

# “콜레스테롤 줄여 성인병 예방에 최고”

박인수 원장의 '걷기운동이 좋은 이유'

산업사회의 발달과 함께 평균수명이 연장되면서 현대인들의 가장 큰 관심사 중의 하나는 '어떻게 하면 질병과 장애로 고통을 받지 않고 건강하게 삶을 누려 나갈 것인가'이다.

질병에 의한 증상이 나타나기 전에 조기 발견하여 치료를 하는 것도 중요하지만, 그보다는 어떻게 하면 건강을 증진시켜 질병 발생을 사전에 예방하도록 하고, 질병에 이환되더라도 쉽게 극복하고 장애를 최소화하여 개인의 삶의 질을 높여 나가려는 것이다.

건강을 위한 중요한 요소는 개인의 생활 습관과 행동이며, 흔히 생각되는 유전적 요인은 1/3 미만 이기에, 건강증진을 위하여서는 개인이 가지고 있는 건강 잠재력을 최대한 이끌어 내기 위하여 생활 습관을 개선하고 이를 지원할 수 있는 건강한 환경을 조성하도록 하여야 한다. 특정한 음식이나 약물에 의존하지 않고, 적절한 식이요법과 필요로 하는 최소한의 약물 보조와 함께 적극적인 운동을 통하여 스스로 건강을 증진시켜나갈 수도 노력하는 것이 매우 중요하다.

일상생활을 살아가는 데에 중요한 요소인 심폐 지구력, 근지구력, 소환 및 대사 작용 등을 위하여서는 다양한 종류의 운동이 활용되고 있으나 그중에서도 인간의 가장 원초적인 운동인 걷기(워킹)는 그 효과와 효율성이 매우 높은 것으로 나타나고 있다.

건강에 도움을 주기 위한 워킹은 너무 힘들지 않을 정도(약간 힘들지만 견딜만 하다는 정도의 느낌)로 5분이상 지속적으로 시행하여야 효과가 나타나기 시작하므로, 한번에 최소한 20분씩 일주일에 3일



지난 1일 광주 상무시민공원에서 열린 건강걷기대회.

하루 20분씩 일주일에 3일 이상 6개월 꾸준히 해야 체지방 감소·심폐기능 향상·혈액순환 등에 효과적

이상 하는 것을 6개월 이상 꾸준히 하여야 한다.

시간과 장소에 제한을 받지 않고 개인의 상태와 운동 목적에 따라 강도를 알맞게 조절하면서 가족들과 함께하기 쉬운 유산소 운동인 워킹은 온몸의 근육을 고르게 활용하면서 균형을 유지하는 데에 매우 유용하지만 계절의 특성에 따른 안전성은 고려하여야 한다.

요즈음과 같이 기온차이가 심한 늦가을이나 겨울철에는 이른 아침보다는 기온이 상승한 오전 10시 이후에 하는 것이 좋으며, 특히 노인, 고혈압, 심장병 뇌졸중과 같은 순환계질환, 천식 등의 폐질환, 당뇨병 등이 있는 경우에는 이점에 유의하도록 하여야 한다.

규칙적인 운동은 기분전환과 창조적인 활동을 증가시키고, 적절한 체중 유지에 도움을 주며, 노화 과정을 더디게 하고, 각종 성인병과 만성질환을 예방하는 효과가 크므로 삶의 질을 향상시켜 나가기 위하여서는 개인에게 알맞은 강도의 워킹을 통한 건강증진이 적극적으로 권장되어 진다.



<광주워킹협회장·광주시립인광병원장>

## 클릭! 맛집



# 그득한 참숯향 '힘이 불끈'

30여가지 재료로 만든 소스에 찍어먹는 맛 일품

### ■광주시 금호동 '평화숯불장어'

몸도 마음도 지치지 쉬운 환절기에는 장어가 최고의 보양식이다.

하지만 장어를 먹고 먹은 맛은 찾지 못했다. 최근에는 살이 푸석하고 맛도 떨어지는 종국산을 쓰는 집도 더러 있다.

광주시 서구 금호동 922-16번지 평화숯불장어(업주 정의형)는 믿고 먹을 만한 집이다.

부모의 손에 떠밀려 가지못해 식당은 찾은 아이들도 한 번 맛을 보면 손뼉부터 치는 집이다. 장어 특유의 비릿한 맛이 없어 여성 손님들도 많다.

비결은 참숯에 있다. 건축 폐자재로 만든 값싼 숯에서는 느낄 수 없는 그득한 참숯 향이 고기에 배어 비릿한 냄새를 없애준다.

또 20여 년간 장어 유통을 해온 주인장의 눈썰미도 손님 상에 좋은 장어를 올릴 수 있는 비결.

전북 고창 양식장에서 공수해 온 장어는 매일 두 번 물갈이를 하는 식당 수족관에서 한 번 더 냄새를 뺀다. 장어는 육질이 살아 있는 '사미장어(마리당 250g 가량)만 쓴다.

즉석에서 잡아 손질한 장어를 참숯에 구워내는데 겹질은 바삭하고, 속살은 부드러워 은은하게 배어 있는 참숯 향이 식욕을 돋운다.

소금구이는 담백하고, 상추에 싸 먹는 고추장구이는 달짝지근하다. 상추와 배추 등은 식당 인근의 텃밭에서 주인장이 직접 가꾼 무공해물 쓴다.

또 감초, 계피, 알나루, 대추, 양파, 마늘 등 30여 가지 재료로 만든 소스에 찍어 먹는 맛도 일품이다.

밀반찬으로 나오는 묵은 깻잎과 파김치에 싸먹으면 더욱 담백하게 장어를 먹을 수 있다. 소금(고추장)구이 3마리 4만원, 1마리 1만4천원.

장어뼈를 고아 낸 국물에 된장으로 맛을 낸 장어탕은 구수하다. 장어탕 5천원. 문의 062-682-9234. /오광특기자 kroh@kwangju.co.kr



<장어탕>



## 영정앞에서

신석현

십자가 아래서 미소 짓는 어머니 손을 내밀어 안아주세요 어머니 체온 영원히 느끼고 싶어요

하얀 국화 안에서 받쳐주시는 어머니 못난 딸 이름 불러 주세요 어머니 목소리 영원히 감춰주고 싶어요

성경책 앞에 앉아계시는 어머니 못난 자식을 용서 기도해주세요 자자손손 흥행 가운 맛드셔야죠.

약력 '문학예술' 시·수필 신인상 수상 한국문협, 전남문협, 영·호남 수필문학회 회원, 문학예술작가회 광주지회장 시집 '동학산 사모곡' '신석현 글 모음집'

## 추억의 한컷



천하무적 해태 KIA 타이거즈의 전신 해태 타이거즈는 야구계의 살아있는 전설이었다. KIA 타이거즈가 13년만에 V10을 이뤘다. 1988년 프로야구에서 우승한 해태타이거즈 선수단의 시인회영대회가 성대하게 열렸다. <광주일보 자료사진>

### 대인동삼일부동산

☎ (02)223-1140, 5210 ☎ 011-802-2532 (광주은행 신촌점, 대인동 소방서건-1구)

### 좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오

광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고

앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인

상가를 대표적이었던 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.

사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통

있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시던 책임지고 최선을 다하겠습니다.

### 상무랜드공인중개사

☎(FAX)383-5221 ☎ 011-809-5221 (구 상무대 정문)

### ▶빌딩(임대용, 투자용)

• 토지590평 건물4,500평(매가 210억) 보증금 100억/월세 5,000만원

• 토지590평 건물 750평(매가 98억) 보증금 40억/월세 2,000만원 용차 12억

### ▶토지(상무지구 상업지역)

(회사사옥, 병원, 학원, 기타부지 등)

• 1,000평(임무용지)-매가 750만원

• 250평(유용기능)-매가 1,200만원

• 500평(임무상업)-매가 1,200만원

### ▶기타용도

(농장) 동산동 약 2만2천평 광당 12만원

### 금산공인중개사

T.681-5888 H.011-801-5354

### (금호동 사립주역건너, 2순환도량변) 상무 신도심 중심 상업용지 (C1지역)매매

위 치

상무병원, 롯데마트건너편, 삼성화재빌딩 옆(4면 광로변)

대 지

약2850㎡, 가격 협의결정

• 근린시설, APT신축, 병원,일반상가, 기타 중심상업시설 가능

• 최고의 교통접근(광주시 청 접근성과 5.18 광로변)

• 광주 최고의 상권

• 최고의 입지 상업지역

• 현재 10층 신축건물 앞

### 한길부동산중개

광주 서구 광동 1301-1(상무지구 5.18광로변) 상담전화 ☎ 011-647-4114

### 주유소 매매

북구 중흥동 1.250㎡

매매가 12억(임대가)

대로변, 위치좋은, 공사지가이하

현 임대 수입 : 보증금 21,000만, 월 800만

- 전원주택 매매 -

화순군 춘향면 용두리 69번지

대지 1,270㎡ 매매가 4,500만

☎ 상담전화 ☎ 011-647-4114

### 금호부동산컨설턴트

☎224-5959/010-2831-1733

### 광주 전남권 부동산 10-35% 할인

\* 금매 부동산 중개 \*

\* 경매 부동산 중개 \*

\* 대출 부동산 중개 \*

부동산 투자는

금호부동산 컨설턴트와함께

전화 224-5959 / 010-2831-1733

### 경매전문회사 호남경매컨설팅

☎ 062)228-6600

무료 상담 H.P 010-5616-8988

광주광역시 동구 지산동 715-1 (2층)

(법원·검찰청 정문앞, 광주은행 맞은편 2층

### "23년 역사의 경매전문회사"

▶유치권, 법정지상권등 정확한 권리분석

▶통계자료와 시세분석에 의한 최적의 낙찰가 제시

▶제1,2금융권을 통한 최저금리로 부족한 경락

잔금 대출안선(낙찰가의 50%~80%)

▶소유주, 임차인들의 신속한 명도(이사)

☎~지금 전화 주십시오! 전국 3만여건의 경매물건 중에서 원하시는 경매물건을 찾아 무료로 상담해 드립니다.