

# 면역력 높이고 비만 예방... 야외에서 가장 쉬운 걷기운동 해볼까

여름은 지방 흡입처럼 살을 쏙 빼려고 활동량을 늘리는 다이어터조차도 신체 활동하기가 꺼려지는 계절이다. 최근엔 냉방시설이 잘 갖춰져 아이 어른 할 것 없이 시원한 에어컨이 나오는 실내에서만 활동하려고 한다.

한국건강증진개발원이 지난해 발표한 '대국민 신체활동 실천 인식조사'에 따르면 산소 신체 활동(1주일에 중강도 신체 활동을 2시간 30분 이상 또는 고강도 신체 활동을 1시간 15분 이상)을 하지 않는 비율이 매년 증가하고 있다. 65세 이상 노년층은 최근 8년 사이 미실천율이 2배가량(31.8 → 66.3%) 늘었다. 중·고교생은 비율이 해마다 90%를 웃돌고 있다.

여름철에도 신체 면역력을 높이고 비만을 예방하기 위해서는 야외에서 적당한 신체활동을 하는 것이 좋다. 지방 흡입 특화 의료기관 365mc 비만클리닉 강남본점 손보드리 대표원장이 자신과 자녀의 건강을 동시에 증진할 수 있는 '다이어트 운동'을 소개한다.

## ◇ 최고의 다이어트 운동 '걷기'

여름철 야외에서 가장 쉽고 무난하게 할 수 있는 운동은 '걷기'다. 보통 걸음보다 약간 빠르게 걷고 보폭은 평소보다 크게 하되, 절대 무리하지 말아야 한다. 발 앞꿈치로 걷지 말고 뒤꿈치가 먼저 땅에 닿게 하고 신발은 약간 여유가 있어 발이 짝 끼지 않는 것이 좋다. 신체가

보통걸음보다 약간 빠르게 걷기

서늘한 오후 주 3회 이상이 적당

유산소 운동 '자전거 타기'도 인기

체내 콜레스테롤 감소 등 효과 탁월



손보드리원장

좌우로 많이 흔들리지 않도록 유지하고 만일 관절이 아프거나 가슴이 답답해 너무 숨이 차면 속도를 줄인다.

너무 더운 날씨에는 무리하지 말고, 서늘한 오후 주 3회 이상 하도록 하자. 걷기 운동 시간은 처음엔 20분 정도 한다. 만약 힘들게 느껴지면 10분씩 나누어 쉬는 시간을 두고 2번에 걸쳐 한다. 그리고 1~2주 간격으로 5분씩 시간



을 늘리면 좋다.

## ◇ 남녀노소의 '국민 스포츠' 자전거 타기

자전거 타기 운동은 스트레스 해소와 체지방 태우기에 도움을 주는 유산소 운동 중 하나로 취미 생활로도 즐기는 '국민 스포츠'다. 여름에는 날씨 때문에 칼로리 소비량이 다른 계절보다 높기 때문에 자전거 타기를 한다면 다이어트 효과는 배가 될 것이다.

자전거를 탈 때는 무엇보다 어깨·허리 자세에 신경써야 한다. 자신의 신장에 맞춰 안장과



핸들 높이를 맞추고 자전거에 앉았을 때 다리를 쭉 펴고 약간 구부러지는 정도로 타는 것이 좋다.

## ◇ 무산소·유산소 운동효과 한 번에 '테니스'

테니스는 높은 열량 소모로 다이어트에 매우 좋다. 몸무게 60kg인 사람이 테니스를 한 시간 한다면 무려 383kcal를 소비할 수 있다. 또한 평소 잘 사용하지 않는 근육을 쓸 수 있고 근력이나 심폐지구력, 민첩성, 순발력을 길러줘 무산소와 유산소 운동 효과를 한 번에 거둘 수 있다.



빠르게 움직이는 공을 따라 몸도 재빠르게 이동해야 하므로 운동량이 상당하지만 가족과 함께라면 지루함을 느끼지 않고 운동할 수 있다. 특히 테니스는 팀워크를 이뤄서 운동할 때 서로의 호흡이 중요하기 때문에 운동하면서 결속력이 강화돼 가족운동으로 더없이 좋다.

어느 방향에서 날아올지 모르는 공을 치기 위해 출발이나 멈춤, 방향 전환 등의 동작은 신체 균형을 유지하는 감각이 생겨 어린이는 골격 강화, 성인은 골다공증 예방에 도움이 된다.

임소현 기자 ssosso6675@

Maxim

모카우체국

since 1989

Maxim

모카우체국

모카우체국

since 1989

주 소 : 전주 시 완산 구 전동 성당길 66

• 운영 시간 : 2018년 7월 6일 까지

유동기(한) 최이진(여) 식품산업 융합로케

# 홈파티 유행 타고 ‘플래터 메뉴’ 뜬다

2030세대 중심 홈파티족 증가

2030세대를 중심으로 홈파티족이 늘면서 ‘플래터 메뉴’가 식음료업계의 새로운 키워드로 주목 받고 있다. 고급스럽지만 비싼 케이터링 서비스와 저렴한 가격에 질이 떨어지는 배달음식 대신 가성비 있는 플래터 메뉴가 홈파티에 ‘그럴듯한 음식’으로 인기를 얻고 있는 것.

실제로 온라인쇼핑사이트 G마켓 작년 조사에 따르면 작년 말 먹거리 관련 홈파티 상품 판매액이 제작년 대비 평균 62% 증가했을 정도로 홈파티용 음식에 대한 소비자 관심이 커지고 있다.

박수정 씨브웨이 마케팅 본부장은 “홈파티 문화가 사회 전반으로 확산됨에 따라 플래터 메뉴에 대한 소비자 니즈도 높아질 것”이라며 “플래터 메뉴는 홈파티는 물론 캠핑이나 소풍 등 야외활동용 단체 메뉴로도 인기가 높은 만큼 앞으로 다양한 플래터 메뉴가 등장할 것”이라고 말했다.

글로벌 샌드위치 브랜드 씨브웨이의 ‘파티플래터’는 다채로운 샌드위치를 한 번에 즐길 수 있는 홈파티 메뉴로 인기가 높다. 30cm 샌드위치 5개를 15조각으로 나눠 먹기 편하고 5인 이상이 배불리 먹을 수 있을 정도로 양도 넉넉하다. 소스는 8종까지 고를 수 있다. 매일 매장에서 직접 구운 빵과 당일 공급되는 질 좋은 채소를 사용해 주문과 동시에 만들며 탄수화물, 단백질, 지방, 무기질 등 각종 영양소의 균형이 뛰어나 신선함과 건강함이 살아있다. ‘나만의 파티플래터’를 택하면 토핑은 물론 빵과 소스까지 선택할 수 있는 커스터마이징 서비스로 플래터 메뉴에 포함된 각 샌드위치를 파티 참석자의 입맛에 맞춰 변주할 수 있다는 점도 매력적. 이 외에도 씨브웨이 플래터 메뉴에는 터키, 참치, 로스트비프, 이탈리안 비엠티, 씨브웨이 클럽 샌드위치로 구성된 ‘베스트 파티플래터’와 터키, 햄, 참치, 에그마요, 씨브웨이 클럽 샌드위치로 구성된 ‘프레시 파티플래터’, 90cm와 180cm가운데 선택할 수 있는 초대형 샌드위치 ‘자이언트 씨브’ 등이 있다.



# 신세계푸드 “무슬림 잡아라”

할랄푸드 대박라면 국내 판매 나서

신세계푸드가 동남아에서 선보인 할랄푸드 ‘대박라면’을 수입 판매하며 국내 무슬림 고객 잡기에 나선다. 지난 4월 동남아 시장을 공략하기 위해 말레이시아에 할랄푸드로 개발한 대박라면을 출시한 신세계푸드는 한식에 대한 관심 증가와 맛에 대한 호평으로 300만개를 판매하며 가능성을 확인했다. 이에 더해 국내 거주 무슬림이 늘고 한국을 찾는 무슬림 관광객도 매년 증가하고 있다는 점에 주목했다.

한국이슬람교중앙회에 따르면 국내 거주 무슬림 인구는 13만명으로 한국인 무슬림도 3만 5000명으로 추산된다. 또 한국관광공사에 따르면 지난해 한국을 방문한 무슬림 관광객은 86만6000명. 전체 관광객에서 차지하는 비중

도 2015년 5.6%, 2016년 5.7%, 2017년 6.5%로 증가 추세다. 이에 신세계푸드는 국내 할랄푸드 시장을 육성하고 동시에 한국을 찾는 무슬림 관광객을 통한 대박라면의 입소문을 내기 위해 말레이시아에서 생산한 대박라면을 수입해 판매하기로 한 것이다.

첫 단계로 신세계푸드는 할랄푸드를 공동 연구개발 중인 한국식품연구원과 지난달 29일 서울 용산구 이태원동 한국이슬람교 서울중앙성원에서 무슬림 500여 명을 대상으로 대박라면을 소개하는 행사를 펼쳤다. 또한 무슬림이 많이 거주하는 이태원 지역의 대표 외국 식품 전문매장인 포린 푸드마트에서 대박라면 김치 맛과 양념치킨맛 2종을 판매했다. 8월부터는 경기 안산, 수원지역으로 판매처를 확대하고 9월부터 무슬림 관광객이 많이 찾는 이마트에서도 판매할 계획이다.