

■ 화제 추적- 광주 남녀 41명의 뱃살 탈출 도전기(2)

“한달 새 3.86kg 줄었어요”

역시 뱃살빼기는 만만한 일이 아니었다. 지난 6월 8일 광주시 서구 보건소가 마련한 ‘뱃살을 줄여라’ 프로그램에 동참한 남녀 41명의 한달은 ‘지옥’이었다. 매일 운동을 반복하는 것도 어려웠고, 보건소에서 권장한 식단에 따라 먹는 것을 즐기는 것도 쉽지 않았다.

식사·운동일지 쓰며 ‘몸짱’ 도전 일부는 식욕 못참아 결국 썰렁

몇몇은 고통을 호소하다가 슬금 슬금 썰렁을 봤다. 11일 오후 2시 광주시 서구 중앙동 국민체육센터 요가 교실. 운동을 끝낸 20명의 회원들이 천안에(여·26) 영양사의 앞에 줄지어 섰다. ‘식사·운동 일지’ 점검시간이었다. “생활 습관이 중요합니다. 케이크나 폭식으로 생긴 비만을 자녀들에게 물려줄 수는 없지 않습니까?” 그녀의 말에 40~50대 주부들 열심히 고개를 끄덕인다. 일지를 내릴 때 마다 “탄수화물이 주 영양소인 밥과 국수를 한번에 섭취하지 말라” “운동 시간을 하루 30분 이상 유지하라”는 등의 조언이 잇따랐다. 그리고 프로그램 시작 한달 만에 다가온 ‘운명의 시간’. 체중과 체지방률, 복부지방률을 점검하는 시간이 되자 회원들은 걱정 반, 기대 반에 숨을 가다듬었다. 한때는 125kg을 육박했던 이종철(27·취업 준비생)씨가 체중계에 올랐다. 요동치던 수치는 102kg선에서 일순간에 멈췄다. 하루도 빠지지 않고 참가한 끝에 4kg을 줄인 것이다. 체지방률도 30.9%에서 27.8%

로, 복부지방률 역시 0.96%에서 0.02%가 감소했다. 목표인 95kg이 눈 앞에 온 듯 가만히 주먹을 쥐는 그의 모습이 진지해보였다. 그런데 박영희(56·주부)씨는 울상이다. 체중이 1.7kg 줄었기 때문이다. 집안 행사로 외식이 잦았고, 장마철이라 집안에만 있는 경우가 많아서라고 아쉬워한다. 이날 체중·체지방·복부지방률 측정된 20명의 평균 체중은 66.91kg로 지난번 측정 때보다 3.86kg이, 체지방률 역시 33.03%에서 32.51%로 0.52%가 줄었다. 하지만 복부지방률은 0.92%에서 0.93%로 늘었다. 2명의 회원은 체중이 오히려 늘었다.

체중 4.3kg, 체지방률 4.9%, 복부지방률 0.01% 감소로 가장 좋은 성적을 올린 박인영(50)씨는 “3개 식사, 간식 절제, 하루 1시간 운동을 꾸준히 지켰다”고 비결을 소개했다. /서민정기자 viola@kwangju.co.kr

■ 1개월 운동후 체지방 측정 결과

Table with 5 columns: 번호, 이름, 체중(kg), 체지방률(%), 복부지방률(%). Lists 44 participants and their weight and fat percentage changes after one month.



11일 광주시 서구 중앙동 국민체육센터 내 요가장에서 ‘뱃살을 줄여라’ 프로그램 참가자들이 운동에 열중하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

‘푸른광주 재활용 장터’

15일 상무시민공원내 조각공원

광주시와 푸른광주21협의회는 15일 오후 4시부터 7시까지 상무시민공원 조각공원에서 ‘2006 푸른광주 재활용 장터’를 연다. 이날 장터는 ▲생활속의 재활용 체험장 ▲고르고 흥정하는 벼룩시장 ▲행복한 가정만들기 체험 장터 등 3개 영역에서 단순히 중고품을 교환·판매하는 것에 그치지 않고, 재활용 정보를 제공·체험하는 공간을 마련한다. /김주정기자 jjnews@kwangju.co.kr

푸른광주21협의회는 이를 위해 재활용체험장터에 의류수선방과 재활용배출터를 만들어 헌옷 수선, 버려진 서랍을 이용한 선반·칠판만들기 등을 체험하게 한다. 또 재활용 간판 컨테스트를 열어 재활용품을 이용한 소품 간판 만들기 경연대회도 개최한다. 벼룩시장에서는 중고 생활용품의 교환·판매가 있게 되고, 행복한 가정만들기 체험장터에서는 ‘엄마표 간식 만들기’ 장터 도서관 등이 운영된다. /김주정기자 jjnews@kwangju.co.kr

노인들에 무료영화 상영

광주시립 사적도서관(관장 류선영)이 광주공인 노인복지회관(관장 김형철)과 함께 노인들에게 무료로 영화를 상영한다. 사적도서관 등은 이를 위해 매주 화요일 오후 2시 광주공인 노인복지회관내 영상음악실에서 도서관 측이 소장하고 있는 DVD를 상영한다. 오는 18일과 25일 상영될 영화는 각각 ‘귀신이 산다’, ‘파파도’이다. 사적도서관이 보유하고 있는 DVD는 663종이며 노인복지회관의 회원은 4천여명, 이용 인원은 하루 평균 500여명이다. /정성필기자 camus@kwangju.co.kr

광주시국장 인사 프로필

업무 추진·조직 장악력 뛰어나 김범남 관공체육국장 대인관계가 원만하고 조직 장악력과 업무 추진력이 뛰어나다는 평가를 받고 있다. 지난 97년 교통지도과장에서 의회사무처 전문위원으로 시 본청을 떠난 지 8년 만에 캠퍼했다. ▲영남 출신(58)▲광주교 ▲광주시 보도·고시·의전 계장▲교통지도과장▲광주시의회 사무처전문위원▲광산구 부구청장 /김주정기자 jjnews@kwangju.co.kr

중장·지방 행정 두루 거친 정통관료 문봉주 공무원교육원장 중장과 지방 행정을 두루 경험한 위유내강령. 환경녹지국장 재직 당시 광주광역시개발사업과 사무소장장 건립 등 단체를 풀아왔다. ▲화순 출신(55)▲성근관대 ▲행정자치부 공기업 2담당 ▲국가전문행정연수원 교육2과장▲광주시 환경녹지국장·도시교통국장 ▲서구 부청장 /김주정기자 jjnews@kwangju.co.kr



‘빛고를 여성화합 한마당’ 오늘 염주종합체육관

‘제3회 빛고를 여성화합 한마당 축제’가 12일 염주종합체육관에서 여성 지도자 1천200여명이 참가한 가운데 열린다. 이번 축제에서는 ‘제11회 여성주간’(7월1일~7일)기념식을 갖고 ‘양성 평등 모범부부’에 대한 시상도 한다. /김주정기자 jjnews@kwangju.co.kr

Table titled '생활안내' (Life Guide) listing various services and their contact information, including bus routes, government offices, and community centers.

Advertisement for '25년 고객사랑!' (25 Years of Customer Love!) at Gumsu Jangwan Hotel. Features text about high-quality service, food, and contact information.

Advertisement for Daeduk Solar's '고유가시대 난방 온수기!!' (Highly Valuable Era Heating Water System!!). Promotes solar energy systems for homes and businesses.

Advertisement for '광주 외국어 학원' (Gwangju Foreign Language Academy). Details various English courses, including TOEIC, TOEFL, and TOPIK preparation.