



리빙

2022년 신년 계획 세우기



“새로운 마음으로 새 해를 시작하세요”

금연 등 단골 신년 계획 꾸준함 필요
자신만의 취미로 삶의 활력·안정감을

어김없이 새로운 해가 시작됐고, 또 다른 기대감으로 가득한 연초이다. 저마다의 신년 계획을 세우는 시간에 맞춰 도움이 될만한 몇 가지를 소개한다.

▶**빠질 수 없는 새해 화두 '건강'**=해마다 연초에는 헬스장에 등록하는 이들이 늘었다는 뉴스를 볼 수 있었지만 코로나19 비대면의 시대에는 이마저도 녹록지 않다. 대신 '홈트(홈 트레이닝)'와 같이 집에서도 할 수 있는 운동으로 대신하는 이들이 늘어나고 있다. 유튜브 등을 통해 영상을 따라하며 운동을 하기도 하고 영상 통화를 이용해 친구와 함께 운동을 즐기는 이들도 있다.

유튜브에는 특별한 기구 없이도 가벼운 매트 하나만 있다면 할 수 있는 다양한 스트레칭과 부위별 운동법이 자세히 올라와 있다. 또 노래에 맞춰 다이어트 댄스를 따라 하다 보면 재미와 함께 운동효과도 동시에 잡을 수 있다.

새해에 빠질 수 없는 건강 관련 계획은 금연이다. “1월 1일부터는 꼭 담배를 끊겠다”는 결심은 일주일만 지나 지금까지 유효한가? 금연 실패의 가장 큰 원인은 집중력이 떨어지고 초조·불안·짜증 등이 나타나는 금단증상 때문이다. 이는 니코틴 의존 때문으로 이를 견디지 못

하면 금연에 실패하게 된다.

니코틴 의존을 해결하기 위해서는 니코틴 대체요법과 약물 치료도 있다. 니코틴 대체요법은 흡연 이외의 방법으로 니코틴을 공급해 금단증상을 감소시키는 방법으로 니코틴 패치·껌·사탕, 비강분무제 등을 활용한다. 약물 치료는 항우울제를 처방해 치료하며 용량과 기간을 조절해야 한다.

전문가들은 금연 5계명으로 ▶주변 사람들에게 금연 선언하기 ▶담배와 관련된 모든 유혹 피하기 ▶담배를 대체할 것 찾기 ▶약물 요법 쓰기 ▶금연 프로그램 이용하기 등을 꼽는다.

장기화된 코로나19로 인한 정신건강을 위해서는 견과류와 베리류 과일, 생선, 우유 등을 섭취하면 좋다.

두뇌건강에 좋은 것으로 잘 알려진 호두는 비타민B와 오메가3가 풍부한 식품으로 우울감을 완화시켜주는 효능이 있다. 캐슈너트, 피스타치오, 잭 등에는 마그네슘이 함유돼 있어 스트레스 호르몬인 코르티솔 분비를 억제해주는 효과가 있다.

▶**새로운 취미로 새로운 활력을**=직장인 이은지(31)씨는 최근 새로운 취미를 시작했다. 지난해 말부터 시작한 ‘플로깅’이다. 플로깅은 조깅을 하면서 동시에 쓰레기를 줍는 운동으로, 스웨덴에서 시작돼 북유럽을 중심으로 확산됐다. 플로깅은 건강과 환경을 동시에 챙길 수 있다는 점에서 최근 인기를 끌고 있다.

이 씨는 한 달에 두 번 주말을 이용해 플로깅

에 참여한다. 해수욕장이나 해안도로 등지에서 파도에 밀려온 쓰레기를 줍기도 하고 제주시 도심에서 담배꽂이를 줍기도 한다.

이 씨는 “처음에는 러닝 크루를 함께하던 이들이 코로나19로 인해 모이기 어려워지자 소규모 플로깅으로 방향을 전환했다”며 “산책 겸 가벼운 운동 겸 플로깅을 통해 건강을 챙기고 환경 문제에도 직접 행동할 수 있어 만족감이 높다”고 말했다.

작가 박주영(38)씨는 요즘 식물을 기르는 재미에 빠졌다. 몬스테라, 보스턴 고사리 등 집 안에서 식물을 키우며 하루하루 힐링하고 있다. 식물을 위한 전용 조명도 마련하고 새로운 식물도 하나씩 집으로 들이면서 자신만의 정원을 만들어 나가는 중이다.

박 씨는 “처음에는 시행착오도 겪었지만 비슷한 식물을 키우는 사람들의 SNS를 보며 조금씩 관리 방법을 터득해 나가고 있다”며 “조록의 식물이 주는 안정감과 매일 식물을 돌보는 시간을 통해 많은 것들을 느끼고 있다”고 전했다.

작년부터 시작된 등산·골프·테니스 등의 취미도 여전히 인기다. 젊은 세대를 중심으로 활동이 크게 늘면서 SNS 상에는 연일 인증사진들이 가득하다.

‘어떤 활동을 취미로 해야 한다’는 거창한 생각보다는 자신의 성향과 맞는 하나를 정해 시작해 보는 것이 좋겠다. 새해 1월은 그렇게 시작할 수 있는 에너지가 있는 시간이다.

김도영기자 doyoung@ihalla.com

영화觀

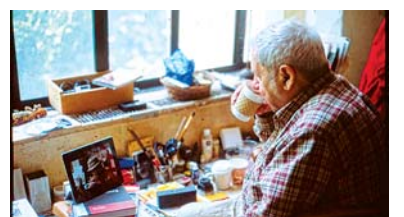
서두르지 않아도

새해가 왔다. 또 다시. 연말의 여흥이 아직 남아 있는 상태 위에 설렘과 부담감이 샌드위치 속 재료처럼 얹혀지는 연초는 여러모로 두근거리는 시기다. 의도하지 않게 프리랜서로 생계를 유지하고 있는 나는 월요병의 염증도 없고 출근에 대한 걱정도 없이 살고 있다. 그렇다고 걱정이 없을 리는 당연히 없다. 지난해 단기계약으로 했던 일은 종료됐고 운 좋게 얻게 된 경제적인 기회들은 또 언제 찾아올지 모를 일이다.

영화 ‘캐럴’의 토드 헤인즈 감독이 기획 단계부터 큰 영향을 받았다고 밝힌 사진작가 사울 레이터는 세상에 나서기를 꺼려했던 은둔의 사진작가다. 1923년생으로 영화가 발표된 2013년 세상을 떠난 사울 레이터는 스스로를 별 볼 일 없는 사람이자 그저 카메라가 손에 들렸을 뿐이라고 말하는 사람이다. 하지만 컬러 사진의 새로운 지평을 열었다고 평가받는 그의 사진들은 특유의 서정과 예민한 색감이 어우러진 독보적인 결과물로 전세계 많은 이들의 주목을 받고 있다. 이 평범하지만 비범한 예술가의 삶을 들여다보는 다큐멘터리 영화 ‘사울 레이터: 인 노 그레이트 허리’는 제목 그대로 ‘서두르지 않는’ 삶의 면면을 사울 레이터와의 인터뷰를 통해 담아낸 영화다.

사울 레이터는 유명인보다 낯선 사람들을 찍는 것에 흥미를 느꼈고 판자의 틈과 유리창 너머의 사람들을 주의 깊게 바라본 작가다. 또한 하늘에서 내리는 눈과 비가 지상의 것들을 어떻게 변모시킬 수 있는지를 탐미적인 시선으로 관찰한 예술가이기도 하다. 영화 속에서 그는 ‘서두름’ 이유가 없다고 봐요.

사람들이 심각하게 여기는 많은 것들이 사실은 그렇게 심각할



영화 ‘사울 레이터: 인 노 그레이트 허리’

가치가 없다는 것을 깨달아요. 사람들이 중요하다고 생각하는 것들이 실제로 그렇게 중요하지 않아요. 그리고 사람들이 걱정하는 것들은 실제로 걱정할 가치가 없어요’라고 말한다.

그는 천천히 산책을 하고 익숙하거나 낯선 이를 만나고 눈앞에 있는 세상을 눈 안에 담아 그저 손에 들려있는 카메라 안으로 가져온다. 사진작가라는 직업을 가진 사울 레이터는 그렇게 누군가의 순간을 모두의 시간 안에 저장하는 사람이 된다. 그리고 그의 사진이 남긴 순간을 그와 다른 시간 위에서 찾아낸 누군가는 또 다른 의미의 순간을 발견하는 산책을 떠나게 된다. 나 또한 그를 만난 뒤 천천히 주변을 둘러봤다. 내 손에 들린 핸드폰의 카메라로 여러 장의 사진을 찍으며 지금 내가 느끼고 있는 감정, 그 감정을 둘러싼 순간의 공기를 담으며 정지된 시간이 주는 고요 속에 평화로웠다. 이 평화가 불안을 덮었을 거라고 생각하지는 않았지만 다시 불안이 찾아오는 순간 그 앞에서 서두르지 않아도 괜찮겠다는 마음이 들었다. 인생에는 서두르지 않아도 찾아오는 것들이 있기 마련이고 그 수많은 감정의 방문객 중에 내 안으로 들일 손님을 선택하는 것은 결국 나의 몫일 테니까.



진명현
독립영화 스튜디오 무브먼트 대표

감사합니다



김형종
(금성리 출신)

금성리 노인복지 발전을 위해
금성리경로당(회장 박정심)에
기탁금(일금오백만원)을 후원해 주신데
리민 모두가 감사의 뜻을 기리우고,
앞으로도 금성리 발전을 위해 리민들과
함께 해 주시길 바랍니다.

금성리노인회

서울대학교 2022년도 합격을 축하합니다

치의학과

위미리 현상종
(부: 현기암, 모: 문정석, 조부: 현행록)

농경제사회학과

위미리 현채민
(부: 현호근, 모: 박순희, 조부: 현승훈)

농경제사회학과

하례리 현민경
(부: 현동혁, 모: 강서영, 조부: 현승부)

경영학과

남원리 현지혜
(부: 현광석, 모: 한혜경)

연주현씨 남원읍 친족회

회장 현용구 외 친족 일동