

건강 칼럼

아침에 운동하는게 좋아요? 저녁에 운동하는게 좋아요?

외 부 단체나 회사 강연이나 CEO강의, 사회체육 등 운동, 건강관련 강의를 하다보면 반드시 나오는 질문이다. 답변은 이렇다. 모든 사람에게 적용되는 단 하나의 “정답은 없습니다.” 라고 각자 삶의 형태 즉 개인과 가정을 이루고 형성하는 경제활동의 양상이 모두 다르고 24시간 쉬지 않고 돌아가기 때문 일 것이다.

그만큼 현대사회는 쉬지 않고 돌내바퀴가 맞물려 돌아가듯 서로 빠듯하게 살아간다. 끊임없이 조작에 나를 맞추느라 내가 조직을 만드느라 는 과정에도 봉착하게 된다. 그에 따라 식사할 시간, 운동할 시간을 내야한다. 물론 운동을 하지 않고 다른 취미에 시간을 할애하는 삶도 존재하고 존중받아야 한다.

운동하기에 특히 달리기엔 가장 좋은 시간은 개인마다 다르다. 새벽, 아침 운동과 퇴근 후 저녁운동 모두 권장하며 서로 장점도 가지고 있다.

먼저 새벽, 아침에 운동이나



이 윤 희
파스코 대표이사

달리기의 장점부터 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 활기차고 자신감으로 충만한 하루가 시작된다. 이른 시간에 운동이나 달리를 마치면 이 전에 느껴보지 못한 성취감으로 머릿속이 맑고 자신감으로 꽉 들어찬 자신을 발견하게 된다. 그 느낌이 오전 내내 또는 하루 종일 지속되기도 한다.

그만큼 뇌활동이 활성화되고 심신의 안정감을 느끼게 하는 긍정적인 호르몬의 분비가 왕성하다. 따라서 창의력이나 문제 해결능력이 향상되어 꽉 막힌 듯 한 난제도 어떤 때는 비교적 쉽게 풀

리게 된다.

신체의 물질대사가 향상되어 저장된 체지방의 연소가 잘 되고 장기적으로 슬림화되면 체중, 비만 관리에도 아주 효과적이며 어찌면 가장 확실한 건강관리의 지름길이기도 하다.

새벽이나 아침에는 온, 습도가 운동하기에 쾌적한 환경을 제공한다. 한 낮에 더울 때 달리기도 좋지만 단련이 되지 않는 사람들에게는 약간 부담이 될 수도 있다. 다만 늦가을, 겨울철에는 보온에 신경을 써서 운동하기에 적당함, 부드러운 상태를 유지하는 것이 바람직하다.

저녁에 운동이나 달리의 장점은 다음과 같다.

먼저, 오후나 저녁 무렵에는 일상 활동으로 인해 몸이 따뜻해져 있어 근육이 유연하고 협응력이 향상되어 있어 운동효과가 배가 된다. 또한 식사로 인해 보충된 에너지로 인해 보다 더 강한 운동이나 훈련을 실시 할 수 있다. 자연스레 근육의 증가나 근력의 향상을 도모할 수 있다.

폐 기능이 향상되어 있어 산소 섭취량이 증가되므로 호흡이 편해지고 더 강력한 운동을 해도 부드럽게 적응이 되고 건강은 물론 운동과 일상의 삶에도 자신감도 올라간다.

일상 활동으로 인한 심신의 피로나 스트레스를 일소에 제거하고 마음을 맑게 정화시켜 치유의 효과를 거둘 수 있다.

어떤 운동이나 달리를 하든 중요한 것은 본인의 생활여건, 신체의 건강정도에 알맞게 해야 하며 다음날 피로감이 아주 낮거나 없을 정도의 운동량을 실시하는 것이 바람직하다

독자제언

“갈등보다는 화합을, 대립보다는 이해를”

지난 몇 달간 대한민국은 대통령 선거라는 중요한 국민적 행사를 치렀습니다. 국민들은 소중한 한 포로 자신의 뜻을 표현했고, 많은 시민들의 노력으로 선거가 평온하게 마무리 되었습니다.

그러나 선거가 끝난 지금, 우리는 어떻게 행동해야 할까요? 아직은 많은 숙제들이 남아있습니다.

경찰은 선거 기간 동안 공정한 선거와 시민의 안전을 위해 현장을 지켰습니다. 선거 후에도 경호, 주요시설 경비, 폭시 모를 불법 집회 대응 등 각종 치안 유지 활동을 이어가고 있습니다.

하지만 성숙한 사회질서는 경찰의 노력만으로 완성되지 않습니다. 우리는 함께 더 나은 내일을 만들기

위해 배려와 포용으로 사회 통합을 위한 성숙한 시민의식을 보여줄 때입니다.

우리는 선거를 통해 '누가 올랐는가'를 결정하는 것이 아닌, 앞으로 어떻게 함께 살아갈지를 선택한 것 입니다. 우리 사회가 한 걸음 더 성숙해지기 위해서는 갈등보다는 화합을, 대립보다는 이해를 택해야 합니다. 누가 옳고 그름을 따지기 보다는 서로의 생각을 존중하고, 다양한 의견이 공존하는 문화를 만드는 것이 중요합니다.

우리가 해야 할 일은, 국민이 국민을 미워하지 않도록, 다음 세대가 희망을 품을 수 있도록 성숙한 민주주의 문화를 이어가는 일입니다.

구인회전북경철청 제1기동대 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 4층

사진으로 보는 지구촌 소식

경찰 폭행에 블로거 사망, 성난 케냐 시위대



17일(현지 시간) 케냐 나이로비 도심에서 반정부 블로거 알버트 오즈왕의 죽음에 항의하는 시위대가 구호를 외치며 행진하고 있다. 오즈왕은 지난 6일 경찰 고위 인사를 비판하는 글을 X(구 트위터)에 올렸다가 체포돼 구금 중 사망했다. 이어 폭행으로 숨졌다는 부검 결과가 나오자 경찰은 뒤늦게 사과했다.

사설

조미에 시집 ‘밤이 무섭냐’ 출간

조미에 시인이 최근 여섯 번째 시집 ‘밤이 무섭냐’를 출간했다. 시집은 총 5부로 구성되어 있다. ‘먼 산이 내게로 왔다’, ‘밤이 무섭냐’, ‘잔금을 풀고’, ‘꽃잎들의 반란’, ‘귀신은 외출 중’이라는 부제 아래, 시인은 삶의 다양한 얼굴을 깊이 있게 표현했다.

표제작 ‘밤이 무섭냐’는 ‘밤’이라는 일상적이면서도 절박한 상상을 통해 먹고사는 문제, 여성의 노동과 돌봄, 가족과 세대를 관통하는 갈등의 민낯을 시로 풀어냈다.

단순한 문장 하나에 질문과 명령, 절망과 투쟁의 분위기를 동시에 담아낸 이 시는, 허리결 틀 없이 일했던 어머니가 젊어진 희생과 침묵의 무게를 개인의 서사로부터 그리지 않았다.

그것은 ‘밤’과 ‘노동’, ‘밤’과 ‘침묵’ 사이에서 갈등하며 성장해온 이들의 집단적 정서를

품고 있다. 이 작품은 지하철사로 공개돼 많은 이들의 공감을 얻었다.

시집에는 씨앗과 새싹, 풀잎, 꽃, 텃밭, 화분, 봄별 등 삶의 길목에서 시인이 오래도록 품어온 자연과 생명의 이미지가 고스란히 담겼다. 시인의 바람은 더 이상 이상이 아닌 현실이 되었다.

조 시인은 “과중한 지 알마되지 않아 파릇파릇 올라오는 새싹들이 발목을 간질일 때, 풀밭에 앉아 그들의 이야기를 시로 옮기고 싶다”고 말했다.

조미에 시인은 시집 ‘풀대님으로 오신 당신’, ‘흔들리는 침묵’, ‘풍경’, ‘바람 불어 좋은 날’, ‘꽃씨를 거두며’, 칼럼집 ‘군자오불 학자오불’ 등을 펴냈다. 전북문학상, 소월문학상, 월간문학상 등을 수상했다. 현재는 표현문학회 회장으로 활동하며 계간 문예지 ‘표현’을 발간하고 있다.

‘작가와문장’ 창간호

최근 ‘작가와문장문학회’가 ‘작가와문장’ 창간호를 냈다. 김명자 회장은 “문학을 통해 삶을 사유하고, 작가의 언어로 세상을 기록하며, 새로운 문장으로 독자와 소통하는 작은 광장이 되고자 한다”고 말했다.

김영 시인은 “함께 오는 동안 상대를 더그림에 대하는 관용과 서로 다른 점을 풀어주는 포용력, 그리고 생활이 가르쳐주는 지혜를 많이 배웠다.”고 말했다.

창간호 작품에서는 작가들의 깊은 통찰과 감동을 읽어낼 수 있다. 언어와 더불어 사람과 세상의 경계에서, 현실과 환상의 경계를 넘나드는 작품들이 눈에 띈다.

고순복 시인은 봄과 겨울의 틈새에 끼어 있는 고향 바다에 대한 그리움을 풀어내고 있다. 표순복 시인은 밤나무로부터 삶의 자세를 읽어낸다.

토실하게 벌어진 밤송이를 까다가 가시에 따끔하게 찔린

것, 땅 굵어 허리 숙여야 밭물을 주을 수 있는 경험을 통해 자세 낮추는 법을 배웠다.

한편 창간호에는 화보에 제1회 문장문학상 시상식, 문학기행, 정기총회를 비롯해 목정문화상, 전북문학상, 한국문학백년상, 행촌수필문학상, 완산별문학상, 전북문화예술대상, 전북예총하림예술상,월간문학 신인상, 전북문학 신인상, 수필과 비평 신인상 등 회원들의 각종 문학상 수상 장면을 빼곡하게 담았다.

특집으로 제1회 문장문학상 수상자 박순희 정남숙 작가, 전북문학상 수상자 표순복 양영아 최화경 박귀덕 작가의 작품을 실었다. 시 44편, 수필 14편도 담았다. 회원들이 출간한 8권의 작품집도 소개하고 있다.

창간호를 계기로 진실한 문장, 살아있는 이야기, 그리고 함께 나누는 문학의 즐거움을 향해 나아가기를 기대한다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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 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

