

특별기고

빨리 걷기만 해도 건강 수치 회복



정홍식
국민건강보험공단포천지사장

여러분의 건강수치는 어떠한가. 대표적 건강수치인 혈압·혈당·콜레스테롤·허리둘레·간효소 수치를 직접 점검해보자.

가장 최근에 받았던 신체검사 결과지를 꺼내고 항목별로 따져보자. 다섯 가지 항목 중 한가지라도 질병 혹은 비정상 영역에 포함되면 의사의 진찰과 치료 등 적극적인 조치가 필요하다. 눈여겨보아야 할 것은 정상과 비정상 사이의 해당하는 '요주의 영역'. 여기에 포함될 경우 비록 결과지엔 '정상' 판정이 내려지지만 안심할 수 없다.

이 경우 어떤 노력이 필요할까. 건강수치를 한꺼번에 개선할 수 있는 방법들을 5계명으로 묶어봤다. 만보계를 착용하자=다섯 가지 건강 수치

를 가장 확실하게 개선할 수 있는 방법은 천천히 그리고 오래 하는 운동이다. 고강도 운동은 체력 향상엔 도움이 되나 심신안 및 혈관을 망가뜨리게 하고 비만을 줄이는 효과가 떨어지기 때문이다. 걷기가 가장 추천된다. 일상적 활동 외에 하루 최소한 시간 이상 빠른 속도로 걸어야.

동기부여를 위한 만보계를 구입하는 게 좋다. 운동량이 적은 현대인은 대개 3000보 내외에 불과하다. 목표는 하루 1만보다. 그러나 초보자는 하루 8000보 정도를 목표로 시작한다. 기왕이면 맑은 공기를 마실 수 있는 등산이 좋겠다. 하루 1만보 이상 걸게 되면 허리둘레가 줄어들고 좋은 콜레스테롤인 HDL은 상승한다. 혈압과 혈당도 안정된다. 초기 고혈압 환자나 당뇨 환자는 약을 먹지 않아도 될 정도로까지 수치가 좋아진다.

금연과 절주=담배는 폐 못지 않게 혈관에 좋지 않다. 동맥경화를 악화시키기 때문이다. 흡연은 다섯 가지 건강 수치 모두를 악화시킨다. 담배가 삼배는 데 도움이 된다고 알고 있지만, 담배 연기는 신진

대사에 나쁜 영향을 미쳐 전체적인 체중은 빠지지만 정작 몸에 해로운 뱃살은 오히려 증가시키기 때문이다.

술은 하루 두세 잔까지의 건강에 도움을 준다. 소량의 알코올은 혈압을 떨어뜨리며 좋은 콜레스테롤인 HDL을 올린다. 그러나 석 잔을 초과하면 반대 작용이 나타나므로 건강에 해롭다. 술 가운데 적포도주는 레스베라트롤 등 항노화 성분이 많으므로 특히 권장된다. 저녁식사 후 가볍게 적포도주 잔잔을 하는 것도 시도해 볼 수 있다. 그러나 간접 보균자의 경우 술은 소량이라도 간 효소 수치를 악화시킬 수 있으므로 가능하면 금주하는 것이 바람직하다.

밤 공기를 쫓아=밤 공기의 부피가 커지면 깨어나다 쉬워하는 열량이 증가한다. 열량이 높아지면 혈관이나 뱃살에 기름의 형태로 축적된다. 지방간도 밤을 많이 먹는 것과 관련이 있다. 지방 못지 않게 탄수화물 역시 지나치게 섭취하면 간에 기름의 형태로 쌓이기 때문이다. 소식은 장수에도 도움이 되는 만큼 밤 공기의 부피를 줄이는 것이 좋다. 밥보다 반찬을 많이 먹는

것이 건강수치를 개선하는 식습관이다. 담배(아령)를 준비하자=근육을 키우기 위해서다. 특히 허벅지 근육이 중요하다. 허벅지가 굵을수록 비례해서 혈관이 깨끗하고 신진대사도 원활해진다. 허벅지 등 인체 근육은 음식을 섭취시 남게 되는 잉여 열량과 신진대사 때 불가피하게 생성되는 노폐물을 태워 없애는 난로역할을 하기 때문이다. 근육이 많은 사람은 잠자거나 움직이지 않고 가만히 앉아 있을 때조차 근육에서 이들 열량과 노폐물을 제거하게 된다. 근육은 활력의 원천이기도 하다. 같은 일을 해도 피곤해지지 않으려면 근육을 발달시켜야 한다. 특내는 대로 담배를 이용해 팔과 어깨 근육을 발달시키고 앉았다 일어나거나 팔굽혀펴기를 반복해 허벅지 근육을 키우도록 하자.

채소 도시락을 지참하자=채소와 과일 많이 먹어야 한다. 비타민과 무기질, 섬유질이 건강수치 개선에 도움을 주기 때문이다. 그러나 효능을 발휘하려면 하루 다섯 접시 정도나 되는 많은 양을 섭취해야 한다. 보통 한국인의 식단에선 좀처럼 실천하기 어려운 양이다. 따라서 채소 도시락을 따로 준비하는 것이 권장된다. 도시락 안에 담근다 오이, 방울토마토 등 채소를 넣고 운전시 정차할 때나 회사나 학교에서 쉬는 시간에 틈틈이 먹도록 하자.

의원칼럼



정중근
포천시의원

행사 간소화 성공 벤치마킹해야

회사, 축사, 격려사 등을 들고 있노라면 즐거워야 할 축제행사의 기쁨은 시작되전에 다 망쳐버리게 될 수 있다. 우리 행사문화의 현실이다. 그러한 관점에서 지난 8월 행사간소화를 성공리에 실행하고 있는 울산광역시 남구와 울주군을 벤치마킹하기 위해 다녀온 바가 있었다.

그 내용을 보면 울주군의 경우 체육회장이 대회 및 생활체육 종목발대회(24개 대회)의 개최식을 폐지하고 폐회식은 의전절차 없이 시상식만 실시함으로써 개최식에 구애받지 않고 경기를 진행할 수 있었으며 1개 구장 이상을 사용하는 대회에 참가하는 동호인들이 개최식에 참가하기 위한 이동시간을 없앴으로써 전체적으로 경기력 향상과 경기진행의 효율성을 가져오게 되었고 주요 내빈에 대한 의전 및 축사문 제에 따른 고충도 자동적으로 해소되고 있는 것으로 판단된다.

우리도 좋은 것은 하루빨리 우리 것으로 만들고 나쁜 것은 빠른 시일 내에 고칠 수 있는 지혜가 이 가운데 더 깊어가기 전에 필요한 것이 아닌가 생각해 본다.

모든 행사에 대하여 행사간소화를 추진할 계획이며 울산광역시 남구의 경우 지난 5월에 개최된 제13회 울산고교체육대회 내빈축사를 모두 없애고 축제위원장의 개회사와 내빈소개만 함으로써 그동안 내빈소개, 환영사, 개회사, 격려사, 축사 등으로 인해 많은 시간이 소요되어 개막식에 참석했던 시민들의 불평이 많았던 것을 행사간소화로써 축제의 주인인 시민들에게 축제를 다시 돌려주게 된 성공적인 행사가 되었다고 합니다.

행사간소화 시책은 울산광역시에서 출발하여 부산진구, 거제시, 창원시, 김포시 등 전국 지방자치단체에서 서로 벤치마킹하여 추진시행하고 있으며 시민들로부터 많은 호응을 받고 있는 것으로 알고 있습니다.

우리도 좋은 것은 하루빨리 우리 것으로 만들고 나쁜 것은 빠른 시일 내에 고칠 수 있는 지혜가 이 가운데 더 깊어가기 전에 필요한 것이 아닌가 생각해 본다.

교육에세이 53



이요연
영평초등학교 교장

성공하는 학급경영을 위하여

가 됐던 일본 도쿄에서 문을 연 오모테산도호텔. 6층 높이의 대형 건물은 아니지만 오픈 첫날 10만 여명이 몰렸다고 한다. 미드타운도 안도 다다오가 설계한 전시장과 산토리 미술관을 배치, 문화시설을 통한 소풍객을 유치하고 있다.

세계적인 부동산 회사 세비스의 리태일 담당 니콜라스 브래드스트리트 씨는 "단순히 상품을 파는 게 아니라 문화체험을 파는 공간이 소풍객"이라며 "호기심을 자극해야 상권 활성화가 가능하다"고 말했다.

교사는 학급경영을 하는데 있어서 학생들의 호기심을 자극하기 위해 어떤 방안을 강구하고 있는가? 문화체험을 시키기 위해서 어떤 대안을 가지고 있는가? 성공하는 상가는 유명 건축가에게 건축하게 하고 고객들의 호기심을 자극할 다양한 문화콘텐츠를 개발하여 적용하고 있다. 천편일률적인 지난날의 교육이 아닌 다양화되어 가는 학생들의 욕구를 충족시키기 위해서는 그들의 호기심을 자극할 문화 콘텐츠를 개발하고 학급경영에 도입하여 운영해야 한다는 것을 교훈으로 받아들이 수 있다.

국내 상가들은 소풍객들의 편의성을 고려하기보다는 분양 수익성을 우선하고 있다. 그러다 보니 대부분 상가가 통로는 비좁고 편의시설도 턱없이 부

족하다. 분양의 수익성은 상가 추구하는 본연의 임무이다. 그러나 이제 상가의 본연의 임무가 통하지 않은 시대가 된 것이다. 도쿄 오모테산도호텔은 넓은 랩프(나선형 계단)로 소풍객들이 산책하듯이 전체 상점을 자연스럽게 돌아보도록 하고 있다. 다양한 이벤트로 소풍객들에게 소풍 이외의 즐거움을 제공하기도 한다. 미국 LA의 소풍센터 그로브는 주말이면 작은 연주회가 열린다. 일본 후쿠오카 캐슬시터는 건물 중앙의 작은 인공 운하에서 음악에 맞추어 춤을 추는 분수 쇼와 다양한 이벤트를 개최하고 있다. 퍼포먼스가 야미야 상무는 "전체 공간이 쾌적해야 할 뿐 아니라 다양한 이벤트도 상권 활성화에 필수적"이라고 말했다.

학급경영에 있어서 교육과정을 정해진 계획에 의해 이수하는 것은 본연의 임무다. 그러나 본연의 임무만 수행했다고 성공적인 학급경영이 될 수 없음을 교훈으로 받아들이 수 있다. 학급 환경의 편의성과 쾌적성을 비롯하여 학급에서의 생활이 다양한 이벤트로 인하여 즐거워야 한다는 것이다. 학급의 편의성과 쾌적성 그리고 즐거운 학급경영을 위해서 노력을 경주해야 함을 교훈으로 받아들이 수 있다.

용산전자상가나 아키히라리의 전자상가의 경우, 각 매장이마다 비좁은 품목을 취급해 소비자들에게 상당한 발

품을 요구한다. 반면 요도바시는 모든 전자 제품을 한곳에 갖춘 '일스톱 쇼핑'을 내세워 많은 소풍객들을 끌어들이고 있다. 발다른 편의시설은 없지만 요도바시를 찾는 소풍객이 급증, 침체기로 접어들던 아키히라리 전체 상권도 활성화시켰다.

마카오 스튜디오시티는 투자금액이 20억 달러나 되는 초대형 호텔·상가 복합 리조트를 건립하고 있다. 성공하기 위해서 상가는 소풍객을 배려하면서 최고 최선을 지향하면서 전력투구하고 있는 모습을 볼 수 있다.

성공적인 학급경영을 위해서 우리는 교육 수요자인 학생에 대한 배려를 통해 학급생활이 행복해야 할 것이며 학급에서 이루어지고 있는 모든 활동에서 담임교사가 학생들을 위해 최선을 다하고 있다는 것을 인식시켜 줄 때 성공적인 학급 경영은 기약해 둔 것이나 다름없겠다.

자유기고

개성 인삼 축제有感



김기호
주부협(주)대표

성인삼 축제라고 했는데 개성지역에서 생산되는 인삼이 개성인삼이냐 하는 생각과 당연히 '포천인삼축제'로 이름지어야 한다는 감히 어중잡은 애항심이 발동했다.

세계로 열린 행운의 도시 포천으로 거듭나고 있는 격과 어우러지지 않는 미흡한 이름만 인삼 축제인 것 같아 안타까웠다. 그저 단순히 인삼을 팔기위한 형식적인 축제라면 차라리 '포천산채 성인삼' 특별판매제이던 어떤 '개성' 심란한 마음은 있는데 노래처럼 대화가 시작되었다.

"그래 노래처럼이냐 재미나게 함께 해야겠다"는 생각에 자라하고 있었던 대회 참가자는 몇 명 안되고 L을 닦았다는 여가수에게 너무 많은 시간을 할애해 초반부터 흥분하는 지루함을 주었고 추후 축 사람들의 찬조출연이 이어졌다.

거기다 경연자들이 다 끝나 심사위원이 겹겹히 심사위원석에 없었던 날개 온 사람 노래를 몇 번씩 시키고 무대 앞에서 춤 출해 왔다 갔다 하던 사람들 무대에 오르게 해 노래를 계속 시키는 응색한 진행에 많은 사람들의 비아냥이 이어졌다. 더욱이 자막 준비도 안 된 상황이라 가사를 잊어버린 다시 하고 다시 하고...

처음 보는 노래처럼이었다. 어쨌든 수상자로 1,2,3등을 결정했는데 2등이 조원환 직원이 되자

약간의 웃음과 이유가 있었다. 왠지 추위축이 안쓰럽다는 생각에 날이 어두워진 틈도 있었지만 몸뿐 아니라 마음까지 추워왔다. 알고 보니 원래 저녁 6시30분 시작 예정이었던 대회를 4시30분으로 변경하면서 참가자들에게 2-3시간 전에 핸드폰 문자로 연락을 했더니 이해가 안 될 뻔했다 참으로 무성의하고 매투잡지 못할 수밖에 없어던 대회 시작이 아니었다 싶었다. 아찔한 떨떠름한 마음에 막걸리나 한잔하고 가자는 일행의 제안에 먹거리 포장마차로 옮겨 술과 안주를 주문했다. 술은 역시 좋은 건가 보다 일행들의 얼굴에 화기가 돌고 기분이 좋아졌다 "자자 포천시의 무궁한 발전을 위하여" 잔을 모으는데 "뿔이 아니 막걸리 반 쪽배기에 만원이라 않은 오천원짜리 반이 고 값은 배란 말 이어?"라는 소리가 들린다.

축제 문화가 그 사회의 성숙도이며 삶의 질의 가치 척도라 할 수 있다. 마땅히 추위축의 세심하고 성의 있는 그러저서 무언가 함께 호흡 할 수 있는 컨셉으로 진행되어 흐릿한 마음으로 내년의 축제를 기대하며 아쉬움을 남긴다면 우리 모두는 자연스럽게 선진문화인이 될 것이라 생각되어진다. 정말 내년엔 훌륭한 '포천산채 성인삼축제'가 되어 오래도록 맥이 이어지기를 진심으로 기원 해 본다

광고

귀사의 제품 포장에는 **EPS** 산업이 함께 합니다!

고품질! 저단가!

- **진공성형** : 각종 문구류 케이스, 식품용기, 농자재류, 전자부품트레이, 각종 브리스타용 덮개 등
- **계도바시** : 오디오·비디오 케이스, 화장품 케이스, 학습교재 등
- **고주파가공** : 브리스타접착, 크레파스, 각종 필기류 등 경·연질 접착
- **건축자재** : 가설 방음벽, 건축내외장재-에버우드/멤브월드



주소 : 포천시 군내면 용정리 237-3
전화 : 031)543-8338 H.P 011-796-4811
www.epsko.co.kr

스파게티 전문점! 휘오레

대표 김치미
찾아오시는 길

메뉴

- 크림 베이스 ▶ 애플 크림 스파게티, 까르보나 크림 스파게티, 그린 녹차 스파게티
- 브라운 소스 베이스 ▶ 클비네시안스 스파게티, 지진 스파게티(자연 베이스) 핑글레 스파게티
- 주유리 ▶ 안심 스테이크, 휘오레 정식, 랍박 스테이크, 돈까스, 피자 치즈 돈까스

돈까스와 오므라이스, 생선까스, 낙지볶음, 치즈 감자 그라탱, 김치볶음밥, 어린이 미키마우스, 애플 볶음밥 (음료) (약국) (생맥주)

주소: 경기도 포천시소흘읍 송우리 505-17 Tel. 031)544-3939 H.P 011-292-5543

대한민국 관혼상제 문화의 중심

(주) 렌탈클럽 이지스 상조

임상빈
경기북부본부장

갑자기 닥칠 복잡하고 까다로운 행사, 이제 안심하십시오. **이지스 상조**에서 책임지겠습니다. 지금 **이지스 상조회원**이 되십시오. 회원이 되신후 전화 한통화(☎1566-1024)로 언제든지 이용가능합니다.

상조금액	월부금액	불입횟수(기간)	이용가능한 행사
240만원	2만원	120회	둘/백일/결혼/칠순/팔순/장례
360만원	3만원	120회	
480만원	4만원	120회	

Aegis Group 이지스 상조

Tel. 031-536-0338 Fax. 031-536-3898 H.P. 011-266-2682