직장인을 위한 운동 (1)

● 어느 직장인의 하루

– 30대 후반의 회사원 K씨. 초만원의 지하철을 상대로 이리 밀리고, 저리 밀리는 출근 전쟁을 하면서 피곤한 하루를 시작한다.

– 오전 내내 어제의 과음과, 제대로 하지 못한 아침식사 때문에 속이 쓰리고 머리까지 아프다.

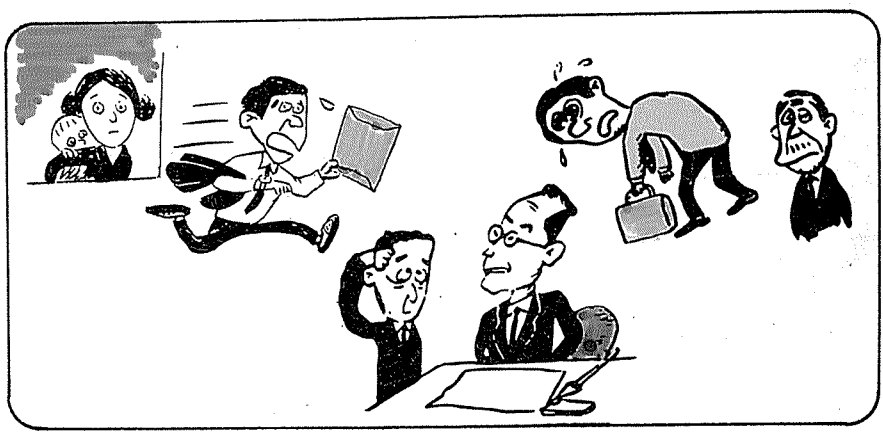
– 하지만 잠시도 마음놓고 쉴 틈이 없다. 상사의 끊임없는 잔소리, 몰려드는 거래처 사람들과 전화로 하루종일 정신이 없다.

– 재떨이에는 담배 꽁초가 수북이 쌓이고 커피는 몇잔을 마셨는지….

– 많은 일을 처리하느라 저녁 8시가 넘어서야 겨우 퇴근한다. 퇴근길에 직장 동료들과 대포 한잔을 나누고 집에 돌아와보니 아이들은 잠이 들었는지 조용하다.

– K씨는 요즘들어 체중이 계속늘고 배가 나와 거동이 불편할 정도.

– 계단을 조금만 올라가도 숨이 차고 다리가 아프다. 심장은 가끔씩 불규칙하게 뛰고 무릎 관절이 쑤시고 어깨가 뻐근하



다. 잠시만 일에 집중하면 눈이 금새 피곤해지고 머리가 무겁다.

– 조그만 스트레스에도 얼굴이 화끈거리고 혈압이 오르는 것 같다.

– K씨 뿐만 아니라, 대부분의 직장인들이 과로, 운동부족, 과다한 스트레스, 음주, 흡연, 불규칙한 식사 등으로 건강을 잃어가고 있다.

– 우리나라의 40대 사망율이 세계에서 가장 높다고 한다.

– 건강을 잃어버리면 승진이나 재산이 무슨 소용이 있겠는가?

● 운동으로 건강을 지키자

– 젊었던 20대 시절과는 달리 30~40대가 되면 몸의 기능과 체력이 크게 저하된다.

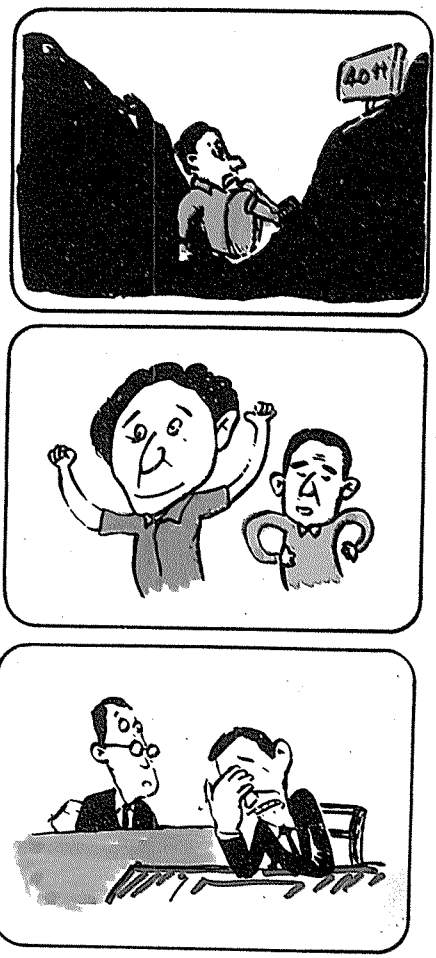
– 심장과 폐의 기능이 약해지고, 근육의 탄력성이 없어지며 신체의 움직임 또한 부드럽지 못하게 된다. 어깨를 한번 휘둘러 보고 뛰어 보면 금방 느낄 수 있을 것이다.

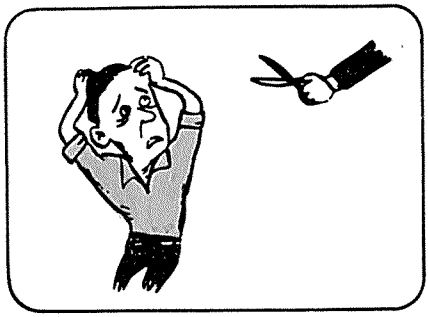
– 직장인에게는 심장과 폐의 기능을 향상시킬 수 있는 심폐지구력 운동이 가장 필요하다.

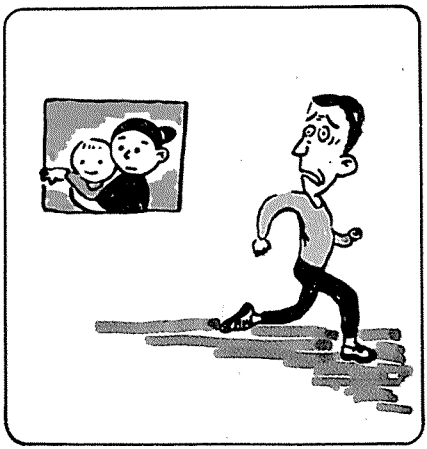
– 특히 고혈압, 당뇨, 동맥경화, 협심증, 뇌졸중에 걸리기 쉬운 비만한 사람은 적절한 강도의 심폐지구력 운동을 지속해야만 그 위험에서 벗어날 수 있다.

– 운동을 통해 힘든 직장생활에서 오는 과로와 긴장을 완화시키고 생활의 여유를 가질수 있고, 동료들과 함께 운동한다면 대인관계도 원만해질 것이다.

– 운동은 체력증진이나 스트레스 해소 이상의 의미를 지니고 있으며, 취미생활이나 레크리에이션활동으로 이용될 수 있다.







운동을 통해, 잊고 있던 자신을 발견하게 되고 성취감을 느낄 수 있다.

운동이 낳은 기적

– 조금만 활동해도 심장에 심한 통증을 느끼는, 중증의 협심증을 앓고 있는 어느 중년남자.

– 비관적 나날을 보내던 어느날. 그는 자살을 결심하고, 사고사로 위장할 수 있도록 조깅을 자살방법으로 택했다.

– 운명의 날, 그는 운동복을 입고 한강의 고수부지변을 결사적으로 달렸다.

– 그러나 불행하게도(?) 그는 자살에 실패했다.

– 그 다음날에는 더욱 먼 거리를 힘껏 달렸지만 역시 죽지 않았다.

– 그는 매일 아침, 자신의 목숨을 건 필사적인 조깅을 계속했고, 두달 후에는 3 km 이상을 쉬지 않고 달릴 수 있게 되었다.

– 이제 협심증 증세가 자신도 모르게 사라졌으며, 매일 규칙적으로 조깅을 하면서 활기찬 직장생활을 해나가고 있다. 자살하려는 생각이 물거품처럼 사라진 것은 물론이다.

〈자료=체육청소년부〉