

“중·고강도 운동으로 고혈압·당뇨 치료 가능”



김석호의 남구 멘토에 길을 묻다

⑬ 나 용 승 대한메포츠협회장

“고혈압·당뇨의 치료제는 알약이 아니라 운동입니다. 그러기 위해서는 반드시 땀이 나는 중·고강도의 운동이 필요합니다. 2~3년 이렇게 운동하면 약을 끊거나 적어도 절반으로 줄일 수 있습니다.”

의사이자 남구문화원 부원장인 나용승씨를 아는 사람들은 그가 대한민국에서 ‘가장 건강하고 몸이 좋은 의사’로 꼽히는데 주저하지 않는다. 그런 그가 30여년 의료 현장에서 축적한 경험과 평소 자신의 운동예찬론을 정리한 도서 ‘운동할래? 병원갈래?’를 발간했다. 다소 ‘위협적’으로 들리는 이 책은 그가 오랜 임상으로 검증한 질환별 운동처방 치료 사례를 일반인의 눈높이에서 쉽게 정리했다. 운동 효과를 입증하기 위해 직접 옷통을 벗고 체표지 모델로도 나섰다. 신장 171cm, 71kg 체중인 그의 체지방 비율은



나용승 대한메포츠협회장이 지난 11월 26일 ‘운동할래? 병원갈래?’ 북콘서트에서 약 없는 세상 만들기 시민운동을 선포하고 있다.

약 아닌 운동으로 병 고치는 ‘메포츠’ 창시 30여년 의사 경험 정리한 운동예찬 도서 출간 “약 없는 세상 만들고파” 시민사회운동도 선포

9% 나이 육십을 앞두고도 ‘빨래판 식스팩’이 살아있다.

원래 그는 부산대 의대에서 석·박사학위를 받은 전문의 의사다. 2007년 대연동 황령산 자락에 그랜드자연요양 병원을 건립하고 병원장을 맡았다. 그림 같은 요양병원을 운영하며 직접 색소폰 연주로 환자들에게 음악치료를 병행했다. 치말하면서든 온화한 성품으로 남구 최고의 요양병원으로 성장시켰지만 풀리지 않는 갈증이 있었다. 바로 운동이었다. 어릴 적부터 안 해본 운동이 없었다. 마라톤 풀코스 완주만 수십회, 100km 울트라마라톤 3회, 철인3종 올림피코스 7회 완주에 보디빌더 대회도 4번이나 참가한 그야말로 골수 운동 마니아였다. 의료현장에서 환자들이 운동을 통해 약을 끊고 건강해지는 사례를 지켜봤다. 그 스스로 고

혈압·당뇨의 가족력에도 불구하고 자신이 건강한 비결은 운동 덕분이라 확신했다. 운동 관련 이론을 보완하기 위해 체육학 박사 과정도 수료했다. 잘 나가던 병원을 후배 의사에게 맡기고 취미로 하던 운동을 직업으로 바꿨다. 2016년 10월, 매물로 나온 피트니스센터를 인수해 스포츠와 의료가 결합된 ‘닥터메포츠랜드’를 전국 최초로 설립했다. ‘메포츠(Meports)’는 ‘의학(Medical)과 스포츠(Sports)’의 합성어로 그가 만든 신조어다. 병을 약이 아닌 운동으로 고칠 수 있다는 뜻이다. 메포츠 지도자 양성을 위한 대한메포츠협회도 발족해 회장을 맡고 있다.

하지만 그의 도전은 코로나19로 좌절됐다. 연일 내려진 집합금지 명령으로 눈물을 머금고 메포츠랜드를 접어야 했다. 성인병과 운동의 상관관계를 규명하려는 임상프로젝트도 멈춰야 했

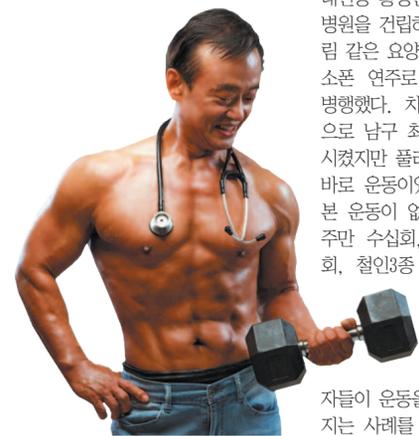
다. 2년 가까운 휴식기를 가지면서 자신의 경험을 바탕으로 ‘운동할래? 병원갈래?’를 집필했다. 지난 11월 26일 출판기념회를 겸한 북콘서트에서 ‘약 없는 세상을 위한 시민사회운동’가로 변신을 공개 선언했다.

시간, 땀수 등 운동의 여러 요소 중 그가 가장 중요시 여기는 것은 ‘운동 강도’이다. “산책 같은 저강도 운동은 열량 소비는 될지 모르나 병이 낫지는 않습니다. 땀이 송글송글 맺히는 중강도 또는 땀이 뚝뚝 떨어지는 고강도 운동이 수반될 때 비로소 병의 치료가 시작될 수 있습니다.”

그는 “운동이 가장 필요한 사람들은 아픈 환자들인데, 정작 환자들은 아프다는 이유로 운동을 안 하려 한다”며 책 출간에 맞춰 운동과 관련된 교육사업을 시작할 생각이다. 온라인 밴드 운영, 유튜브 활동, 강연과 매달 음악과 운동이 있는 건강콘서트도 계획하고 있다.

“65세 노인 의료비로 국내에서 한 해 35조원이 지출되고 있습니다. 운동 습관으로 10%만 줄어도 3조5000억원을 아낄 수 있습니다. 이런데도 운동 안하실 겁니까?”

부산남구신문 편집장



바르게살기운동 남구협의회 이은봉 회장 대통령 표창



바르게살기운동 부산 남구협의회 이은봉 회장이 지난 11월 15일 바르게살기운동전국대회에서 대통령표창을 받았다. 2018년 10월부터 바르게살기운동 부산 남구협의회 회장을 맡고 있는 이 회장은 광주동구협의회와의 영·호남 자매결연행사, 코로나19 확산 방지를 위한 지구별 방역작업, 홀로어

르신 사랑의 밑반찬나누기, 방충망 및 LED 전등교체, 사랑의 연탄나누기, 이웃돕기 기금마련 행사 등을 가졌다. 또 지난해부터 회원들과 기금을 마련해 사랑의 집 고쳐주기(해피하우스) 사업을 진행하는 등 지역사회에 기여한 공로를 인정받아 수상의 영예를 안았다. 행정지원과 ☎607-4114

가슴 절절한 39개 ‘사회복지 이야기’

우양동 조영주 희망복지팀장 30여년 경험 수필집으로 엮어

우양동행정복지센터 조영주 희망복지팀장이 사회복지공무원으로 일선 현장에서 보고 느낀 이야기들을 묶은 수필집 ‘굳은살’을 발간했다. ‘오늘도 당신을 봅니다’라는 부제가 붙은 이 에세이는 30여년 남구청 사회복지공무원으로 생활하면서 모아둔 가슴 절절한 39개의 이야기를 담았다.

조 팀장은 대학시절 수어를 배우기 시작해 1998년 민간 수어통역사 자격증과 2007년 국가공인 수어통역사자



격을 취득한 수어통역사이기도 하다. 지금도 매주 교회에서 수어통역 봉사활동을 하고 있다. 제목 ‘굳은살’은 그가 지난해 6월 창작과 비평에 올린 수어에 얽힌 자전 에세이의 제목이기도 하다.

“폭주하는 업무와 민원으로 힘들어하는 동료 공무원과 사회복지사가 이 책을 읽고 같은 길을 걷는 동행이 있음을 기억해줬으면 좋겠다”고 출간 소감을 밝혔다.

승승장구 남구불링팀, 부산시체육회 표창

상금 100만원 이웃돕기 기부

최근 전국대회에서 발군의 성적을 기록하고 있는 남구실업불링팀이 체육발전과 부산의 명예를 높인 공로를 인정받아 부산시체육회로부터 기관 표창을 받았다. 소미경(사진) 감독은 우수 지도자에 선정됐다. 남구실업불링팀은 최근 전국체전에서 2개 금메달과 대통령기, 대한불링협회장배 및 한국실업불링연맹회장기 등 주요 대회에서 금메달 3개를 획득하는 등 창단 이래



최고의 성적을 거두고 있다. 또한 남구불링팀은 안카금융배 불링대회에서 받은 상금 100만원을 사회복지공동모금회 ‘사랑의 열매’에 기부했다. 지난해에도 이 대회에 출전해 받은 준우승 상금금 2000만원을 기부하기도 했다. 관광체육과 ☎607-4374

도서관 겨울방학특강 모집 안내

자세한 사항은 남구도서관 홈페이지(library.bsnangu.go.kr) 확인
문의 : 남구도서관 어린이자료실(☎607-6577), 분포도서관 사무실(☎607-3641)
※ 연령·학년은 2022년 기준

구분	강좌명	운영			대상 (인원)	접수기간 (온라인 접수)
		기간	시간	재료비		
남구도서관	동화와 함께하는 전래놀이 엄마, 아빠는 무얼 하고 놀았을까?	1.6~1.27. (4회)	수, 금 16:00~17:30	3,000원	6~7세 (15명)	12.14. 10:00부터
	원리가 숨어있는 과학놀이터	1.4~1.20. (6회)	수, 금 14:00~16:00	28,000원	초등 1-2 (15명)	12.14. 10:00부터
	만화랑 놀자	1.11~1.20. (4회)	수, 금 10:00~12:00	-	초등 3-4 (15명)	12.14. 11:00부터
	질문과 토론을 통해 살펴보는 한국사	1.3~1.19. (6회)	화, 목 16:00~18:00	-	초등 4-6 (15명)	12.14. 10:00부터
분포도서관	큐! 감성자극놀이동시야 놀자	1.5~1.26. (4회)	목 16:00~18:00	-	유아 (12명)	12.14. 14:00부터
	그림책, 스토리마술	1.6~1.27. (4회)	금 13:30~15:30	25,000원	초등 1-2 (12명)	12.14. 10:00부터
	아트 잉글리시(가제)	1.7~2.4. (4회)	토 15:00~17:00	15,000원	초등 3-4 (12명)	12.14. 15:00부터
	창의력 쑥쑥! 나만의 캐릭터 굿즈 만들기	1.4~1.25. (4회)	수 16:00~18:00	20,000원	초등 4-6 (12명)	12.14. 10:00부터

도서관 겨울 독서교실 수강생 모집

강의명	강의일자	강의시간	수강대상	장소	온라인접수일
역사탐험대 여행, 어디까지 가봤니	2023. 1. 3. (화)~ 2023. 1. 6. (금)	09:00 ~13:00	초등4년	남구도서관 분포도서관	2022. 12. 15. (목) 오전 10시 ~선착순 접수

문화누리카드 연말까지 사용하세요

2022년도 통합문화이용권(문화누리카드)은 12월 31일까지 사용할 수 있습니다. 미사용 잔여 금액은 자동 소멸되므로 기간 내 모두 사용하시기 바랍니다.

- 발급 대상자 : 만6세 이상 기초수급대상자 및 차상위계층대상자
- 지원금액 : 1인당 연간 11만원 ■ 카드발급 : ~2022. 12. 14.(수)까지
- 이용기간 : 카드 발급일~2022. 12. 31.(토)까지
- 문 의 : 문화누리 홈페이지 및 동행복지센터

2년만에 졸업 성인(어머니) 중·고등학생 모집

주간반(8시 50분) 야간반(6시)

중학교(2년 과정)	고등학교(2년 과정)
<ol style="list-style-type: none"> 1 초등 졸업 여성 2 2년만에 졸업 3 고등학교 진학 4 교육비전액 무료 	<ol style="list-style-type: none"> 1 중학교 졸업 여성 2 2년만에 졸업 3 대학교 진학 4 교육비 전액 무료

- 본교 자랑
 - 전국최초
 - 교육부 지정 시범학교
 - 어머니들만 공부하는 학교(성인 학생 단독 건물사용)
 - 중학교 예비학교 무료운영

부산지 금정구 회천로 51
부산에원여자중고등학교
(051)526-1852~3

계획을 실행하려면 전략이 필요하다

늘 새해 계획을 세움에도 불구하고 한 해를 되돌아보면 뜻대로 되지 않았던 경우가 많다. 그 이유는 무엇일까?

첫 번째로, 계획이 성공할 것이 라는 확신과 자신감이 없기 때문이다. 작은 것이라도 성공의 경험을 가지게 된다면 자신감이 생기는데, 그러면 무엇이든 할 수 있다는 스스로에 대한 확신과 도전하는 용기가 생긴다. 이를 셀프 모티베이션이라고 하는데, 스스로에게 동기를 불어넣어 목적 달성을 위한 원동력으로 삼아보는 것이다. 하지만 반대로 성공에 대한 확신이 없으면 연초에 세운 계획 자체가 부담으로 다가올 수밖에 없다.

두 번째로, 매일 꾸준히 하는 것이 생각보다 어렵기 때문이다. 일이나 학업, 또는 육아 등에 치여서 목표 달성을 위한 시간들을 매일의 루틴이 아니라, 엑스트라로 짬을 내야만 하는 ‘부담스러운 것’으로 생각하기 때문에 중도 포기하거나 어영부영하게 되어버리는 것이다.

지난 1년간 사장님들과 상담을 하며 사업이나 브랜드 방향성에 대한 계획을 짜고 피드백을 주고받았는데, 반 이상의 사장님들이 연초에 세웠던 계획을 다 실행하지 못하였다. 물론 재정적인 문제가 원인이 되기도 했지만, 성공할 수 있다는 확신과 의지가 부족하여 시도조차 해 보지 않고 좋은 사업아이디어를 날려버린 분도 있어서 안타까운 마음이 들었다.

그러면 계획은 어떤 식으로 세우면 좋을까?

우선, 거창한 목표보다는 실현 가능한 범위에서 정확한 수치로 나타낼 수 있으면 좋다. 하루에 5,000원씩 커피값을 아껴 월말에 15만원씩 정기적금을 들어보는 것처럼 매일 꾸준히 할 수 있는 정도의 수치를 정하고 큰 부담이 되지 않는 선에서 실현 가능한 목표를 세워보자.

그리고, 매일 조금씩 실행할 수 있는 목표를 세우길 추천한다. 매일 외국어 방송이나 유튜브를 들으며 문장 10개 소리내어 따라 하기 혹은 단어 10개 외우기처럼 1년 동안 하루에 한 번씩 저금하는 마음으로 꾸준히 노력을 기울여 보자. 1년 후에 달라진 자신을 발견할 수 있을 것이다. 이때는 매일 루틴으로 같은 시간에 꾸준히 하는 것이 중요한다. 핸드폰 알람을 설정해 놓으면 잊어버리지 않고 챙길 수 있다.

시작만큼 중요한 것이 마무리다. 올해 나에게 부족했던 것은 무엇인지 되돌아보고 내년에 보완할 수 있도록 마음가짐을 새롭게 하고, 반대로 성공적으로 해낸 것들은 무엇인지 찾아 스스로를 칭찬하고 격려해 보는 건 어떨까.



이지은 (브라이트솔루션 대표)

청송주왕산 쌀 산지 직송

20년을 정직하고 성실하게 판매하고 있습니다

전문 취급품목 쌀, 잡곡, 기타 여러가지 국산 농산물

온누리 상품권, 신용카드 사용 가능

☎628-0362 오륙도메이 사용가능

1010-9340-1065 남구 전 지역 배달가능

롯데시장 청송상회