

건강 칼럼

작심삼일! 100번이면 평생 동안 건강해진다

2022년 임인년(壬寅) 새해가 밝았습니다. 육십갑자의 39번째로 기운 찬 '호랑이' 때이기도 합니다. 2020도료 올림픽 때 범내려 온대~라는 응원문구도 떠오르실 것입니다. 호랑이때의 성격으로는 강인한 의지와 정의감에 투철하며 목표를 세우고 기회가 올 때까지 기다렸다가 빠르고 정확하게 행동하고 지는 것을 싫어한다 합니다. 새해가 되면 인생의 시작점에 선 것처럼 무엇입니까? 한 해 동안 했으면 하는 일, 반드시 달성하고 싶은 실적이니 일 등 나름대로 굳은 각오를 다지기도 합니다. 몇몇 앞산 계획과 더불어 실천해 나가야 할 일정을 탄탄하게 구성합니다. 그 중에서도 건강과 관련하여 이런 저런 행동을 해보자라며 운동을 시작하는 분들이 의외로 많습니다. 물론 운동이 건강과 직결되는 것은 두 말 할 나위 없이 오랜 기간 동안 수많은 연구와 임상으로 증명된 진실이기도 합니다. 해보신 분들은 잘 알지만 그런데 생각처럼 운동이 쉽지는 않을 것



이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

입니다. 헬스클럽에 등록을 한다. 카페인 동호회에 가입해서 함께 운동한다! 등등 이런저런 역동적인 실천을 하게 됩니다. 대부분 이런 굳은 각오와 실천이 그런대로 잘 이루어지기도 하지만 얼마 안가서 호지부지 되는 경우를 종종 듣거나 보게 됩니다. 누구나 공통적으로 몸에 배게 되기 전의 일어나는 자연스런 현상이죠. 헬스클럽에 3달 또는 6달씩 일시 불로 거금을 들여 회원권을 끊어 놓고서 정작 운동하는 날을 손꼽아보면 그리 많지 않음을 알게 됩니다. 어떤 때는 원가 생각이 잔하게 날 때도 있을 것입니다. 이런 과정을 몇 어른들은 작심삼

일(作心三日)이라 했습니다. 무슨 원대한 뜻을 세워서 행동으로 실천하는 날이 고작 3일을 넘기지 못한다는 별로 좋지 않은 의미이죠!! 운동도 마찬가지입니다. 내 몸을 위해, 내 가정을 위해 지키고 유지해야 할 건강을 위해 하는 운동을 꾸준히 지속하는 것이 말처럼 쉽지는 않습니다. 사실 운동을 하다 보면 심신이 생각처럼 움직여지지 않고 어떤 때는 귀찮고 하기 싫을 때도 부지기수입니다. 또한 안 해도 금방 뺀다 달라지지도 않으니 그 중요성을 잠시 잊어먹거나 떨어지게 됩니다. 그래서 꾸준히 성실하게 실천하지 못

하게 됩니다. 다만 이런 작심삼일을 자주 하지는 것입니다. 달랑 3일 밖에 운동을 하다가 그만둘지라도 그 작심삼일을 자주 하다보면 심신의 변화가 오기 시작합니다. 정신이 바뀌고 지속하다보면 자연스레 몸이 바뀌어갑니다. 근육과 신경이 운동 자극에 반응하면서 점진적으로 적응하게 됩니다. 그 다음 신체건강을 볼을 보듯 편하게 웬만한 항목이 좋은 쪽으로 개선되어 갑니다. 외형적으로도 균형도 잘 잡혀서 건강하게 보이고 삶에 자신감이 붙게 됩니다. 요새 흔히 하는 다이어트라 불리는 체중감량, 체지방 감량, 적정체중도 달성하게 됨은 덤으로 얻는 선물이지요!! 느슨해 질 때쯤 다시 마음을 추스르고 3일을 버려보는 것입니다. 100번이 어려워면 1주일에 2번만 작심삼일하면 일주일이 금방가고 10번만하면 1달이 후딱 지나갑니다. 작심삼일을 100번 만하면 1년이 금세 지나갑니다. 1년에 작심삼일 100번 하는 것~ 진짜 운동입니다.

사설

전북 교육감 선거 전망

오는 6월 전북 교육감 선거를 앞두고 촉각이 곤두서고 있다. 이런 가운데 서거식 전 전북대 총장이 압도적 우세를 보이고 있다. 이번 조사는 지난 12월 28~29일 뉴스1 전북취재본부가 여론조사 전문기관에 의뢰한 것이다. 전북에 거주하는 18세 이상 남녀 1,001명을 대상으로 이뤄졌다. 내년 6월에 실시될 지방선거에 전북 교육감으로 출마가 예상되는 다음 5명의 인물 중 누구를 지지하느냐 라는 질문에 응답자의 35.0%가 서거식 전 총장을 지지한다고 답했다. 이어 이항근 전 전주교육감과 황호진 전 전북교육청 부교육감이 각각 10.3%를 보였다. 전호성 현 전주교대 교수는 9.3%, 차상철 전 전북교육청 교육연구정보원장은 6.8%의 지지율을 기록했다. 서 전 총장은 도내 모든 지역에서 가장 높은 지지를 받았다. 전주권에서 36.8%, 군산·익산

에서 29.8%, 서남권(김제·정읍시, 고창·부안군)에서 36.3%, 동부권(남원시, 완주·진안·무주·장수·임실·순창군)에서 39.2%의 지지를 얻었다. 그는 30대(40.9%)와 60세 이상(40.9%)에서 40%가 넘는 지지율을 기록했다. 앞선 5월 같은 여론조사에서 얻은 30.6% 지지율보다 4.4%포인트 올랐다. 이항근 전 교육감과 전호성 교수도 지난 1차 조사 때보다 소폭 상승했다. 한편 차상철, 이항근, 전호성씨 등은 후보 단일화를 추진하고 있다. 해당 여론 조사는 12월 26~27일 이를 동안 전북지역 인구 비례에 따라 통신사로부터 받은 휴대전화 가상번호를 이용한 자동응답조사(ARS) 방식으로 진행됐다. 2021년 10월 말 행정안전부 주민등록 인구 통계를 기준으로 지역·성·연령별 비례 할당 후 무작위 추출로 표집했다. 중앙선거여론조사심의위원회 홈페이지를 참고하면 된다.

이용엽 작가의 진안 향토사

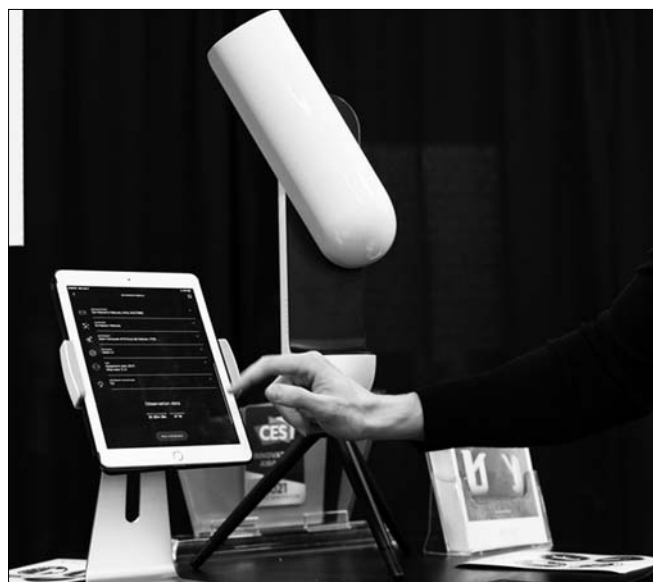
국사편찬위원회 이용엽 전북지회장이 최근 펴낸 <진안 향토사 재발견>이 진안 역사에 대한 새로운 관심을 불러일으키고 있어 주목된다. 이 책은 진안 지역의 동학농민혁명을 비롯 임진왜란의 진안 의병과 응치전, 진안 인삼의 발자취, 진안 문화유산의 관광 자원화 방안 등으로 구성됐다. 특히 이 책에 등장하는 상조림 장전부(上照林場戰鬪)는 지난 1894년 진안군 정전면 일대에서 최초로 벌어진 동학 농민군과 일본군의 전투 이야기다. 이 전투는 전라도 지역에서 동학 농민군과 일본군의 최초 전투이다. 이 지역에서는 "흰 옷에 측창과 단발식 화승총을 든 동학 농민군이 검정 군복에 장전식 소총으로 무장한 일본군에게 무참히 패했다"고 되어 있다. 당시 가을걷이를 한 들판이 온통 아수라장이 되었고 동학 농민군이 수백 명의 사상자를 내고 노래재로 패주했다고 전해진다. 동학 농민군은 일본군과 관군

의 신식 무기 앞에서 일방적으로 패배했다. 그러나 외세에 대한 저항 의식을 상징적으로 보여주었다. 한편 진안군은 지난 2020년 6월 진안의 동학농민혁명과 기념사업의 방향이라는 주제의 학술연구 세미나를 개최했다. 세미나는 진안군에서 추진 중인 진안의 동학농민혁명 학술연구 영역의 일환으로 마련됐다. 5월 11일이 동학농민혁명 국가 기념일로 지정된 것을 계기로 열렸다. 세미나는 이용엽 국사편찬위원회 사료 조사위원의 '진안의 동학농민혁명과 전봉준 장군 후손의 삶' 기초 강연으로 시작했다. 이어 '진안군 동학농민혁명의 역사적 사실과 인물' 그리고 '의미와 과제' 등 주제 발표를 통해 향후 과제 등이 제시됐다. 진안에서 있었던 동학농민혁명 관련 연구 과제 발굴과 유적 정비 등이 절실하다. 앞으로 진안의 동학농민혁명 관련 사건과 인물, 역사적 의미 등을 체계적으로 정리하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

CES2022, 별자리 찾아주는 천체망원경



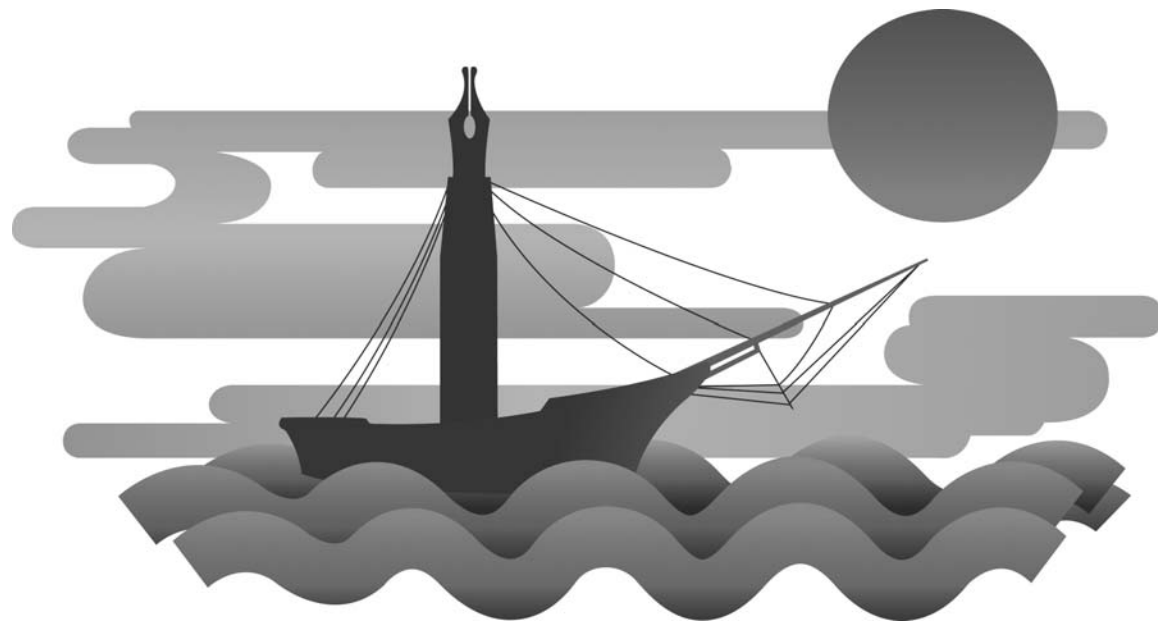
3일(현지시간) 미 네바다주 라스베이거스에서 열리는 국제전자제품박람회 'CES2022'에 앞서 베오니스(Veonis)의 베스페라 천체망원경이 시연되고 있다. 사용자들이 앱을 통해 화면에 별자리를 선택하면 망원경이 자동으로 하늘의 별자리를 찾는다.

위성터서 열린 격렬한 눈싸움 대회



3일(현지시간) 미 위성터DC 내셔널 몰에서 DC 눈싸움 협회가 주관하는 눈싸움이 열려 참가자들이 눈싸움을 하고 있다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일