

건강 칼럼

2024 나의 건강관리 계획은?

용 (龍)의 해가 왔습니다. 모두들 하늘을 향해 힘차게 올라가는 멋진 용처럼 하시는 일, 계획하신 일들이 원만하게 이뤄지기를 축원합니다.

내년에는 어떤 어려움이나 난관이 닥쳐올지라도 어쨌든 시간이 흘러가면 가졌던 두려움은 점차 작아지고 사라져가는 경향을 보입니다.

힘들고 어렵더라도 결코 낙담하거나 포기하지 말고 앞으로 쪽 밧고 나가시기를 격하게 응원합니다.

‘숫’한다고 모두 곱이 되는 것도 아니요? 야구 방망이로 공을 친다 해도 모두 홈런이나 안타 되는 것이 아니듯이 성공보다는 실패의 숫자가 훨씬 많은 것이 우리에게 삶의 본 모습이기도 합니다.

실패에서 배우고 깨치는 것이 더 많은 것이라는 생각도 해봅니다.

그래서 경험이 선생님이라는 말도 있은지 모르겠네요!!

지난 연말연시에 각자 큰 포부를 갖고 새해 계획은 세우셨을



이 윤 희
파시코 대표이사

졸 압니다. 그 중에서도 건강측면에서 이런저런 '실행'을 할 것'이라는 나름대로의 계획을 마음속에 깊이 새긴 분들도 계실 것이고요.

살아오면서 주변의 친구, 친지, 지인들의 갑작스런 상사(喪事)를 접하면서 심리적인 충격이나 혼란스러움을 겪기도 하셨을 것입니다.

건강했던 사람이 그렇게 황망히 가셨을까? 남의 일이라 했던 일들이 결코 남의 일이 아니라 내일 일수도 있고 가까운 친지, 친구들의 일이기도 한 것을 새삼스럽게 자각하기도 합니다.

순간 소스라치게 와 닿기도 하고요.

연 초에 현재와 미래의 건강관리를 위해 헬스클럽이나 기타 스포츠 시설에 (건강관리를 하지 않아 잃어버리는 손실비용에 비교하면 헐값? 일 수도 있는) 금액을 지불하고 복장, 장비, 기타 필요하다고 생각되는 소소한 물품 등을 하나하나 챙기기도 하셨을 것입니다.

여기에서 진짜 중요한 것은 남이 해주던 내가 하던 운동량이나 운동 강도, 빈도를 설정하는 것입니다.

의욕만 가지고 해결되는 것이 절대 아닌데도 불구하고 아무렇게 계획을 세우고 얼마간은 정갈 환골탈태(換骨奪胎)나 하듯이 진짜 성실하게 진행합니다.

그런데 그런 꿈은 결심이 행동으로 얼마나 지속될까요? 오랜 기간 생활습관으로 정착되기는 할까요?

'로마의 히포크라테스'란 명성을 얻었던 스위스의 의사 파라켈수스(Paracelsus, 1493~1541)는 "모든 것에는 독(毒)이 있고 독이 없는 것은 없다. 적정량만으로는 독이 아니다"는 유명한 어록을 남겼습니다.

운동도 마찬가지입니다. 원래 한 꿈이나 계획도 마찬가지입니다.

혹시 실행에도 옮기지 못할 어마어마한 운동계획을 세우지는 않으셨는지요? 까짓것 남들이 하니까 따라서 해보자. SNS에 올려야 하니까, 남들에게 보여야 하니까 등등 나 자신 내면의 성찰이 아닌 운동계획은 아닌지 되돌아볼 필요가 있습니다.

가능하면 오랫동안 실증내지 않고 나와 평생을 같이할 적절한 운동 수준이나 계획이 진짜 나를 위한 것이라는 가슴에 새길 필요가 있습니다.

사설

도이치모터스 주가 조작 의혹

국회가 김건희 여사 특검법안을 본회의 표결에 부쳐 통과시켰다.

도이치모터스 주가조작에 김여사가 연루했다는 의혹을 특검법안이 수사하게 하자는 것이다.

주가조작 일당에 대한 이 미 검찰 수사는 물론, 1심 재판까지 열 달 전에 마무리됐다.

지난 2010년 11월 1일, 주가조작 총괄책임자 '주포'는 동료에게 '3,300에 8만 개 때려달라'는 문자를 보냈다.

문자가 오고 간 뒤 7초 만에 김건희 여사 계좌에서 주식 8만 주가 3천3백 원에 나온다.

법원은 1차와 2차로 나뉜 주가조작 범행 중 1차는 공소시효가 지났다고 판단했고, 2차만 유죄로 인정했다.

그러면서 2차 기간 김건희 여사 계좌가 48만 '통장매매' 즉, 짜고 친 가짜 거래에 쓰였다고 인정했다. 실제 재판 도중 검사는 "8만 개 때려달라"

던 거래에 대해 "김건희 여사가 증권사 영업점 직원에게 직접 전화해 거래했다"고 공개했다.

주가조작에 가담한 투자자문사 PC에선 '김건희'라는 제목의 파일이 나왔다. 유죄가 인정된 2차 시기 작성된 파일이다. 김 여사 어머니의 통화 내용도 법정에서 공개됐다.

2011년 6월 증권사 직원에게 "자기 주식을 모두 팔라"며 '3천5백 원 밑으로 회장이 '달해 줘'고 말한 것이다. 검찰 수사 기록에는 김건희 여사의 통화 내용도 등장했다.

2010년 1월, 증권사 직원에게 거래를 지시하며, "그분한테 전화 받았느냐", "그분이 원하시면, 얘기하면 더 팔라"며, 여러 차례 주가조작 '주포'를 '그분'이라고 언급한 것이다.

1심 법원은 김건희 여사 계좌 3개와 장교 최은순 씨 계좌 1개가 주가조작에 동원됐다고 인정했다. 주가조작에는 모두 91명의 계좌가 동원됐다.

이유 있는 손흥민의 축구 실력

손흥민 축구 선수 아버지가 최근 화제다.

주인공은 잉글랜드 프로축구 프리미어리그 토트넘 '캡틴' 손흥민(31)의 아버지 손웅정 씨(61)다.

그가 운영하는 SON축구가 아데미가 저렴한 레슨비로 화제가 된 것이다.

최근 온라인 커뮤니티에는 '손흥민 아버지 손웅정 축구 아카데미 레슨비'라는 글이 올라왔다.

레슨비를 정리한 표에는 70분 기준 △개인 레슨(9만 원) △2~3인(8만 원) △4~5인(7만 원) 가격이다.

7세부터 초등학교 6학년 이상 주말 취미반은 한 학기 등록 시 △주 2회(50만 원) △주 1회(30만 원) 비용이다. 1개월만 등록할 경우 주 1회 8만 원이다. 성인 평일반의 경우 4개월분 48만 원이다.

한 달로 계산 시 12만 원이다. 지나치게 저렴한다는 평이다. 손 감독은 손흥민 선수가 초등학교 2학년일 때부터 13

년 동안 축구 기분을 다시 도록 도와주었다. 그 뒤에도 항상 그의 옆을 지키며 트레이닝에 힘썼다.

손 선수가 아버지와 함께 지역 같은 훈련을 모두 견뎌냈다는 일화는 유명하다. 손 선수를 학교 운동부에 보내지 않고 직접 가르치기도 했다.

손 선수는 "나의 축구는 온전히 아버지의 작품"이라고 말하기도 했다.

주위에서는 "레슨비가 사실상 시설 대여비와 물품 대여비"라고 했다. 손웅정 감독은 초등학교 6학년 때 축구를 시작해 상무 축구단, 현대 호랑이(현 울산 현대), 일화 천마(현 성남 FC)에서 프로 선수 생활을 했다.

1986년에는 대한민국 U-23 브라질 순회 축구대회 대표로도 출전했다. 그러나 1990년 아킬레스건이 끊어지는 심각한 부상으로 28세의 젊은 나이에 현역에서 은퇴했다. 현재는 유소년 축구 지도자로 활동 중이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

지지자들에게 V 보이는 라이칭더 대만 총통 후보



라이칭더(가운데) 대만 부총통 겸 민진당 총통 후보가 3일(현지시각) 대만 타이베이에서 선거 유세 중 지지자들에게 손을 흔들고 있다. 13일 치르는 대만 총통 선거를 앞두고 친미 성향의 민진당 라이 후보와 친중 성향의 제10당(국민당) 허우유이 후보가 치열한 접전을 벌이고 있다.

수색 준비하는 소방구조대



3일 일본 이시카와현 외지미에서 구조대가 지진으로 무너진 건물 주변에서 수색·구조 준비를 하고 있다. 지난 1일 이시카와현 노토반도에서 발생한 지진으로 지금까지 사망자 숫자는 최소 62명으로 늘어났다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**