제10강 엄마들의 다이어트 단학 Ⅱ

(1교시)

건강을 위한 다이어트라고 해도 옛날에는 이렇게 신체 각 부위별로 다르게 대처한다는 생각을 할 수 없었습니다. 살이란 전체적으로 빠지거나 찐다고 생각했지요. 그래서 완전히 굶거나 하는 방법을 사용했습니다. 그러나 연구가 많이 이루어지면서 살이 찌고 빠지는 것이 통째로 일제히 되는 것이 아니고 먼저 찌는 곳이 있고 나중에 찌는 곳이 있다는 사실이 밝혀졌고, 빠지는 것도 부위별로 시차가 있다는 것을 알게 되었지요. 오늘 소개드릴 기체조는 어깨와 허벅지의 살을 빼는 것이 목적인데 이런 부위의 살을 뺀다는 것이 이전에는 불가능한 것으로 생각되었지요. 그리고 그럴 필요도 없었습니다. 그러던 것이 현대에 와서 이런 필요가 생겨났고 무예의 비슷한 동작을 원용하여 이런 방법을 도입하게 된 것입니다.

어깨를 늘씬하게 한다는 것은 무예의 전통적인 개념입니다. 쭉 빠진 어깨가 공방전에서 빠르고 강력하게 상대에게 대응할 수 있는 원천이 된다는 것이지요. 어쩌다 무거운 역기 같은 것을 많이 들어서 어깨가 쫙 벌어진 사람들을 볼 수 있는데 이런 경우 힘은 셀지 모르지만 빠르고 유연하게 반응하는 것은 어렵지요. 무예의 이런 원리가 담긴 동작으로 여러분의 어깨를 날씬하게 해드리려고 합니다.

이런 체조와 수련 이외에도 일상적으로 여러분이 쉽게 할 수 있는 것을 말씀드리자면 우선 서있는 것을 즐겨하라는 것입니다. 예를 들어 전철 같은 곳에서는 가급적 서서 가세요. 그리고 조금 더 발전시켜보자면 한발을 들고 서 있거나 두 무릎을 살짝 굽히고 서 계세요. 이것을 일상화할 수 있다면 여러분은 다른 다이어트가 필요 없습니다. 아무리 밥을 많이 먹어도 괜찮습니다.

또 길을 걸을 때 살짝 뒤꿈치를 들고 걸으세요. 이것도 무예수련에서 나오는 것입니다만 서양 무용하는 사람들도 이런 훈련을 많이 합니다. 하체를 많이 괴롭힐수록 건강해지고 날씬해집니다. 어떤 사람은 종아리에 근육이 나온다고 안한다고 하더군요. 저는 무예수련을 십칠년을 했지만 다리에 울퉁불퉁 근육이 나오지 않았습니다. 다리뿐만이 아니라 신체 어디에도 튀어나오거나 보기 나쁘게 된 곳이 없습니다. 무예는 유연성과 민첩성이 생명이기 때문입니다. 공원이나 운동장에서 이런 걷기를 하면 좋겠지요.

저는 보통 다른 사람들과는 다른 다어어트를 합니다. 저는 신경을 쓰지 않고 내버려두면 살이 빠집니다. 체중이 확 줄지요. 열심히 먹고 잘 챙겨야 체중이 조금씩 늘어납니다. 이런 저를 보고 행복하겠다고 말하는 사람도 있습니다. 그러나 제 직업이 농민 수련가라는 점을 생각해보면 늘 하는 일이 살을 빼는 일이니 그럴 수밖에 없지 않겠습니까?

지금 6월의 농촌은 눈코 뜰 새 없이 바쁩니다. 저도 제대로 농사를 짓지는 못하지만 무척 일이 많고 바쁘네요. 그런 우리 동네에 젊은 사람이 한 명 요절을 하여서 모든 사람의 일손

www.artnstudy.com

을 놓게 하는 일이 벌어졌습니다. 아주 젊지는 않지만 저보다 한 살 적은 쉰 한 살이니 농촌에서는 청년 축에 들지요. 지난겨울에는 멧돼지도 수 십 마리를 잡아 동네사람들 단백질을 보충해 준 사람이지요. 여북하면 동네사람들이 이제 신 포수가 없으니 자은리는 고기 맛도 보기 힘들게 생겼다고 푸념을 하였지요. 저도 매장하는 산에까지 따라가서 눈물을 흘렸답니다. 사인은 심장마비라는데 밤에 자다가 갑자기 그렇게 죽었으니 원인이고 뭐고 따질 틈도 없었지요. 사람 좋은 신포수를 보내고 우리 동네는 지금 시름에 젖어있습니다. 서울 같은 대도시에서는 전혀 생각할 수 없는 일이지요. 누가 죽어도 슬퍼할 이유도 여유도 없으니까요.

다이어트란 내 몸에 들어오는 것에 비해 나가는 것이 많아야 가능합니다. 내 몸에 들어오는 것은 음식이지요. 나가는 것은 움직여서 열량을 소모하는 것과 배설입니다. 많이 움직이고 잘 배설하면 다이어트가 된다는 것이지요. 나가는 것이 많아지니까요. 그러면 어떻게 움직여야 많이 에너지를 소모할까요? 놀랍게도 빨리 움직이는 것보다 천천히 움직이는 것이 더 많은 에너지를 소비한다는군요. 그래서 빨리 뛰는 것보다 천천히 걷는 것이 다이어트에 더 효과적이라고 합니다. 빨리 뛰면 우선은 많이 소모하지만 바로 음식을 섭취해서 보충이 된다는군요. 우리말로 도루묵이라는 것이지요. 그래서 걷기, 그것도 천천히 걷기가 더 낫다는 것입니다.

[실습]

c. 어깨를 늘씬하게-원 그리기

d. 허벅지를 탄탄하게- 대도에서 허공으로 앉기

[시범]

우리 가족들의 공동체조-사방체조

www.artnstudy.com