

리빙 코로나 시대 만능 운동 '걷기'



답답한 마음·지친 몸 '걷기'로 회복을

누구나 할 수 있는 유산소 운동 하루 30분~1시간·주 3회 진행 운동화·땀 배출 잘되는 옷 준비 "2m 거리두기·마스크 착용 꼭"

코로나 시대라는 단어를 쓰는 것만으로 벌써 답답함이 느껴진다. 삶의 많은 부분에서 변화를 유발했지만 그중에서도 '제약'이라는 새로운 미션을 준 이 시대. 만남의 제약, 활동의 제약 등 하루빨리 이 시대를 끝마치기 위해 우리는 오늘도 열심히 제약받고 있다. 특히 사회적 거리두기로 인해 실내 체육시설이 큰 제약을 받으면서 건강을 유지하고 면역력을 높이기 위해 운동을 하는 것도 녹록지 않다.

최근 선선해진 날씨와 더불어 아침저녁으로 '걷는' 사람들을 많이 볼 수 있다. 집 주변 공원이나 해안도로, 오름 등 출근 전 걷기 운동으로 하루를 시작하기도 하고 퇴근 후 밤바람을 맞으며 걷는 이들이 늘고 있다. 가장 손쉽게 시작할 수 있는 운동이자 모든 운동의 근간이 되는 걷기 운동. '쇼는 계속돼야 한다'고 노래한 퀸(Queen)의 'The Show Must Go On'이란 노래 제목처럼 이 시대에도 운동은 계속돼야 한다.

▶ 조금 더 확실하게 걸어볼까? 걷기는 세대를 불문하고 누구나 시작할 수 있는 유산소 운동이

다. 하지만 일상적 이동의 걷기와 운동을 위한 걷기는 약간의 차이가 있다. 운동으로서의 걷기는 천천히 걷기부터 시작해 경쾌하면서도 약간 빠르게 걷는 것이 더 효과적이다. 이때 올바른 자세가 중요한다. 등을 바르게 펴고 턱은 살짝 잡아당겨 전방 10~15m를 바라보며 걷는 것이 좋다. 어깨와 팔은 힘을 빼고 자연스럽게 내리며, 발을 내딛을 때는 발 바깥쪽이 먼저 바닥에 닿도록 하는 것이 충격을 흡수할 수 있다. 발바닥이 마지막으로 지면에 닿으면 가볍게 바닥을 밀어 올리듯 앞으로 나아간다. 체중은 발뒤꿈치 바깥쪽부터 시작해 가장자리를 타고 엄지발가락 쪽으로 이동시키고, 몸의 중심을 함께 앞으로 이동시켜 다른 쪽 발을 내딛을 수 있도록 발뒤꿈치를 들어준다. 팔은 가볍고 자연스럽게 앞뒤로 흔들려주면 된다.

▶ "걷기가 이렇게나 좋습니다" 심폐기능 향상, 혈액순환 촉진을 통한 심장질환 예방, 체지방 감소로 비만 개선, 당뇨·고혈압·고지혈증 등 성인병 예방과 치료, 근력 강화, 지속적인 뼈 자극을 통한 골밀도 유지, 스트레스·우울증 감소, 면역력 증가, 이상 걷기 운동의 장점들이다. 코로나 시대에 필요한 것들을 모두 갖춘 만능 운동법이 아닐까 생각될 정도다.

걷기 운동은 하루 30분~1시간 정도로 시간을 정하고 약 3~4km 정도의 거리를 약간 빠른 걸음으로 걷는다는 생각으로 목표를 정해 진행하는 것이 좋다. 처음부터 4km를 모두 걷는 것은 개인차에

따라 무리가 될 수도 있기 때문에 처음 1~2주 정도는 목표량을 달성하지 못하더라도 조금씩 늘려나가고 걷기 운동이 익숙해질 수 있도록 적응하는 것이 중요하다. 초보자는 주당 3회 정도가 적당하며 이후에 몸에 적응이 되면 목표한 거리와 시간을 차츰 늘려가며 운동량을 조절한다. 또 걷기 운동의 시작 전후에는 반드시 5~10분간 준비운동과 정리운동을 한다.

▶ 준비물=걷기 운동을 시작하기 위해 가장 중요한 준비물은 신발이다. 엄지발가락 앞에 1~1.5cm 정도 여유가 있고 쿠션이 있는 운동화를 선택하는 것이 좋다. 복장은 계절에 맞게 착용하는데, 땀이 잘 흡수되고 증발이 빠른 기능성 소재가 좋으며 기온이 낮을 때는 얇은 옷을 여러 벌 겹쳐 입어 체온 조절을 하는 것이 좋다. 또 통풍과 땀 흡수가 잘 되는 양말을 신고, 햇빛이 강한 날에는 모자와 선글라스, 장갑 등을 갖추고 걷는 것을 추천한다.

2021년 보건복지부와 한국건강증진개발원이 발표한 '한국인을 위한 걷기 지침'에 따르면 코로나 19 예방을 위해 사람 간 거리 2m를 유지하며 마스크를 착용한 채로 걷기를 권고한다. 만약 호흡이 힘들거나 어려운 경우에는 사람이 없는 곳으로 이동해 마스크를 잠시 벗고 휴식을 취하는 것을 추천하고 있다. 지킬 것은 지키며, 내 건강도 지키는 슬기로운 걷기 운동을 시작해보자.

김도영기자 doyoung@ihalla.com

영화관

어떡하지 이별까지 사랑하겠어

요즘 연애 리얼리티 프로그램에 폭 빠져 지내고 있다. 헤어진 연인들이 자신의 연애 이력을 숨긴 채 다른 커플들과 함께 한 집에서 지내는 '환승연애'와 이혼한 남자가 데이트 기간을 거친 후 동거를 선택해 함께 사는 시간을 가져보는 '돌싱글즈'가 그것이다. '사랑의 스튜디오'부터 '짝-애정촌', '우리 결혼했어요' 그리고 몇 년 전 선풍적인 인기를 끌었던 '하트 시그널' 시리즈까지 대한민국은 오랜 시간 동안 남의 연애의 이력을 사랑해왔다.

기존의 연애 리얼리티들에 비해 '환승연애'와 '돌싱글즈' 두 프로그램이 더욱 흥미를 불러일으키는 지점은 이들의 메인 테마가 '이별'이기 때문이다. 사랑의 상처일 수도 있고 과거의 흔적 이기도 한 이별이라는 이름의 헤어짐 위에서 다시 시작되는 관계를 지켜보는 일은 어느 데이트 프로그램을 보며 느끼는 설렘과는 또 다른 정서를 전해준다. 애뜻하고 안타까운 감정의 폭우가 느닷없이 쏟아지는 이 프로그램들 때문에 '대체 내가 밥 먹다가 남의 연애 보면서 왜 이렇게까지 우는 걸까'하고 난감해하고 있다. 연애 초년생을 지나 버린 사랑 후의 연인들은 자주 주저하고 문득 후회하며 새로운 설렘을 걱정하지만 그럼에도 불구하고 어쩔 수 없는 끌림으로 또다시 쉽지 않은 항해를 시작한다.

'돌싱글즈'의 한 출연자는 전 배우자의 폭언으로 인해 이혼을 결심하게 됐다고 한다. 합당한 이유다. 도대체 어디서 배워 먹은 건지 학력과는 무관하게 못 배운 연애의 말들을 구사하는 사람들이 있다. 처음에 눈으로 반한다면 그 후의 관계에서는 많은 것들이 열리고 닫히는 입에 달려있다. 구강 액션이라는 신조어로 홍보하던 영화가 있었는데, 연애의 감칠맛에 전투의 마라향이 더해진 한 겨울에 먹는 아주 매운 케이크와 최고로 쓴 커피 같은 영화. 노력 감독의 '연애의 온도'다.

사내 커플이자 비밀 연애 3년차인 동희와 영은은 어느 날 헤어진다. 아니 필사적으로 헤어지려고 하고 있다. 그런데 과연 헤어질



영화 '연애의 온도'.

수 있는 걸까? 세상에 이토록 이별이 힘들다니! 나는 영화를 보는 내내 고개를 끄덕이면서도 고개를 절레절레 흔들었다. '사귀다 헤어질 수도 있는 거지'는 남이 하는 말이다. 사귀다 헤어졌는데 계속 만나야 한다면 휴전 선포 후에도 난데없이 펼쳐지는 기습전이 된다는 것을 '연애의 온도'는 매우 실감나게 보여준다. 이틀이면 '미안해, 뭐가 미안해, 그냥 미안해, 그냥 미안해, 그냥 미안해' 같은 아무 효력 없지만 나름 의미를 품고 있는 고통스러운 대화들과 '넌 너무나 모르지, 넌 너무나 좋으면 그만이지, 너 같은 걸 내가 왜 사랑했을까' 같은 서슬 퍼런 비수들이 헤어지는 둘 사이에 놓인다. 현실적인 대사들을 제대로 소화해내는 배우 김민희와 이민기의 뛰어난 연기 그리고 섬세하고 뽀족한 노덕 감독의 연출력이 어우러진 범상하지만 비범한 영화 '연애의 온도'는 그대도 극의 말미에 등장하는 '너 노력 많이 했다. 너도'와 같은 대사들로 후회 파넌 상대의 마음에 손을 얹는 영화이기도 하다.

하긴 어떻게 사랑이 달콤할 수만 있을까. 우리 모두 그 달콤한 뒤에 남은 텅텅함을 모르지 않는다. 차마 뱉어내지 못하는 미련과 아쉬움들. 그래도 이렇게 세심하고 예리하게 연애의 단면을 묘사한 작품들을 만날 때는 나도 모르게 그 비정한 세계에 다시 또 발을 들이게 된다. 남의 연애라는 간접 체험을 이토록 사랑하는 나를 보면서, 유명한 인기 가요의 제목을 바꿔 보았다. "어떡하지 이별까지 사랑하겠어."



진명현 독립영화 스튜디오 무브먼트 대표

Advertisement for Farm Green Tech (FGT) featuring various air conditioning and ventilation products. The ad includes the company logo, name '(주)팜그린텍', and a list of products such as '공기교반기(130W)', '천장형환풍기(330W)', '환풍기(800W)', '송풍팬(60W)', and '송풍팬(130W)'. It also features a list of certifications and a photograph of the company's factory building. Contact information for the company is provided at the bottom.