"무기력한 일상에 달리기는 최고의 활력소"

'마라톤 새내기' 정정훈 씨, 체중감량 목표로 달리기 시작
지난해 광주달리기 교실 참여…마라톤 풀코스 완주 목표

"달리기가 일상을 바꿔놓기 시작했어요. 체중 감량을 위해 시작했지만 지금은 아들과 소통하는 매개체이자 활력소입니다."

중년에 접어들면 그 누구도 건강문제에서 예외일 수 없다. 음식을 가려 먹게되고 자연스레 체중 감량도 고민하게 된다.

마라톤 새내기 정정훈(48)씨가 달리기를 시작한 것도 같은 이유였다. 키 176㎝에 체중이 105㎏에 육박하던 정씨는 몸무게 탓인지, 특별한 지병이 없는데도 피로감과 무기력감이 일상생활에 영향을 미칠 정도로 심해졌다. 일단 체중 감량을 목표로 달리기를 시작해보자 결심했다. 처음에는 단순히 체중 감량이 목표였지만, 달리다 보니 몸이 건강해지는 게 느껴지고 활력이 생겼다.

"2년 전에 혼자 달리기를 시작했어요. 몸이 변하는 게 느껴지니까 달리기에 빠지게 됐죠. 그러던 중 지난해 1월 광주달리기 교실에 참여하게 됐어요. 기록에 도전해보고 주법도 배우려고요."

'고수'들이 즐비한 동호회에 참여하니 호흡법과 리듬 등 달리기에 대한 기본적인 방법을 배울 수 있었다. 특히 어린시절 무릎 수술을 했던 정씨는 혼자 달리기를 하던 때에는 무릎이 걱정되고 약간의 통증도 느껴졌지만, 광주달리기 교실에서 만난 선배 마라토너들에게 정확한 자세를 배우고 나서부터 통증이 사라졌다. 105㎏이던 몸무게도 어느새 80㎏ 후반까지 감량했다.

자신감이 생긴 정씨는 내친김에 마라톤 풀코스 완주를 목표로 삼았다. 이틀에 한번씩 선배 동호인들과 도심을 달렸다. 그러나 코로나19 사태 때문에 대부분 마라톤대회가 축소되거나 취소되면서 뛰어볼 기회가 좀처럼 생기지 않았다. 그러다 장성에서 트랙 105바퀴(42.195㎞)를 도는 기회가 생겼고, 생애 첫 풀코스 길이의 마라톤에서 3시간 4분 5초를 기록했다.

"첫 도전한 풀코스 트랙에서 완주가 목표였어요, 내심 싱글(3시간 10분대)을 기록해 보자고 욕심내긴 했는데 훨씬 좋은 기록이 나왔죠. 자신감이 붙는 계기가 됐어요."

마라톤은 아들과 소통하는 역할도 했다. 정씨는 서울에서 대학을 다니는 아들과 평소 소통할 기회가 적었는데, 군에서 전역한 아들이 정씨의 권유로 달리기를 시작하면서 요즘엔 달리기를 소재로 많은 대화를 나누는 등 부자사이가 한층 깊어졌다. "요즘 아들이 기록 욕심을 내는 것 같길래, 너무 욕심내지 말라고 했어요. 곧 아들과 풀코스를 완주할 날이 오겠죠."

정씨의 남은 목표는 서브스리(마라톤 풀코스를 3시간 이내에 완주하는 일)다.

정씨는 "목표는 부끄럽지만 공식대회에서 서브스리를 달성해보는 것"이라며 "마라톤을 오래하지 않았지만, 감히 달리기가 자기관리에 최고라고 자부한다. 달리기 위해 자연스레 술자리도 줄이게 됐고, 식이요법도 하게 됐다. 마라톤은 자동차 생산라인에서 근무하며 무기력해진 제 삶에 자신감을 되찾아준 존재"라고 말했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

전남대의대 안영근 교수 연구팀 바이오·의료기술개발사업 선정

5년간 연구비 110억 지원

전남대 의과대학 안영근(사진) 교수 연구팀이 과학기술정보통신부가 추진하는 2022년 제1차 바이오·의료기술개발사업 차세대바이오사회밀착형지원사업에 선정됐다.

국내 심장학 명의이자 현 전남대병원장인 안영근 순환기내과 교수 연구팀은 최근 '마이하트 플랫폼 기반 심부전 제어 및 치료기술 개발연구'로 바이오·의료기술개발사업에 선정돼 110억원의 연구비를 지원받는다.

연구기간은 2022년 4월부터 2026년 12월까지 4년 9개월간이며 과기부 연구비 95억, 전남대 대응자금 5억, 그리고 광주시 대응자금 10억으로 총 110억 원이다.

이번 연구책임자인 안영근 교수 외에 고봉균·김영국·김장호·김형석·민정준·박상욱·이승록·이희경·이창호·조재영 교수(이상 전남대), 김용숙 연구교수(전남대병원), 조동우 교수(포항공과대), 오진우 교수(부산대), 조현재 교수(서울대)가 공동연구진으로 참여한다.

과기부 지원사업에 선정된 '마이하트 플랫폼 기반 심부전 제어 및 치료기술 개발연구'는 임상데이터를 활용해 정확하고 신속하게 허혈성심부전의 예측과 치료기술을 개발할 예정이다.

특히 사람 세포의 바이오잉크를 장착한 3D 프린터로 오가노이드 형태의 체외모델을 제조해 심부전 치료후보 물질을 검증 후 사업화하게 된다. 또한 국내 최초로 사람 심장조직 뱅크 구축 및 활용하기 위한 전략을 제시하게 된다.

안영근 교수는 "허혈성심부전 치료가 과거에 비해 많이 발달했지만 심부전 위험인자 증가와 고령화로 환자들이 늘어나는 만큼 정확한 데이터를 활용한 연구가 필수"라며 "환자 데이터에 기반한 조기예측 알고리즘 개발은 물론 환자맞춤형 예방 및 최적치료를 위한 마이하트 플랫폼을 개발하겠다"고 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

이민 판화작가, 아너소사이어티 가입…지역 예술가로는 처음

이민(오른쪽) 판화 작가가 고향 미혼모들을 위해 1억원을 기탁하고〈광주일보 3월 25일 1면〉 광주 아너소사이어티(Honor Society) 136번째 회원으로 가입했다.

이 작가는 예술가로는 광주와 전남지역 1호로 이름을 올렸다. 〈사진〉

이 작가는 지난 2018년 12월부터 고향 광주에서 개최한 개인전에서 발생한 작품 판매수익금 전액을 기부하기로 마음먹었고 3년 4개월 간 모아진 수익금 1억원을 광주사회복지공동모금회에 기탁했다.

이민 화가는 "예술가의 길을 가는게 힘들고 어려운점도 많지만, 저의 기부가 예술가들의 나눔을 이끌어 내는데 도움이 되지 않을까 생각한다"며, "전달되는 성금이 힘든 상황속에서도 아이를 키우는 미혼모들에게 조금이나마 도움이 되었으면 좋겠다"고 가입소감을 밝혔다.

기부금은 미혼모 지원 시설인 인애복지원 등 3곳에 지원될 예정이다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

광주외국인노동자센터, 전남대 디아스포라연구소와 협약

광주외국인노동자지원센터는 최근 전남대 글로벌디아스포라연구소와 외국인노동자의 공동체적 환경 조성을 위한 업무협약(MOU)을 체결했다고 11일 밝혔다.

이번 업무협약은 양기관이 상호협력을 통해 외국인노동자가 겪는 고충과 갈등을 해결하고, 다양한 활동(상담과 한국어 및 정보화교육·학술 및 문화사업·건강 증진 사업 등)을 상호 지원해 외국인노동자가 안전하게 생활하고 사회적 책임을 다할 수 있도록 하는 환경 조성을 목표로 한다.

양 기관은 앞으로 ▲외국인노동자의 안정적인 생활 적응을 위한 공동 프로그램 개발 운영 ▲외국인노동자의 건강한 삶을 위한 연대 및 협력 ▲학술행사 개최 및 기타 양 기관이 상호 필요한 사항 등 협력을 위한 교류를 지속적으로 진행할 계획이다.

김경학 전남대 글로벌디아스포라연구소장은 "열악한 외국인노동자의 정신적·육체적 건강문제를 NGO 및 기관등과 유기적인 네트워크로 체계적 확인 및 해결기관 연구를 기대한다"고 말했다.

광주외국인노동자지원센터 운영기관(재단법인 한국능력개발원) 김윤세 이사장은 "저출산·고령화 사회에서 외국인노동자의 필요성이 불가피한 환경에 직면하였기에 그들과 공존하는 사회의 토대가 조속히 마련되도록 노력하는 계기가 되었으면 한다"라고 말했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

임곡농협, 조합원 자녀에 학자금 1300만원 전달

임곡농협(조합장 기재만·왼쪽 5번째)은 11일 대학생 자녀를 둔 조합원 13명에게 자녀학자금 총 1300만원을 전달했다. 〈농협 광주본부 제공〉

오늘의 날씨

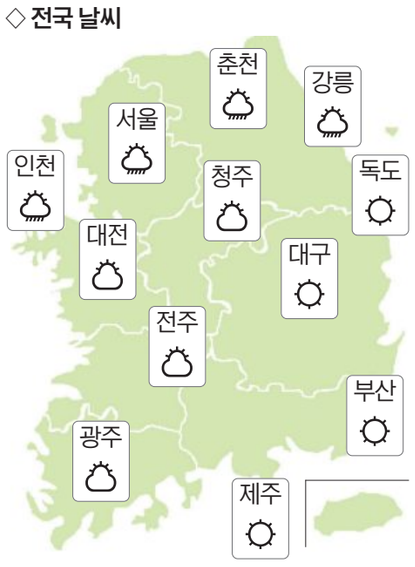
해뜸	06:05	달뜸	14:16
해짐	19:02	달짐	03:47

초여름 같은 무더위

대체로 기온 높고 오후 들어 구름 많이 끼겠다.

광주	구름많음	17/27	보성	맑음	15/24
목포	맑음	15/21	순천	맑음	17/26
여수	맑음	15/21	영광	맑음	14/23
나주	맑음	16/26	진도	맑음	12/21
완도	맑음	15/23	전주	구름많음	16/27
구례	구름많음	15/29	군산	맑음	14/21
강진	구름많음	15/24	남원	구름많음	14/28
해남	맑음	14/22	흑산도	맑음	11/18
장성	구름많음	16/26			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

		오전	오후
		파고(m)	파고(m)
서해남부	앞바다	0.5	0.5
	먼바다(북)	0.5~1.5	0.5~1.5
	먼바다(남)	0.5~1.5	0.5~1.5
남해서부	앞바다	0.5	0.5
	먼바다(서)	0.5~1.0	0.5~1.0
	먼바다(동)	0.5~1.0	0.5~1.0

◇ 물때

	간조	만조
목포	04:03	10:58
	17:12	23:14
여수	13:02	06:37
	--:--	18:57

◇ 생활지수

식중독	자외선	미세먼지
주의	매우 높음	보통

◇ 주간 날씨

13(수)	14(목)	15(금)
16/23	12/20	10/22
16(토)	**17(일)**	**18(월)**
9/21	9/20	8/21

생활 게시판

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

화촉

▲정영조·길숙희씨 장남 승기군, 장봉조(전 한국농어촌공사 전남본부장·GL기술 부회장)·송경순씨 장녀 선용양=16일(토) 오후 1시 광주시 서구 홀리데이웨딩홀 2층 062-385-7001.

▲서상열·이서정씨 아들 재학군, 김건중(동일전자정보고 교사)·노영미씨 딸 선이양=23일(토) 낮 12시 40분 광주시 서구 JS웨딩홀 3층 그레이스홀 062-385-7011.

알림

▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.

▲광주시·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.

▲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.

▲청소년전화 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, 학대피해노인전용쉼터, 노인학대 신고=언제든 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&중독 무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.

▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.

▲광주서구중독관리통합지원센터마음건강주치의운영=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. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.

▲사랑마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장례서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.

모집

▲플랫폼창업희망자 교육생 모집=스마트폰 사용 가능자 수시모집, 5~6명 이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 플랫폼창업동호회 062-511-0030.

▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 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.

▲시니어플래너지도사(자격반) 모집=시·군·구지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.

▲인생이모작 카운슬러 모집=인생2막 생애 재설계, 은퇴 신중년 상담에 관심 있거나 교육경험이 있는 48~58세 남여 모집, 실버체조, 치매예방 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.

▲초록우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.

▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.