

“치킨 끊고 핫 요가로 결혼전 몸매 찾았어요”

작심 365 <4> 1년새 12kg 감량 주부 배숙희씨

오후 7시 이후 금식·야식 유혹 힘들때 과일 대체

무엇이든 꾸준함 중요... 요가 자격증까지 취득해

여성들의 새해 결심 중에 빠지지 않고 등장하는 게 있다. 바로 다이어트다.

“올해는 기필코”라는 마음가짐으로 다이어트를 결심하지만 좀처럼 실행에 옮기는 쉽지 않다. 막상 시작을 했더라도 운동과 식이요법을 병행한 다이어트는 어지간한 의지로는 성공하기 어려운 게 현실이다.

결혼 13년차 주부 배숙희(여·36·광주시 광산구)씨는 올해 12kg가량을 뺐다. 올 초만 하더라도 63kg이던 몸무게는 최근 50~

52kg 사이를 오가고 있다. “처녀 때보다 더 날씬해졌다”라는 게 배씨의 설명이다.

두 아이를 키우는 배씨는 아줌마가 되어가는 자신의 모습을 보고 ‘이대로는 안 되겠다’는 생각으로 다이어트를 결심했다. 그녀는 지난해 여름 처음으로 동네 헬스장을 찾았다. 의지만 갖고 무작정 시작했던 첫 번째 시도는 보기 좋게 실패했다.

헬스장에서 근력운동과 스피닝(자전거 운동)을 접했지만 돌아오는 것은 근육통뿐

이었다. 자신에게 안 맞는 운동을 선택한 게 화근이었다.

배씨는 올 초 주변의 권유를 받고 요가에 도전했다. 매일 아침·저녁으로 50분씩 동네 학원에서 ‘핫 요가’ 수업을 받았다. 그녀는 요가를 하면서 헬스를 할 때와 달리 몸이 편해지는 것을 느꼈다. 지겹도록 한 가지 동작에만 매달리던 이전 운동과 달리 스트레칭과 함께 다양한 도구를 사용하는 요가에 빠져들었다. 부족한 근력은 필라테스를 겸하면서 채워나갔다. 시간이 흐르면서 자연스럽게 살이 빠지기 시작했다. 지난 6월에는 ‘힐링 요가 자격증’도 취득했다.

배씨는 “남편(47)이 가장 좋아하고, 무엇보다도 제 자신이 성취감을 느끼고 매사에 자신감도 생겼다”며 “주변에서도 굉장히 부러워하며 저를 보고 운동을 시작하신 분들도 계신다”고 말했다.

두 아이를 키우면서 아침, 저녁으로 운동을 한다는 것이 생각만큼 쉽지는 않았다. ‘집에서 해볼까’라는 생각도 했지만 이내 고민을 접었다. 혼자 힘으로는 성공할 수 없다는 생각이 들어서다.

그녀는 두 가지 원칙을 정했다. 치킨과 삼겹살 등을 좋아했던 배씨는 오후 7시 이후로는 될 수 있으면 음식을 피하기로 했다. 결혼 생활의 즐거움 중 하나였던 늦은 저녁 남편과의 ‘맥주 타임’도 끊었다. 가 방에는 항상 미숫가루와 견과류를 가지고



다녔다. 늦은 밤 출출할 때면 기름진 야식 대신 과일을 찾았다.

그보다 중요한 게 습관처럼 운동을 하는 것이었다. 처음에는 시간을 투자한다는 게 부담스러웠지만 몇 개월이 흐르면 서늘 하던 시간에 운동을 하지 않으면 학교에 결석한 듯한 기분이 들었다.

배씨는 “다이어트와 건강을 위해서는 최근 수많은 운동 중에서 자신에게 맞는 운동을 선택하는 게 가장 중요하다”며 “의욕만으로 끝내지 말고 운동이 습관이 될 정도로 꾸준히 하는 것이 다이어트의 성공비결”이라고 조언했다.

/김정민기자 kki@kwangju.co.kr

오늘의 날씨

해돋이 07:40 해질 20:27
해짐 17:28 달짐 09:26

아침 기온 '뚝'

고기압의 영향으로 대체로 맑겠다.

지역별 날씨 (°C)

광주	맑음	-3/3	보성	맑음	-3/4
목포	구름맑음	-2/4	순천	맑음	-1/5
여수	맑음	0/4	영광	구름맑음	-2/4
나주	맑음	-4/5	진도	구름맑음	-2/5
완도	구름맑음	0/5	진주	맑음	-5/3
구례	맑음	-3/4	군산	구름맑음	-5/2
강진	맑음	-3/5	남원	맑음	-6/3
해남	구름맑음	-2/5	축산도	구름맑음	2/4
장성	맑음	-4/3			



바다 날씨

	오전	오후		
	풍향	파고(m)	풍향	파고(m)
서해	남서	0.5~1.5	북서	0.5~1.5
남부	북서	1.5~2.5	북서	1.0~2.0
남해	북서	0.5~1.5	북서	0.5~1.0
서부	북서	1.5~2.5	북서	1.0~2.0
남부	북서	1.5~2.5	북서	1.0~2.0

물때

목포	밀물	썰물
	03:42	08:59
	16:25	21:36
여수	11:05	04:33
	23:11	17:05

주간 날씨

29(화)	30(수)	31(목)	1/1(금)	2(토)	3(일)	4(월)
☀	☀	☁	☀	☀	☀	☀
-2/7	-1/7	0/6	-1/7	-1/7	1/7	1/7

생활지수

- 관심: 체감온도
- 낮음: 동파
- 높음: 뇌졸중



엄마랑 신나는 방학 휴일인 27일 오후 광주시청 야외스케이트장을 찾은 한 여성이 아들에게 스케이트 타는 법을 가르쳐주며 즐거운 시간을 보내고 있다. 광주지방기상청은 28일 광주의 아침 최저 기온이 영하 3도까지 떨어지는 등 당분간 아침 기온이 영하권에 머물 것으로 내다봤다. /김진수기자 jeans@

취업 전망에 울고 웃는 지역 대학

정부 전공별 인력 수급 발표... 경영학과 등록 줄고 전기전자 상승

정부가 발표한 ‘대학 전공별 인력 수급 전망’ 자료로 지역 대학들의 희비가 엇갈렸다.

가뜩이나 학령 인구 감소로 대학 입학 자원이 급격히 줄어들 것으로 예상되는 상황에서 신입생 등록 시기에 일자리보다 졸업자 수가 많다는 전공 계열이 구체적으로 공개되면서다.

지역 A대의 경우 최근 학과별 수시 모집 등록률을 분석한 결과, 경영학과의 등록률이 57%로 최하위권인 것으로 나타났다. 이는 예년에 비해 등록률이 7% 가량 급감한 것으로 당초 예상치를 크게 밑돈 것이다. 경제학과 계열도 65% 수준에 머물렀다.

대학측은 원인 파악에 나서 지난 15일 발표한 고용노동부와 한국고용정보원의 ‘2014~2024 대학 전공별 인력 수급 전망’ 자료가 등록률에 영향을 미치지 않았나 추정하고 있다.

공교롭게 정부는 이날 2014~2024년까지 10년 동안 4년제 대학 및 전문대 등 대

졸자 79만여명이 노동시장의 수요를 초과해 공급될 것이라는 자료를 냈었다. 특히 경영·경제(12만2000명)를 공부한 대졸자들의 인력 초과 공급이 제일 많다는 내용도 포함됐다. 이러한 자료가 수험생들에게 심리적 요인으로 작용하면서 등록률에 영향을 미쳤을 것으로 대학측은 조심스럽게 분석했다. C대학 경제학과도 수시모집 등록률(95.8%)이 전년(100%)보다 다소 줄었다.

반면, 전기전자 계열은 상대적으로 등록률 상승이라는 수혜를 봤다. 기계·금속(7만8000명), 전기·전자(7만3000명) 등을 전공한 대졸자는 인력 초과 수요에 일자리 찾기가 비교적 유리할 것인 전망이 나오면서다. 여기에 한전 이전 효과 등도 호재로 반영됐다 분석이다.

A대학 전기공학과 수시모집 등록률은 96%를 웃돌았고 B대학 전기전자공학과는 경우 전년(88.9%)보다 수시모집 등록률이 93.5%로 높아졌다. /김지율기자 dok2000@kwangju.co.kr

무등산 군부대 이전·남영전구 수은사태

광주·전남환경운동연합 10대 환경뉴스 선정

광주·전남환경운동연합은 27일 ‘한빛 3·4호기 증기발전기 관막음률 기준치(8~18%) 상향 ▲무등산 군부대 이전 ▲광주 남영전구 집단 수은중독 사건 ▲LG화학 여수공장 1급 발암 화학물질 대기배출 3년 연속 전국 1위 ▲지리산·월출산 국립공원 케이블카 재추진 논란 ▲반복되는 영산강 녹조와 물고기 폐죽음 ▲광주 녹지공간, 난개발로 사라져 ▲지역주민, 시민, 의회가 푸른 길 지키기 나서 ▲전남, 방사능으로부터 안전한 학교급식 조례 제정 ▲목포 해상케이블카 추진 논란과 여수 해상케이블카 운영 문제제기 등이다.

환경련은 “영광 한빛핵발전소 3·4호기 증기발전기의 관막음률 허용기준치를 8%에서 18%로 상향한 것은 재가동에 문제가 발생할까봐 당국이 ‘사업자 배주거식’으로 승인한 결과”라면서 “올해 한빛핵발전소에서는 원자로·주급수 펌프 정지, 냉각재펌프 보호계전기 화재, 가압기 불량 용접, 연료봉집합체 정비 오류 등 고장·사고가 예년처럼 반복됐고 지역 주민 불안감도 어느 때보다 컸다”고 강조했다.

지난 4월 광주 하남산단 남영전구 공장 수은램프 제조설비 철거 작업에 투입됐던 근로자들의 집단 수은중독사고도 10대 환경뉴스에 올랐다. 환경련은 수은 제조업자의 부실한 수은관리, 노동·환경부의 부실한 근로여건·화학물질 관리가 맞물려 근로자는 물론 인근 주민의 건강이 위협받고 주변 환경이 오염됐다고 지적했다. 4대 강 사업 이후 반복되고 있는 ‘녹조와 물고기 폐죽음’도 10대 뉴스로 꼽혔다. /김형호기자 khh@

보훈지청 명칭 순천→전남동부, 목포→전남서부로

광주지방보훈청 산하 4개 보훈지청의 명칭이 내년 1월1일부터 바뀐다. 전남지역의 순천보훈지청은 전남동부보훈지청으로, 익산보훈지청은 전북서부보훈지청으로 보훈지청으로, 목포보훈지청은 전남서부보훈지청으로 변경된다. 전북지역의 전주보훈지청은 전북동부보훈지청으로, 익산보훈지청은 전북서부보훈지청으로 각각 변경된다. /김형호기자 khh@

소촌동 모아드림아파트 | 온세계아파트 특별분양

교육, 교통, 생활편의까지
광주를 더 크게 누립니다!

41㎡ 53㎡ 80㎡ 104㎡ 107㎡

소촌동 모아드림 아파트 온세계 아파트

- KTX 5분거리
- 광주시청 10분거리
- 나주혁신도시 20분거리
- 무안공항 원할
- 교육환경 우수 지역
어룡초, 중앙초, 정광중·고등학교, 광주여대, 호남대 근거리

가격은 500만원대

풍부한 임대수요

우수한 교육환경

선착순 동, 호수지정

문의 062 383-6400