



살풀이 속풀이

이유명호/남강한의원장, 다이어트 자습서 <살에게 말을 걸어봐> 저자

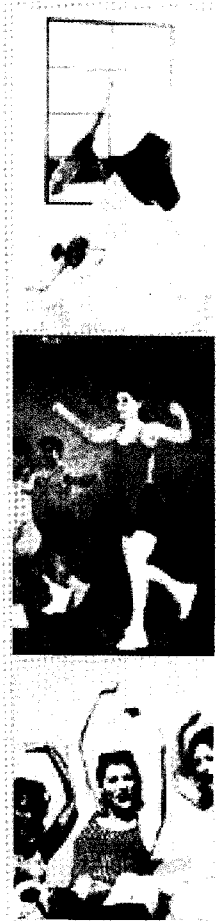
살풀이 속풀이

겉으로 살때문에 스트레스를 받지만 속으로 울화병이 커져서 쌓여서 있고 몸과 외모에 대한 열등감 분노 좌절 심지어는 죄책감까지 갖고 있다. 사정이 이러한데 굶기고 야단치고 눈치를 주니 살 자체가 몸에 일으키는 건강상의 문제보다는 이 때문에 서러서리 쌓인 한(恨)이 더 심각하다. 살로 인해 스트레스를 받지만 스트레스 때문에 살이 찌기도 한다. 몸과 마음은 일심일체니 어긋나고 꼬여서 서로 미워하는 돌이 서로 화해를 하지 않고는 도무지 편할 수가 없는 것이다.

결국 살을 빼는 방법으로 네탓이야, 게으르다 야단치고 먹지마라, 움직여라, 운동하라고만 강조할 수 없음이 확실해진다. 이젠 억압하고 구속하고 강요하고 낭비하는 불행한 살빼기는 그만 두어야 한다. 몸의 소중함도 되찾고 마음도 다스리고 이웃도 자연도 다른 생명도 돌아보는 건강하고 조화로운 방법을 찾아야 한다. 그래서 택한 것이 살풀이 속풀이다.

내 살은 내가 뺀다

요즘은 거저 배워 지는 게 참 드물다. 꿀밤 몇 대 맞으면서도 언니나 오빠나 누나에게 공짜로 배우던 수영이나 스케이트도 다~ 따로 돈내고 배운다. 살빼기는 몸과 마음으로 하는 놀이지만 어떤 면에서는 공부와 같다. 재미있게 놀면서 몸으로 익히고 반복해 평생 습관으로 이어준다. 제대로 몸공부를 하면 운동처럼 우릴 행복하게 해 줄 수



있다. 거기다 살풀이는 건강 증진과 체중조절이라는 목표와 눈에 보이는 행복한 열매가 있다.

살에게 말걸기

아이들은 집짓기를 하면서 소꿉놀이를 하면서 혼잣말을 하며 오래도록 잘 논다. 점점 어른이 되가면서는 더 이상 자신과는 말을 안하고 침묵으로 답을 쌓고 산다. 오직 밖의 세상사람들에게만 시선을 두고 남의 말을 통해서 자신을 확인하려 든다. 살빼고 싶으면 동네 사람 친구와 의논하지 말고 당사자인 살하고 먼저 얘기하라. 입으로 福도 짓고 살도 빼라

言感生心

“그동안은 너무 몸이 얼굴이 맘에 안들었어. 속상한채로 대충 살아왔고 몸이 전하는 메시지는 관심이 없었어 무조건 살만 빼야 한다고만 생각했지.”

“잘 살아야 한다고 입으로는 말하면서 몸을 한번도 고마워 한적이 없었어...”

“너를 소중하게 아껴 주고 건강하게 행복하게 해줄게.”

살풀이를 원한다면 이렇게 말로 먼저 감사함을 표현 해야 한다.

살을 원수 덩어리나 내쫓아야 할 식객으로 보지 말고 나를 살리기 위해 대신 고생을 한 희생적 존재라고 생각해 주고 진실로 감사의 말 사과의 마음을 전할 때 비로서 살풀이가 시작된다.