■ 업그레이드 me 새해 계획 '작심 3일' 타파법

주민센터서 즐거운 운동과 다이어트
보건소 가면 금연 성공률 10배 높아져

새해가 시작되면 다이어트, 운동, 자격증, 외국어 공부 '가족과 더 많은 시간 보내기'등을 목표로 세우는 이들, 무척 많다. 반면, 그 결심을 사흘을 못 버티고 포기하는 주민들도 적지 않다. 1월은 계획의 달이면서 '작심삼일'의 달로도 불리는 이유다.

이들을 위해 광주시 각 자치구와 전남도내 시·군이 다양한 프로그램을 준비해뒀다. 실천력이 부족한 사람들이 한해를 한결같이, 꿋꿋이 실천하도록 돕는 강좌들로, 삶의 질을 업그레이드하는데 필요한 '선물세트'다.

◇스트레스 관리, 자치구에서 챙기자=짜증을 입에 달고 사는 선배에게 깨지고 눈치 없는 후배들 때문에 속이 상할 때가 한두 번이 아닌 김 대리. 스트레스가 쌓인다고 언제까지 술과 담배에 의존할텐가. 속상하다고 술 마시고, 괘롭다고 담배 한 대 피는 것은 한두번으로 그쳐야 한다.

광주시 동구와 남구, 북구 등 집 주변 주민센터로 가면 이같은 직장인들을 챙겨주는 프로그램을 마련, 운영하고 있다. 자신의 스트레스 지수가 얼마나 되는지부터 직업적성, 선호도 등을 측정해주고 6개월~1년동안 꾸준히 상담을 하며 관리해준다. 스트레스를 극복하는데 도움이 될 만한 운동서비스에도 참여시켜준다. 운동 종목도 수영·헬스·요가·아쿠아로빅·재즈댄스·에어로빅·배드민턴·아로마 맛사지·복싱 등 다양하다. 본인 부담금 2만원 정도만 내면 나머지는 구가 부담하는 식이다. 중소기업 근로자가 대상으로 소득 기준을 챙겨볼 필요가 있다.

◇30대 중장년, 맞춤형 운동으로 건강 챙기기=30대 이상 중장년의 경우 새해 건강 결심으로 운동을 끊었다면 자치구에서 개인별 맞춤트레이닝을 받는 것도 '작심3일'을 타파하는 방법 중 하나다.

북구 주민들이라면 6개월동안 체계적 건강관리를 위한 개인별 맞춤트레이닝을 해준다. 혈액검사부터 골밀도검사와 체성분, 건강체력진단 등을 통해 댄스스포츠·요가 및 필라테스, 경락맛사지, 수중운동 등에 참여하며 부지런히 몸을 움직이는 습관이 길러질 수 있도록 점검 받는다. 동구에서는 가정 건강 생활 습관을 책임지는 주부들을 중심으로 아쿠아로빅, 짐볼 운동 프로그램 등을 진행할 계획이다. 65세 이상 남구 노인들의 경우 5천원 정도만 부담하면 '효사랑 약손출동서비스'를 통해 정기적 안마 서비스도 받을 수 있다.

◇금연, 다이어트, 외롭지 않게=금연·다이어트를 지속하기 어렵다고 혼자 끙끙 앓는 것, 근처 보건소를 찾아라. 금연 상담을 하면 성공률이 10배 높아진다는 게 전문의들 조언이다. 광주시 동구 등 각 자치구는 신년 금연을 결심한 이들을 위해 '금연클리닉'을 운영하고 있다.

혈압과 일산화탄소 수치를 측정해 니코틴 패치, 금연 껌 등을 무료 처방한다. 처음 6주 동안은 매주 한번씩 보건소를 찾아 처방받도록 한데다, 6개월간 매주 전화나 이메일, 문자메시지로 금연 의지를 격려해준다. 금연에 성공하면 기념품도 선물로 준다.

다이어트 결심을 북돋우는 프로그램도 마련돼 있다. 동구·서구보건소에서는 혈압과 체지방 등을 분석한 뒤 관리요령과 적절한 운동처방도 일러준다. 동구와 남구 주민이라면 12세 이하 자녀들의 비만 관리도 체계적으로 받을 수 있다. 건강증진사를 통해 비만도 분석이 이뤄지고 맞춤형 식단과 운동 처방 등을 살뜰히 챙겨준다. 생애전환기 건강검진 사업을 통해 건강나침반도 제공한다.

◇외국어부터 컴퓨터, 한자 자격증까지=각 구에서는 외국어·컴퓨터·공예 강좌 등을 마련해 평생학습교육을 지원하고 있다. 겨울학기 수강을 마감한 곳이 많지만, 2월 수강신청을 받는 곳이 있으므로 꼼꼼히 살펴보자.

광산구의 경우 10일부터 2월 무료 정보화교육생을 모집한다. 홈페이지에 강좌와 일정을 소개해 놓았고, 광산주민 누구나 신청할 수 있게 했다. 다음달 1일 개강해 26일까지 진행되며, 워드 자격증 대비반 등 주부·노인 등 참여할 수 있는 강좌들이 마련됐다.

서구에서는 컴퓨터·한자 자격증 대비 프로그램이 마련돼 있고 영어회화와 떡·한과 만들기 프로그램도 진행중이다.

◇가족과 더 많은 시간 내기 위한 프로그램도=서창향토문화마을에서는 매주 가족들이 함께 참여, 도자기를 만들어볼 수 있는 도예체험장을 운영하고 있다. 북구에서는 '내 아이 바로알아 부모와 친해지기'라는 가족간 프로그램을 운영한다. 초등학교 1학년~고등학교 3학년 자녀들을 대상으로 한 문화체험 활동과 아이들의 심리 및 행동성향 파악에 따른 부모 교육도 이뤄진다.

/김지을기자 dok2000@kwangju.co.kr

스트레스 관리해주고 맞춤 트레이닝
외국어·컴퓨터 강좌에 도예 체험까지
자치구, 시·군 다양한 주민 프로그램

새해는 으레 새로운 결심과 함께 시작된다. 하지만 꾸준히 실천해 목표를 달성하기란 쉽지 않다. 이 때 광주시 각 자치구가 마련한 다양한 프로그램도 '작심삼일(作心三日)'을 극복하는데 도움이 된다. 새해들어 금연을 결심한 한 흡연자가 광주시 북구 보건소 금연클리닉을 찾아 상담하고 있다. 왼쪽과 아래 사진은 광주 각 자치구들이 마련한 운동·수영·요가 교실.

◇금연 성공률 높이기

1. 상담하라. 약물 사용을 두려워 말라.
심각한 니코틴 중독이 의심되는 사람은 보건소에서 운영하는 전문적인 금연클리닉 프로그램에 참가하거나 의사의 상담과 처방을 통해 금연에 나서는 게 좋다.

2. 주변에 금연 사실을 적극 알려라.
술자리는 멀리 하고 회식자리에서는 흡연자와 멀리 떨어져 앉아라. 친구나 동료와 금연 내기를 하는 것도 방법이 될 수 있다.

3. 식후 연초 금물. 금연 간식을 찾아라.
식후 5분 이내에 담배를 꺼내 무는 게 흡연자들의 공통된 습관. 담배 생각이 나지 않을만한 일거리를 찾아라. '가벼운 산책'도 흡연 욕구 떨치는 한 방법. 오이, 당근, 피스타치오, 과일 등 금연 간식을 먹는 것도 좋다.

◇살빼기 요령, 스트레스 줄이려면

1. 야식은 절대 먹지마라
차라리 저녁을 다소 많이 먹어라. 야식의 유혹을 끊기 위한 차선책이다. 이후 단계적으로 저녁 식사량을 평소보다 줄이는 게 체중 감량에 도움이 된다.

2. 술은 끊어라
알코올은 그 자체의 칼로리가 높다. 특히 지방을 복부에 쌓이게 하는 최대 적이다.

3. 틈틈이 운동하고 혼자 하지 마라.
헬스클럽 가지 않는다면 몇 정거장 걸어라. 혼자 하다보면 작심삼일이 되기 쉽다. 서로 격려하며 운동 하는 것이 좋다.

4. 생각을 바꿔라.
'왜 나만…'이라는 부정적 생각을 해봐야 스트레스를 받을 뿐이다. 긍정적인 게 좋다. 혼자 편안하게 마음의 스트레칭을 할 수 있는 15분 정도의 시간을 만들어라.