제9강 엄마들의 다이어트 단학 I

(1교시)

여러분은 어떤 다이어트를 하십니까? 무작정 굶는 고전적인 방식을 택하십니까? 아니면 한 대에 100만원이 넘는다는 주사를 맞으십니까? 우리 주위에 넘쳐나는 다이어트와 관련된 이야기와 방법들은 이제 기본 메뉴가 되었지요. 다이어트는 이미 하나의 산업이 되었습니다. 자동차산업이니 컴퓨터산업이니 하는 것처럼 다이어트산업이 된 것입니다. 수많은 장르가 있고 수 만 가지 방법이 있습니다. 여기에 한 가지 더하는 것이 과연 무슨 의미가 있겠습니까? 다만 우리는 다이어트에 대한 다른 접근방식을 갖고 있기 때문에 그런 점을 소개하고자 합니다.

외모지상주의 때문에 다이어트열풍이 분다고도 하는데 모든 여성들이 예뻐지고 싶어 하는 것은 아마도 본능이라고 해야겠지요. 그런데 예쁘다는 말은 외모만을 말하는 것이 아닙니다. 어린 아이들에게 예쁘다는 말을 많이 하는데 이때는 어려서 예쁘고 하는 짓이 예쁘다는 것인데, 이를 외모만을 지칭한다고 잘못 생각하여 예쁜 얼굴, 예쁜 몸매, 예쁜 다리 등등으로 생각하게 되었지요. 어떤 남자라도 여자의 얼굴이나 몸매가 아름다우면 우선 쳐다보고 마음에 호감을 가지게 되지요. 그러나 그 배경에는 어렸을 때부터 들은 이야기 즉 얼굴이 예쁘면 마음도 예쁘고 하는 짓도 예쁠 것이라는 환상이 있는 것이지요. 그런데 사실은 어떻습니까? 전혀 상관없는 일이지요.

화장품 회사와 패션회사, 속옷회사 등 각가지 상품을 파는 회사들의 광고를 보면 외모가 아름다운 여성은 무작정 우위를 점한 것처럼 말하지요. 그래서 잘생긴 탈렌트나 스타를 광고에 내세웁니다. 착각을 불러일으키는 겁니다. 겉이 아름다우면 속도 그렇다고 속삭여대고 우리를 세뇌시키려 듭니다. 매일 이런 광고를 보면 그렇게 믿지 않을 사람이 없습니다.
더구나 제대로 이성에 대해 교육받지 못한 학생들은 더하겠지요. 그러나 성인이 되어서도 이런 착각 속에 사는 남자가 있다면 그런 남자는 버리세요.

단적으로 말해서 **다이어트는 건강하기 위해서 하는 겁니다.** 외모가 예뻐지고 잘나기 위해서 하는 다이어트는 건강을 해칠 각오를 해야 합니다. 아무리 부작용이 적은 방법이라고 해도 건강이 목적이 아니라면 그것은 해가 생길 수밖에 없습니다.

우리가 하려는 다이어트는 건강을 해치는 비만에 대항하는 다이어트라는 것입니다. 그러면 단학을 이용한 다이어트의 원리를 설명하지요. 단학의 내공은 특정부위에 집중하면 신체를 조정하는 능력이 있습니다. 어느 곳을 강화하기도 하고 유연하게 하기도 합니다. 또한 인위적인 배설을 유도하여 배를 탄탄하게 하기도 하고 다리의 근육을 가늘고 탄력 있게 만들기도 합니다. 오늘 여러분에게 소개할 단학체조는 나온 배나 처진 배를 탄력 있게 만들어 되돌아가게 하는 체조입니다.

www.artnstudy.com

[실습]

a. 뱃살 달래서 집어넣기-반탄체조 1, 2, 3

b. 다리를 탄력 있고 가늘게-뒷꿈치 들고 걷기 1, 2

[시범]

직장인들의 창의력체조

(하반장전행각 = 대도 = 허공 = 금계붙임 = 양권)

www.artnstudy.com