



달리기는 전신 지구력을 길러주고 순환계 질환의 성인병을 예방하는 데 뛰어난 효과를 가지고 있다. 설 날을 맞아 새로운 마음으로 심박수 60회를 목표로 달리기 시작해 보는 것을 어떨까. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

# 설날 새 다짐... “올해는 달려요”

### ■달리기 시작 이렇게

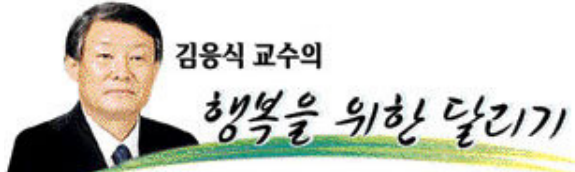
추운겨울 아침. 하얀 입김을 뿜으며 10여분을 달리면 긴장이 풀리고 머리가 맑아 지면서 전신 모공이 활짝 열린다. 여기서 좀 더 달리를 계속하면 땀이 상쾌하게 솟아난다. 일주일간의 스트레스가 땀방울과 함께 흘러내린다. 찝뽕했던 몸의 세포들은 즐거운 비명을 질러댄다. 온갖 잡념이 시달렸던 머리는 백지처럼 하얗게 텅 비어 새로운 에너지를 받아들일 준비를 한다.

## 엄마, 아빠 함께 뛰다보면 가족 화합 최고의 선물은 건강... 한번 뛰어볼까

민턴, 달리기, 축구, 등 자신에 맞는 종목을 즐기며 땀을 흘린다. 이처럼 이제 운동은 '선택'이 아닌 '필수'가 돼 가고 있다. '건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다'는 격언을 틀먹이지 않아도 운동은 자신의 건강을 지키는 최고의 보약이다. 그렇지만 이 역시도 '작심삼일', 헬스를 겁을 나간다. 등산을 한다. 부산을 땀면서 장비를 사 놓았다가 3일을 못 넘기고 포기했다면 설날을 맞아 새로운 각오로 운동을 시작하자. 헬스클럽을 찾아 근력과 지구력을 키우는 것도 좋고, 가까운 산책로와 등산로를 오르내리는 것도 탁월한 선택이다. 아이들과 함께 즐겁게 하거나 빠르게 걷기를 하는 것도 가족간의 화합과 건강을 지키는 일석이조 효과도 거둘 수 있다. 하지

만 운동은 하루 30분 이상 몸에 축적된 지방이 매일 정도로 신체에 자극을 주는 것이 효과를 높일 수 있다. 그중 달리는 전신 지구력을 길러주고 순환계 질환의 성인병을 예방하는데 뛰어난 효과를 갖고 있다. 오래달리기는 유산소운동으로 호흡순환계에 적절한 자극을 주어 심폐기능을 강화시키며 혈관의 젊음을 유지하게 한다. 따라서 규칙적으로 달리게 되면 성인병 등 운동부족으로 인한 병을 예방할 수 있다. 이처럼 달리의 효용이 알려지면서 광주·전남에는 80여개의 마라톤 동호회가 조직돼 매주 토·일요일 중·장거리를 달리며 건강을 지키고 있다. 이들 마라톤자들을 위한 대회도 어림잡아 360여개, 거의 하루에 한번꼴로 장거리 '달리기 시장'이 벌어지고 있는 셈이다. 전문가들이 제안하는 달리는 요령은 초보자들은 매주 3~4회, 회당 50~60분 정도가 적당하다. 최복규(49)씨는 마라톤을 시작한 후 7kg 감량에 성공해 아예 자동차를 타지 않고 교통수단을 자전거로 교체했다. 가까운 거리는 걸어가고, 시외나 장거리 여행을 제외하고는 모두 자전거를 이용해 되찾은 건강을 지키고 있다. 홍영선(57)씨도 꾸준한 달리를 통해 건강을 지키고 있다. 달리를 시작하기 전에는 각종 성인병에 시달렸으나 달리를 시작한 후 체중감량은 물론이고 그토록 속을 썩던 당뇨와 고혈압도 깨끗이 없어졌다. 육철수 한국육상중·고연맹이사는 "건강에 좋은 달리의 횟수는 1주일에 4회 이상이어야 하며 30분 이상 뛰어야 효과를 거둘 수 있다"고 말했다. 만물이 소생하는 새봄, 오늘부터라도 운동화 끈을 조이고 심박수 60회를 목표로 달리를 시작해 보자. /최재호기자 lion@kwangju.co.kr

돈을 잃으면 조금 잃는 것이고, 명예를 잃으면 많이 잃는 것이며, 건강을 잃으면 모두를 잃는다는 격언이 있다. 건강 만큼 중요한 것이 없다는 이야기다. 최근 웰빙 열풍으로 인해 자신의 건강을 챙기는 사람들이 늘고 있다. 새벽부터 동네 인근의 공원이나 산책로, 학교 등에는 배드



김용식 교수의 행복을 위한 달리기

## “알고 뛰면 더 즐거워요”

3.1절을 기념하여 광주일보사가 주최하는 마라톤 대회는 오랜세월동안 이 고장 사람들에게 봄이 왔음을 알리는 싱그러운 내음이며 소리였다. 이 대회를 통하여 수 많은 마라톤러들이 탄생되어 국위를 선양하였고 90년부터는 일반인의 참여가 꾸준히 증가하여 이제는 지역민의 축제가 되어가고 있음을 보면서 체육인의 한 사람으로서 매우 고마움을 느낀다. 달리는 생활이 윤택해지는 나라부터 시작되었다. 우리나라도 달리기 붐이 일고 여기에 참여하는 사람들이 많아지는것은 우리도 점점 선진국 대열로 가

고 있음을 증명하는 것이고 발달된 현대문명과 질 좋은 영양섭취가 인간의 건강유지에 모두 도움이 되는 것은 아니라는 사실을 보여주는 현상이다. 그러면 사람들은 왜 달릴까? 달리는 유산소운동의 표본이다. 유산소운동은 유산소체력을 향상시키며 유산소 체력이란 산소를 섭취, 운반, 활용하는 최대의 능력을 말한다. 꾸준한 달리기로 약 3.5Km(15~16분), 5km(25~26분), 10Km(50분)를 달릴 수 있다면 대체적으로 심장질환이나 성인병으로부터 안정성이 확보 될 수 있다. 또한 꾸준한 달리는 10년을 주기로 8~10%정

도 감소하는 유산소체력을 2~3%로 낮출 수 있기 때문에 60세 이후에도 30~40%대의 체력유지가 가능하다는 것이다. 유산소체력으로 단련된 사람은 1분동안 150L(비단런자 120L)정도의 공기를 이동 시킬 수 있고 혈액량은 5L에서 5.75L까지 증가시킬 수 있기 때문에 훈련된 마라톤러들은 일반인에 비해 절반정도의 심박출 빈도로 인체에서 필요한 에너지 대사를 감당하고 있는 것이다. 또한 호르몬 반응조절과 호르몬 민감도증가, 그리고 중요한 대사적 적응이 나타나 체구성을 강화하는 것이다. 이러한 현상은 인체의 제지방(체중-지방무게)비율이 높아져 근육과 뼈, 인대, 건 등을 강화 시킨다. 알기쉽게 말하면 하루 5~10Km(300~500cal소모, 주 3~4회)달리는 온 몸의 뼈와 근육, 관절, 신경, 호르몬 분비를 원활하게 하여 행동체력과 방위체력을 강화함으로써 사람이 하고자 하는 활동적인 삶을 질병없이 지속 할 수 있는 가장 경제적인 수단이지만 잘 못된 달리는 오히려 인체에 부정적 영향을 줄 수 있다. 달리기전에 5~10분 정도의 조깅과 스트레칭은 필수이며 1개월(3Km), 3개월(5Km), 6개월(10Km정도) 순으로 거리를 조금씩 늘려야 하며, 본인이 무리 없이 감당 할 수 있는 일정한 속도를 유지해야 한다. 또한 뛰다가 힘들면 걷는일이 달리기 효과를 많이 감소 시키지 않는다는 지식도 함께, 건강은 정부가 줄 수 없고 의사도 아니며 돈은 더더욱 아니라는 사실을 우리는 알아야 한다. <조선대학교 체육실장>

Advertisement for 'Huangshang' (黄土) mattresses. The ad features a large image of a brown mattress and text in Korean and Chinese. The main headline reads '휴집대에도 격(格)이 있습니다' (Even in a cheap bed, there is a standard). It emphasizes quality and value, mentioning '황토' (yellow earth) and '자극의 킨감을 자갈서다!' (Feel the stimulation of gravel!). The ad includes contact information for 'Huangshang' and 'Huangshang'.

Advertisement for 'Sehak' (세학) educational products. The ad features a grid of images showing various educational materials, including books, CDs, and DVDs. The main headline reads '세학년 세학기 - 학습SET - 특별전' (Sehak Year Sehak Semester - Learning SET - Special Exhibition). It lists various educational products and their benefits, including '세학년 세학기' (Sehak Year Sehak Semester), '학습SET' (Learning SET), and '특별전' (Special Exhibition). The ad includes contact information for 'Sehak' and 'Sehak'.