광주 서구·호남대 '맞춤형 운동 프로그램'

110명 '살빼기 도전 3개월' 결산

'뚱보'들이 모처럼 환하게 웃었다. 얼굴에는 자신감이 물씬 배어났다.

11일 호남대 체육관. 광주 서구보건소와 '호남대 운동처방센터'(센터장 김도희)가 마련한 '맞춤운동 프로그램'에 참가, 살빼기에 도전했던 110명이 수료식을 가졌다. 지난 4월9일부터 자신의 체질에 맞는 운동을 통해 '비만 탈출'의 꿈에 도전한 지 95일 만이다. 당초 135명이 참가했으나 110명이 끝까지 자리를 지켰다.

"비만 탈출, 이제 자신 있어요"

유산소·근력운동 기초대사량 늘려

체중 1.41kg·체지방률 0.6% 줄여

수료식에서 만난 사람들의 표정은 한결같이 밝았다.

개인택시 운전사인 김근용(45·키 171㎝)씨는 "지난달 30일 마지막 실시한 체지방(體脂肪) 측정 결과가 좋게 나와 너무 기뻤다"고 말문을 열었다. 직업상 매일 앉아서 일을 하는데다 운동이 부족했던 그는 자신의 택시에 탄 승객의 권유를 받고 이 프로그램에 참가해 94kg인 몸무게를 85kg로 줄였다. 김씨는 "관절염에 시달리고 있는 아내에게도 운동을 권유했다"고 말했다.

허리디스크를 앓아오던 홍경자(여·55·키 149㎝)씨는 "체중을 57.3kg에서 54.2kg로 무려 3.1kg이나 줄였고, 윗몸 일으키기도 9개 할 수 있을 정도로 건강이 좋아져 수술을 받지 않게 됐다"며 즐거워 했다.

주부 김민자(여·46·키 152㎝)씨도 84.2kg에서 80.1kg으로 4.1kg 줄였고, 이형덕(여·49·키 161㎝)씨도 3kg(61.3kg→58.3kg) 감량에 성공했다.

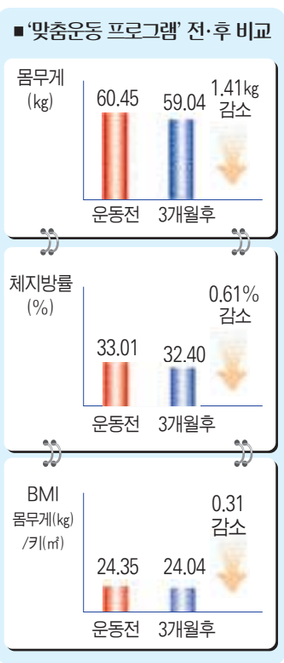
서구보건소 측은 최종 측정에 응한 110명이 평균 1.41kg의 몸무게를 감량했고 체지방률은 0.61% 줄였다고 밝혔다. '뱃살'로 통하는 복부지방률은 0.1%가 감소한 것으로 나타났다. 40~50대 여성의 신체 표준 범위가 ▲몸무게 43.4~58.8kg ▲체지방률 18.0~28.0% ▲복부지방률 0.70~0.80%임을 감안하면 짧은 기간에 큰 효과를 본 셈이다.

특히 이번에 진행된 프로그램은 '호남대 운동처방센터' 서정훈·유용권 연구원 등이 직접 회원들을 지도, 유산소운동만을 강요하는 일반 다이어트프로그램과 차별화했다. 연구원들은 초기 1개월 동안 근력운동을, 이후에는 유산소운동과 근력운동을 병행하며 신체의 기초대사량을 늘리는 방법으로 자연스럽게 체중을 감량시켰다.

서구보건소 건강증진팀 박연주(여·43·간호 7급)씨는 "대학의 도움을 받아 체계적이고 재미있는 운동 프로그램을 적용한 것이 크게 도움이 된 것 같다"며 "앞으로는 가족 맞춤형 프로그램으로 발전시켜갈 것"이라고 말했다.

/안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

■ '맞춤운동 프로그램' 전·후 비교



11일 호남대 체육관에서 수료식을 가진 '맞춤운동 프로그램' 회원들이 가족들 앞에서 지난 3개월 동안의 과정을 소개하며 건강체조를 보여주고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

피고인 앉아서 판결 듣는다

광주지법, 형사재판 신뢰 높이기 차원

광주지법은 11일 "형사재판부 절반 이상이 피고인을 자리에 앉힌 채 판결을 선고하고 있다"고 밝혔다. 종전엔 법정의 엄숙한 분위기를 조성하기 위해 피고인을 일어서게 한 뒤 판결을 했었다.

대법원은 '피고인의 거동이 불편하거나 판결이유의 설명이 길어지는 것을 제외하고는 판결을 선고할 때 피고인을 법대 앞에 일어서도록 함이 바람직하다'고 예규로 정하고 있다. 하지만 형사소송법은 피고인이 재판정에서 일어서야 하는지, 앉아야 하는지에 관한 규정이 없다.

광주지법의 이번 조치는 ▲피고인이 심리적 안정을 취할 수 있도록 하고 ▲판결 내용을 정확히 들을 수 있도록 하기 위한 것이다. 과거 일어선 상태에서 판결을 선고할 경우 피고인이 긴장해 선고 결과를 제대로 알아듣지 못하거나, 선고 결과에 충격을 받고 쓰러지는 경우도 있었기 때문이다.

광주지법 최인규 공보판사는 "피고인을 앉힌 채 판결을 하니 재판부도 여유있게 판결 이유를 설명할 수 있었다"며 "상소를 줄이고, 형사재판에 대한 신뢰를 높이는 계기가 될 것"이라고 말했다. /최권일기자 cki@

경제난 '위장 이혼' 30대, 외도 의심

前 부인·남자친구 살해

동업자도 중상 입혀

위장이혼한 전(前) 부인의 외도를 의심한 남편이 흉기를 휘둘러 2명을 살해하고 1명에게 중상을 입혔다.

광주 북부경찰은 11일 김모(38·광주시 서구 화정동)씨에 대해 살인혐의로 구속영장을 신청했다.

경찰에 따르면 김씨는 지난 10일 오후 8시25분께 북구 용봉동 A 카페에서 부인(38)과 남자친구 신모(36·북구 일곡동)씨의 가슴·배를 미리 준비한 흉기로 수차례 찔러 살해하고, 부인의 카페 동업자인 정모(여·38·북구 오치동)씨에게 중상을 입힌 혐의다.

경찰 조사결과 김씨는 A 카페를 운영하는 부인이 최근 자주 외박하는 등 초등학교에 다니는 자녀(1남1녀)들에게 소홀하자 살해를 결심했으며, 동업자인 정씨 등에게도 "가정 파탄의 원흉"이라며 앙심을 품은 것으로 알려졌다.

김씨는 지난 1999년 PC 게임방과 옷가게를 운영했으나 차례로 실패한 후, 임대 아파트를 얻기 위해 4년 전 부인과 위장이혼했다. 이후 건설 용역회사 등을 전전하면서 서울에서 홀로 생활해 왔으며 광주에 올 때마다 부인이 집에 없자 외도를 의심, 상습적으로 폭력을 휘두른 것으로 밝혀졌다.

앞서 김씨는 지난 9일 오후 2시30분께 "외박을 했다"며 부인을 때리고 자해 소동을 벌이다 입건됐었다.

/이종행 기자 golee@kwangju.co.kr

'우울증 주부' 여고생 딸과 동반 자살

담양서 극약 마셔

우울증을 앓던 어머니와 여고생 딸이 동반자살했다.

지난 9일 오후 6시48분께 담양군 대전면에서 극약을 마시고 광주 모 병원에 입원·치료 중이던 임모(여·48·광주시 광산구 월곡동)씨와 딸 조모(17·광주 C고 2년)양이 11일 오후 끝내 숨졌다.

남편(47)은 경찰에서 "갑자기 아내가 전화를 걸어 '살리고 싶으면 친정으로 빨리 오라'고 말해 가봤더니 부인과 딸이 극약을 마시고 쓰러져 있었다"고 진술했다.

임씨는 '×× 아빠, 아들아 미안해. 먼저 가 정말 미안해'라는 내용의 유서를 A4 용지에 남겼다.

경찰은 5년 전부터 우울증을 앓아온 임씨가 평소 "내가 죽으면 딸이 불쌍하다"는 말을 자주 해 왔다는 가족들의 말에 따라 모녀가 동반자살한 것으로 보고 정확한 사인을 조사 중이다.

/이종행 기자 golee@kwangju.co.kr

동료 폭행 교수 해임

전남대 징계위 결정

전남대는 동료교수를 폭행한 일어일문학과 A교수에 대한 징계위원회를 최근 열어 해임을 결정했다고 11일 밝혔다.

전남대는 앞서 지난달 11명의 위원이 참여한 징계위를 열어 A교수에 대해 해임결정을 내렸으나 "9명 이내로 징계위를 구성토록 한 교육공무원법에 어긋난다"는 일부 교수들의 이의제기로 이 결정을 취소하고 최근 9명으로 징계위를 재구성했다.

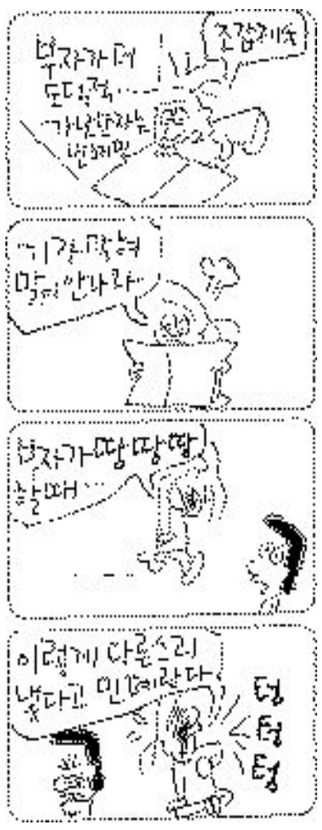
전남대 관계자는 "학내에서 존경받는 교수를 해임하는 것은 대학으로서도 큰 손실이지만 대학이 교육기관임을 감안해 학내 폭력에 대한 교육적 판단을 내렸다"고 말했다.

A교수는 지난 4월 20일 자신의 연구실에서 동료 교수와 학사 문제로 말다툼을 벌이다 폭력을 휘둘러 징계위에 회부됐었다.

한편 전남대는 제자를 성희롱 한 의혹을 받아 직위해제된 문화전문대학원 B교수에 대한 진상조사도 마무리해 조만간 징계위원회를 열어 징계수위를 결정할 방침이다.

/황태종기자 hwangtae@kwangju.co.kr

나우챔 〈7259〉 김종두



수갑 안풀려 경찰서에 119 출동

쌍나팔

○…피의자 손목에 채운 수갑이 풀리지 않아 119 구조대가 경찰서로 출동, 절단하는 해프닝.

○…광주 북부소방서 119구조대에 따르면 11일 오전 7시35분께 북부경찰의 협조 요청을 받고 형사과에 대기 중이던 김모(38·광주시 북구 운암동)씨의 손목에 채워진 수갑을 '철선 절단기'로 잘라냈다는 것.

○…경찰은 이날 폭력 등 혐의로 입건된 김씨가 술에 취해 1시간여 동안 난동을 부리자 이를 제지하기 위해 양 손목에 수갑을 채웠다고.

○…경찰 관계자는 "김씨가 손목 고통을 호소해 수갑을 풀어주려고 했으나 열쇠가 말을 듣지 않았다"며 "의자에 앉아 소란을 피우는 바람에 수갑 안에 있는 톱니 날이 상해 문제가 생긴 것 같다"고 설명.

/이종행 기자 golee@kwangju.co.kr