 촉촉이 땀이 배거나 호흡 만큼 열심히 하는 것이 바람직한 체중관리, 건강관리라고 할 수 있다.

사설

전북의 탄소산업 진흥원 지정

탄소산업의 중심지로 키워야 한다는 꿈이 이루어지게 됐다. 전주의 한국탄소융합기술원이 국가 공공기관이 되었기 때문이다.

이제 전북도는 한국탄소산업의 컨트롤 타워 역할도 맡아야 한다.

한국탄소융합기술원이 공공기관인 한국탄소산업진흥원으로 발돋움한 것은 그만큼 의미가 크다.

글로벌 경쟁력을 위해서도 그렇고 국내 탄소산업의 선두주자 자리를 확실히 하기 위해서도 그렇다.

전북도는 전북의 탄소산업을 대외적으로 뚜렷하게 해야 한다.

한국 탄소산업의 대표주자가 되려고 욕심을 품고 있을 지 모르기 때문이다.

탄소산업의 역사가 십 수년인데도 그 발전상이 미흡하다.

전북도가 탄소 소재 및 부품 분야 육성에 힘을 실어준 것은 잘한 일이지만 기업군 형성이 안되면 상용화에 한계가 있을 수밖에 없다.

탄소산업의 현실을 보면 아쉬움 그 자체다.

전북도는 탄소산업에 관한 한 최고 자존심을 가져야 한다.

도내 영세 기업들에 관심과 지원은

전북도가 도내 작은 기업들에 관심을 가져야겠다. 그동안 영세한 기업들로부터 이런저런 호소가 있었으니 말이다.

우선 도내 기업들의 생존률이 어떤지 파악해야겠다.

전북도는 기업 생존률을 끌어올려야 한다.

전북도는 도내 영세 기업들이 얼마나 힘난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다.

그리고 중소기업들 쪽에서도 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다.

전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 기업들의 형편을 살펴야 한다.

도내 영세 기업들이 제 역할을 다 할 수 있도록 도와야 한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

누드 시위 남녀 해산시키는 폴란드 경찰



3일(현지시간) 폴란드 바르샤바에 있는 대통령 관저 앞에서 경찰이 더 많은 자유를 요구하며 누드 퍼포먼스를 펼친 남녀를 해산시키고 있다.

투표소 인근서 퍼포먼스 하는 '피자 투더 폴스' 작가



미 대선 투표일인 3일(현지시간) 미 플로리다주 마이애미에서 푸드트럭 직원들이 '피자 투 더 폴스' (Pizza to the Poles)와 '우버 이츠' (Uber Eats) 푸드트럭 앞에서 퍼포먼스를 펼치고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large graphic advertisement for Jeonju Daily featuring a stylized boat on waves and the text '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humans who provide courage and hope).

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.