

칼럼

김소형 한의학박사



환절기, 가벼운 운동으로 건강과 활력 되찾자

봄이 되면 만물이 깨어나듯 추위에 잔뜩 굳어 있던 우리 몸도 활기가 풀기 시작한다. 이때가 바로 운동을 시작하기 좋은 때이다. 특히 봄이 예전 같지 않다고 느낀다면 주저하지 말고 건강 관리에 돌입해야 한다. 계단을 오를 때 이진과 달리 숨이 찬다거나 예전과 같은 거리를 이동하는데도 피로감을 더 많이 느낀다거나 하면 자신의 건강을 체크해볼 수 있는 방법도 있다. 침대에 누워서 베개 없이 머리를 이불 위에 대고 뒤통으로 누워 보고 누운 후 천천히 머리를 위로 들어올린다. 이어 턱을 당겨서 턱이 목에 닿도록 한다. 이를 반복해서 15회까지 무리 없이 할 수 있다면 건강상태가 아주 양호한 것이다. 12회 정도 할 수 있다면 보통의 건강 상태를 갖고 있는 것이며, 50번도 채우지 못한다면 몸이 약해졌다고 볼 수

있다. 건강을 체크한 김에 이 운동을 평상시 꾸준히 해주면 체력 관리에 도움이 된다. 머리를 위로 들어 턱을 몸 쪽으로 당길 때는 숨을 내쉬고, 머리를 다시 바닥에 내려놓을 때는 숨을 들이마시면 된다. 건강을 체크할 수 있는 또 하나의 방법은 머리 뒤쪽 목덜미 근육을 살펴보는 것이다. 목덜미 근육을 손바닥으로 문질렀을 때 굳어져 있고 빠근하다면 휴식이 필요한 상태이다. 이럴 때는 머리를 앞뒤좌우로 회전시키고 어깨도 함께 움직여서 부드럽게 풀어주는 것이 좋다. 컴퓨터 작업을 많이 하거나 자세가 좋지 않다면 목이나 어깨의 긴장을 풀어줘야 피로도 줄일 수 있다. 또한 봄이 약해졌다고 느낄 때 쉽게 할 수 있는 운동으로 봄여운 등과 모관운동이 있다. 이 운동들은 기혈의 순환을 돕

고 신체를 튼튼하게 만들어주는 데 효과적이다. 꾸준히 해주면 겨울 내내 굳어 있던 몸을 무리하지 않고 부드럽게 풀어줄 수 있다. 봄여운운동은 요가 동작으로 불고기가 해엄을 치듯 좌우로 몸을 흔들어주는 것이다. 틀어진 척추를 교정해 허리 통증을 완화시키며, 장 운동을 도와 오장육부의 기능을 강화하는 데 좋다. 다만 지나치게 격렬하게 몸을 흔들어주면 오히려 역효과를 낼 수 있기 때문에 가볍고 부드럽게 해주는 것이 좋다. 방법은 편안하게 누워 온몸의 긴장을 풀어준 상태에서 양 손은 머리 뒤를 받치고 다리는 붙이면 된다. 눈을 감고 목속에서 해엄을 치듯이 좌우로 몸을 살짝 흔들여준다. 이때 몸을 풀어주는 느낌으로 3분 이상 흔들여주며 호흡은 천천히 한다. 심호흡을 몇 번 하고 천천히 발목을 30회 정도 움직

이는데 이때 발을 세워 몸 쪽으로 끌어당겼다 바로 세우기를 반복하면 된다. 발가락도 꼬지않고 발가락 움직여준다.

발가락에 힘을 주고 최대한 다양한 방향으로 발가락을 움직여주면 된다. 모관운동은 모세혈관까지 혈액이 잘 돌 수 있게 도와주는 것으로 심장을 강화시키고 혈압 안정에도 도움이 된다. 베개를 베고 누운 다음 두 팔과 다리를 하늘을 향해 바닥과 수직이 되도록 들어올린다. 발가락은 몸 쪽으로 당겨 종아리가 당기는 느낌이 들도록 한다. 팔과 다리는 어깨 너비 정도로 벌린 상태에서 몸을 떨어준다.

몸을 흔들지 말고 덜덜덜 떠는 느낌으로 진동을 주되 손은 손가락 끝에 힘을 주고 다리는 허벅지에 진동을 주는 느낌으로 떨어지면 된다. 적당히 운동을 했다면 쪽 쉬어주는 것도 체력을 회복하고 활력을 찾는 데 도움이 된다. 특히 숙면을 취해야 한다. 잘 자기 위해서는 잠자리 환경이 중요하다. 침대보다는 딱딱한 바닥에서 잠을 자는 것이 척추를 바로 잡는 데 좋고, 이불은 얇은 것이 좋다.

잠을 역시 체온 조절과 혈액순환을 방해하지 않도록 조이지 않고 넉넉하고 편안한 것을 선택하는 것이 좋다.

社說

직장내 성희롱 퇴출시켜야

민간 사업체보다 공공기관에서 직장 내 성희롱이 더 많이 발생한 것으로 나타났다. 직장 내 성희롱 피해자 10명 중 3명은 2차 피해를 본 것으로 조사됐다.

여성가족부가 최근 내놓은 '2018년 성희롱 실태조사' 결과에 따르면 전체 응답자의 8.1%가 지난해(2015~2018년)간 한 번 이상 성희롱을 당했다고 답했다. 특히 공공기관 재직자 가운데 성희롱을 당했다는 사람은 16.6%로 민간사업체(6.5%)보다 2.5배 많았다.

패쇄적이고 권위적인 공직사회의 조직 문화, 숨방망이 처벌, 성희롱을 해도 직장에서 잘리진 않을 것이라는 '철밥통' 의식이 바뀌지 않는 한 성희롱 피해가 줄지 않을 것이라는 지적이 나온다. 이번 조사는 공공기관 400곳(2440명), 민간사업체 1200곳(8464명)을 대상으로 진행됐다. 공공기관에서 이뤄진 성희롱 유형은 외모에 대한 성적 비유나 평?(12.6%)가 가장 많았다. 민간 사업체(3.8%)의

3배 수준이다. 음담패설을 늘어놓거나 성적 농담을 한 사례도 공공기관이 7.0%로 민간(2.7%)보다 많았고, 회식에서 술을 따르거나 옆에 앉도록 강요한 일 역시 공공기관(4.8%)이 민간사업체(2.3%)보다 잦았다.

성희롱 예방교육도 성희롱을 줄이는 데 뚜렷한 역할을 하진 못한 것으로 보인다. 공공기관의 성희롱 예방교육률은 96.8%로, 민간사업체(90.0%)보다 높은데도 성희롱 피해가 더 많은 것으로 조사됐기 때문이다.

공공과 민간을 통틀어 성희롱 피해자가 주변의 반응 때문에 또 다시 2차 피해를 본 비율은 27.8%로 나타났다. 공공기관 성희롱 피해자의 11.3%, 민간사업체는 7.0%가 '직장에서 성희롱을 축소 또는 은폐하려 했다'고 답했다.

성희롱이 직장내에서 만연하다 보면 근무의욕 상실과 능률저하로 이어진다는 점에서 반드시 퇴출시켜야 할 대상이라는 점을 인식하고 강력하게 대처해야 할 것이다.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

역사에 남을 새로운 100년, 새로운 이정표 만들어가자

지상과 예능 및 프로그램에 나오는 식당은 출연이 대박이 나는 등 프로그램 이름과 진행자의 이름을 딴 신드롬이 이어지고 있다. 이런 젊은층 사이에선 프로그램이 제작, 방송도 되기 전에 가계를 미리 찾는 루어도 생기는 등 진귀한 현상도 일어나고 있다.

물론 한때 유행으로 끝날 수 있는 일이기도 하지만 그 가계들이 초심을 잃지 않고 장사를 계속한다면 좋은 과정과 결과는 반복 될 것이다.

올해는 3.1운동 대한민국 임시정부 100주년을 맞는 해이다. 역사가 유쾌이 아닌 국민의 가슴속에 그리고 일상의 공기처럼 숨 쉬게 하는 존재이기를 바라는 마음이다. 이제는 우리 정부, 공직사회와 언론, 방송이 관심을 가져야 할 때이다.

얼마 전 함평군 신광면에 있는 함평상해임시정부청사를 찾은 적이 있다. 집형적인 시골 풍경 속에 그림처럼 세워진 청사는 상해 푸르침 4호청사를 그대로 재현해 놓은 곳이다.

내부에는 역사상 최초의 민주공화제 경찰조직인 임시정부 초대 경무국장(지금의 경찰청장)을 역임하신 백범 김구선생을 비롯한 임시정부 주요 요인들의 사진과 집무실, 침실뿐만 아니라 전기발생 고문기 등 일본민행관련 자료들이 1층부터 3층까지 전시되어 있다. 역사적 의의를 갖는 곳이기도 하지만 찾는 이가 많지 않아 한없이 아쉬워 한 적이 있었다.

우리나라 해외여행 적자가 매년 수조원에 달한다. 그럼에도 일부 공직자들의 외유성 해외 선진지

견학이 국민들의 여론에 못배를 맞는 일이 반복되고 있다. 공직자들은 우리 지역에 있는 소중한 역사의 뿌리를 찾고 보존하여 국민들이 찾을 수 있도록 마케팅과 컨설팅에 힘을 쏟아야 한다. 수십억에 달하는 국민의 세금을 들여 만든 기념관 등이 국민들의 외면을 받는다는 건 우리 모두의 책임도 없지 않다. 국기와 지자체에서는 소중한 문화자산인 3.1운동 및 임시정부관련 시설물에 대한 관리와 홍보, 편의시설 확충으로 많은 학생, 국민들이 찾는 명소로 탈바꿈 시켜야 할 책무가 있다.

경찰도 최근 임시정부경찰 창설 100주년을 맞아 독립운동가 출신 경찰 16명을 찾아 경찰의 뿌리를 찾고 새로운 경찰 100년의 청사진을 그리고 있다. 일제의 공세로부

터 임시정부를 수호하고 사이버 독립운동가를 색출하여 동포들의 안전과 재산을 보호 하는 등 상해의 혼란한 현실 속에서 그 역할을 다한 그들의 역사를 배우고 이어가고자 한다.

경찰역사에는 공과는 분명히 있고 지금도 경찰을 불신하는 국민들도 적지 않게 있는 것이 현실이다.

이에 우리 경찰은 경찰개혁에 대한 제도화를 통해 국민의 평온한 삶을 위해 치안전략을 실행하고 국민에게 부여 미세먼지 같은 치안이 아닌 숨 쉬면 상쾌하고 바리바리 가슴이 뻥 뚫리게 하는 치안환경을 제공하기 위해 끊임없이 노력하고 있다. 임시정부 수립, 임시정부경찰 창설 100주년을 맞아 국민과 호흡하고 섬기며 봉사하는 마음으로 실천하는 경찰이 되고자 다짐해 본다.

박영환 / 함평경찰서 경위

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

去而益詠

去而益詠

▷ 뜻: 소공(召公)이 죽은 후(後) 남국(南國)의 백성(百姓)이 그의 덕(德)을 추모(追慕)하여 감당시(甘棠詩)를 읊었음.

湖南新聞

대포전화 (062) 224-5800 편집국 (062) 222-5547 팩스 (062) 222-5548 광고국 (062) 222-5544

본사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층) 서울취재본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

명예회장 이신원 회장 정계조 발행·편집인 겸 부사장 최산순 총괄이사 이홍재 편집국장 강서원

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크 본지는 신문윤리규정 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

Advertisement for '문화융성' (Cultural Convergence) featuring two women and the slogan '서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?' (What if we switch our positions?). It promotes the '한글어문진흥재단' (Korean Language and Literature Promotion Foundation).