

광주일보 8기 리더스아카데미 강연 - 스포츠 트레이너 심옴 씨 '스쿼트 1000개, 그 후'

“자주 걷기·폭식 않기...한달만 하면 몸이 달라져요”



스포츠 트레이너 심옴(맨 오른쪽)씨가 지난 12일 광주 서구 라마다플라자 광주호텔에서 열린 광주일보 리더스 아카데미에서 '스쿼트 1000개, 그 후'를 주제로 강연하고 있다. 리더들과 함께 간단한 스트레칭과 스쿼트 운동을 해 보는 시간도 가졌다.



김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

20대 초반에 교통사고로 중상...폐소공포증·공황장애 운동으로 극복 피트니스 모델 활동·관련 책 등 발간...유튜브 구독자 56만명 “건강 비결은 건강한 습관...매일 TV보며 스쿼트 1000개 생활화”

필라테스 강사이자 유튜버인 심옴씨가 12일 광주 서구 치평동 라마다플라자 광주호텔에서 열린 '광주일보 8기 리더스아카데미'에서 강연을 했다. 심씨는 '국가대표 애플링', '만능 운동관', '건강한 라이프스타일 크리에이터' 등으로 불리는 인기 스포츠 트레이너다. 그는 이날 '스쿼트 1000개, 그 후'를 주제로 자신의 경험담과 간단한 스트레칭·운동 방법 등을 설명해 리더들에게 건강한 에너지를 선물했다. 심씨는 20대 초반 미국에서 유학 중인 언니와

함께 현지 여행을 하던 중 교통사고로 큰 부상을 당했다. “뺨고 건강한 제 모습을 보면 한번도 아파 본 적 없는 사람처럼 보이겠지만, 사고 직후에는 식물인간이나 다름없었어요. 온 몸에 감각이 없고, 고개를 돌릴 수 없을 만큼 아팠어요. 폐소공포증, 공황장애도 앓았어요.” 재활을 위해 필라테스 등 운동을 시작한 그는 10년 넘게 운동을 이어오면서 보디빌더로 변신했다. 2014년부터 3년 동안 출전한 피트니스, 보디빌딩 대회에서 1위를 휩쓸었다. 이후 각종 방송에

출연하고 피트니스 모델로 활동하며 '비키니 다이어트', 생활스포츠지도사 수험서 등 책도 펴냈다. 현재는 구독자 56만명의 유튜브 채널 '힐옴'을 운영하고 SNS에서 팔로워 35만명을 이끄는 '스타 운동인'이 됐다. 심씨는 건강의 비결로 '건강한 습관'을 꼽았다. 그에게는 매일 TV를 보며 했던 스쿼트 운동 1000개가 좋은 습관이 됐다. “투명외자 자세로 앉았다 일어나는 단순한 운동이지만, 전신 근육을 고루 쓰는 효과적인 운동이에요. 면역력을 높이고, 혈류량을 증가시켜 힘과 에너지가 넘치며 자세도 교정됩니다. 꾸준히 하다 보면 100개, 500개 도전도 어렵지 않아요.” 심씨는 누구나 따라할 수 있는 건강한 습관도 소개했다. 조금씩 자주 걷기, 폭식하지 않기, 하루 2L 물 마시기, 자기 전 10분씩 운동(스쿼트)하기 등이다.

“지금은 평균연령 100세 시대입니다. 누구에게나 건강과 행복이 필요하고, 이를 위한 건강한 습관이 필요합니다. 제가 제시한 목록에서 하나만 골라 30일 동안 해 보면 삶의 변화가 느껴질 거예요.” 심씨는 일상생활 중 할 수 있는 간단한 스트레칭, 스쿼트 등을 리더들과 함께 해 보며 강연을 마무리했다. 광주일보 8기 리더스 아카데미는 매주 화요일 라마다플라자 광주호텔에서 열린다. 19일에는 장소로 바꿔 남구 임암동 어반브룩카페에서 음악회를 진행할 예정이다. 이후 '거리의 철학자' 강신주 박사와 '인문건축학자' 유현준 건축가, 한국영화 역사상 최초의 '기생충'과 함께 아카데미상에 노미네이트된 영화 '부재의 기억'의 감병석 프로듀서 등의 강연이 마련돼 있다. 이 밖에 오페라 특강과 체육대회 등 다채로운 행사를 진행할 예정이다. /유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

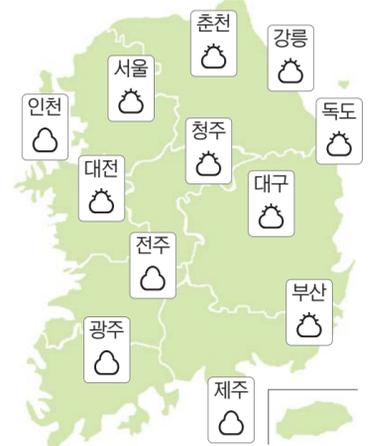
오늘의 날씨

해돋이	05:29	달뜨기	01:12
해질	19:29	달짐	11:35

흐린 하늘
저기압 영향으로 대체로 흐리겠다.

광주	흐림	13/27	보성	흐림	8/23
목포	흐림	13/24	순천	흐림	12/25
여수	흐림	15/22	영광	흐림	11/26
나주	흐림	9/26	진도	흐림	11/23
완도	흐림	13/23	전주	흐림	12/27
구례	흐림	9/26	군산	흐림	11/26
강진	흐림	10/23	남원	흐림	9/27
해남	흐림	9/24	흑산도	흐림	13/19
장성	흐림	9/26			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

		오전		오후	
		파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)
서해남부	앞바다	0.5~1.0	0.5~1.0	1.0~1.5	1.0~2.0
	면바다(북)	1.0~1.5	1.0~2.0	1.0~1.5	1.0~2.0
남해서부	앞바다	0.5	0.5~1.0	0.5~1.0	1.0~2.0
	면바다(서)	0.5~1.0	1.0~2.0	0.5~1.0	1.0~2.0

◇ 물때

목포	간조	만조
	12:58	07:21
여수	--:--	19:20
	08:40	02:06
	20:07	14:15

◇ 생활지수

식중독	자외선	미세먼지
관심	매우 높음	보통

◇ 주간 날씨

15(금)	16(토)	17(일)
☁	☁	☁
16/20	17/26	18/26
18(월)	19(화)	20(수)
☁	☁	☁
17/25	16/22	14/23

마크 리퍼트, 美 고국서도 '한국야구 사랑'

전 주한미대사...“한국야구는 모두가 즐길 수 있는 완벽한 문화상품”

미국으로 돌아간 뒤에도 마크 리퍼트 전 주한미국대사의 안테나는 한국의 야구장을 향한다. 리퍼트 전 대사는 ESPN을 통해 KBO리그가 미국 전역에 중계되고, 미국에서 한국야구에 관심을 보이는 팬이 늘어나는 상황을 반긴다. 그는 최근 언론과 인터뷰에서 “한국 야구는 ‘완벽한 문화 상품’이다. 뛰어난 선수와 화려한 플레이, 엄청난 팬이 한국 특유의 문화로 융합했다”며 “야구 전문가부터, 야구를 가볍게 즐기는 팬, 음식이나 음악을 좋아하는 사람 등 한국 문화에 관심이 있는 사람이라면 모두가 즐길 수 있다”고 KBO리그의 장점을 소개했다. 리퍼트 전 대사는 버락 오바마 대통령 시절인 2014년 10월부터 2017년 1월 도널드 트럼프 대통령 취임 전까지 주한미국대사를 지냈다. 리퍼트 전 대사의 한국야구 사랑은 재직 당시부터 유명했다. 대사직을 그만두고 미국으로 돌아간 뒤에도 애정은 줄지 않았다. 그는 2017, 2018, 2019년 KBO리그 개막전이



열리는 잠실 야구장을 찾았다. 올해는 신종 코로나 바이러스 감염증(코로나19) 여파로 KBO리그 개막이 늦어지고, 여행도 제한되면서 한국 야구장을 찾지 못했다. 그러나 리퍼트 전 대사는 여전히 한국 야구를 다루는 커뮤니티를 확인하고, 리플레이 등도 찾아본다. 그는 “지난 시즌에는 (미국시간으로 오전에 열리는) KBO리그 주중 경기를 한국 포털 사이트로 봤다. 오전에 일어나서 산책, 운동을 하거나 아침을 먹으면서 한국 경기를 볼 수 있었다”며 “올해는 (하루에 한 경기씩 KBO리그를 중계하는) ESPN을 보고, 한국 포털 등에서 다른 경기 결과나 하이라이트를 본다”고 전했다. /연합수스

중흥건설그룹 임직원, 정부 재난지원금 기부 동참



중흥건설그룹 임직원들이 정부의 긴급재난지원금 기부에 자발적으로 동참한다. 중흥건설그룹은 13일 정창선(왼쪽에서 네 번째) 회장과 정원주 부회장을 비롯한 임직원 278명이 정부 긴급재난지원금 기부에 동참한다고 밝혔다. (사진) 이번 기부는 정부의 긴급재난지원금을 온라인 상에서 기부를 신청하거나 아예 지원금을 신청하지 않는 방식으로 추진된다.

기부금은 고용보험기금으로 편입돼 고용안정사업과 실업급여 지급 등을 위해 사용되며, 기부자는 연말정산에서 16.5%의 세액공제를 받는다. 정창선 중흥건설그룹 회장은 “회사 임직원이 자발적으로 기부에 동참해줘 고맙게 생각한다”며 “이번 긴급재난지원금이 어려움에 처한 이웃들에게 소중하게 쓰이는 것은 물론, 코로나19로 인한 경제위기를 하루빨리 극복할 수 있을 바란다”고 말했다. /박기용 기자 pbxer@kwangju.co.kr

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자요로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

화촉

- ▲신항호·정예자씨 장남 동열(마지초등학교 교사)군, 이영무(흑산도홍어 중매인협회장)·이현숙씨 장녀 주연(문흥중앙초등학교 교사)양=16일(토) 낮 12시 40분 라페스타웨딩홀 4층 디아망홀.
- ▲구제길(세종요양병원 이사장·광주시 동구체육회장)·장희영씨 장남 영진군, 송하백·김명옥씨 장녀 수현양=23일(토) 오전 11시 라페스타웨딩홀 2층 열두채울.

알림

- ▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 '허그일자리' 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.

- ▲정소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.
- ▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.
- ▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인응급지원, 노인학대 신고=연세든 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.
- ▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.
- ▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독무료상담(음주·우울·불안·스트레스·차매·인터넷) 지역주민 누구나 참가가능 062-526-3370.
- ▲광주남구중독관리통합지원센터=중독 문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공

- 062-413-1195.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터 마음건강주치의의연영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료상담 062-654-3802.
- ▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영여, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.
- ▲사랑마루협동조합 사회취약계층을 위한 복지지원서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.
- ▲지역장애인 성인 주·야간보호 서비스=월·금·오 후 5-9시 사랑마루 주간보호센터 062-385-0422.
- ▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 차매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525

- 1195.
- ▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.

모집

- ▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비양아파트 후문 80미터 010-4622-7838.
- ▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.
- ▲시니어플래너지지도사(자격반) 모집=시·군·구 지방모집, 한국지매대방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.
- ▲블로그 창업희망자 속성교육생 모집=스마트

- 폰 활용기능자 수시모집, 5-6명이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 광주블로그창업동호회 062-511-0030.
- ▲인생이모작 카운슬러 모집=인생2막 생애 재설계, 은퇴 신중년 상담에 관심 있거나 교육경험이 있는 48-58세 남녀 모집, 실버체조, 차매예방 놀이, 노후생활 관련 강사 등, 한국50+ 희망발전소 010-2626-5018.
- ▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.

부음

- ▲김오동씨 별세, 이혜련(광주일보 편집2부 차장)씨 조모상=발인 14일(목) 영광종합병원 장례식장 1호실 061-350-8044.
- ▲김안순씨 별세, 이준서(수협중앙회 전남지역본부장)씨 모친상=발인 15일(금) 완도 대성병원 특2호실 061-553-1234.