

다이어트와 헬스 (diet-health)

김 소 연
산업안전보건연구원

버스를 타고 지나가는 풍경을 보다가 문득 눈에 띈 길 가는 여인네의 옆선, 브래지어를 중심으로 '3'자 그려지는 모습을 보고 내 몸매를 손으로 훑다가 나 역시도 울퉁불퉁 살이 붙거져 나온 것을 확인하고 움찔 놀란 적이 있는지? 가끔 혼자 엘리베이터를 타서 거울에 비친 내 모습의 여기저기를 살피다가 “아~악” 소리를 지른 적이 있는지? 무엇보다도 눈에 띄는 불룩하게 나온 배, 평퍼짐한 엉덩이, 웬만한 사람 다리 같은 팔뚝, 도저히 치마를 입을 수 없는 굵은 다리….

늘어만 가는 살을 비관하며 늘상 운동하자며 마음을 다잡지만 그 X의 시간이 왜 그리 안나는지, 시간이 없어 운동 못한다며 푸념을 늘어놓으면서 시간이 있으면 뭐도 하고, 뭐도 하고… 계획만 세우다가, 꿈만 꾸다가 청춘이 다 가버렸다.

자투리 시간을 잘 활용하는 사람이 정말 성공하는 사람이라고 했다. 굳이 헬스장에 등록하지 않아도, 운동장이나 공원에 나가지 않더라도 사무실이나 집에서 틈틈이 할 수 있는 운동은 없을까?

근로자를 대상으로 건강증진, 비만 관리 등을 이야기하기에 앞서 내 몸부터 살펴보자. 시쳇말로 나는 정말 ‘피트니스(fitness)’ 한가?

이 물음에 긍정적으로 답할 수 없다면 지금부터 당장 무엇이랄도 시작해 보자. 뭘 해볼까? 운동이라곤 숨쉬기운동 밖에는 제대로 해본 적 없는 내가 할 수 있는 게 있을까?

이번 호에서는 혼자서 쉽게 따라 할 수 있는 운동을 소개하는 홈페이지 몇 군데를 알아보자.



이름부터 눈에 속 들어오는 ‘아령 2개로 운동하기’ <http://dumbbell.hihome.com> 부터 살펴보자.

아령이라고 흔히 불리는 덤벨(dumbbell)은 웨이트 트레이닝에서 사용하는 중량기구이다. 줄넘기와 함께 가장 간단한 운동기구이지만 거의 모든 신체부분을 건강하게 만들어 주는 간편한 기구이다.

이 홈페이지는 아령 2개로 할 수 있는 운동을 소개한 심플한 구성이지만 내용은 알차다.

홈페이지 상단에 아령 2개로 할 수 있는 부위별 운동을 가슴, 어깨, 등, 이두근, 삼두근, 복근, 허벅지, 종아리 등으로 나눠서 설명하고 있다.

가운데 주요 메뉴로 덤벨운동의 기초, F&Q, 기본안전수칙 등 3가지를 소개하고 있다.

먼저 ‘덤벨운동의 기초’에서는 다음과 같은 순서로 자세한 설명하고 있다.

- | | |
|------------|------------------|
| 1. 운동의 기초 | 2. 부분훈련 |
| 3. 세트와 반복 | 4. 무게(중량 부하)의 조절 |
| 5. 올바른 자세 | 6. 반복의 속도 |
| 7. 운동시 호흡법 | 8. 세트간의 휴식 |
| 9. 훈련 빈도 | 10. 훈련 시간 |

다음 ‘F&Q’에는 다음과 같은 질문과 답이 올라와 있다.

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 덤벨(아령) 2개로 운동을 해? | 2. 운동이라곤 해본적도 없는데... |
| 3. 운동 효과가 정말 있을까? | 4. 어떻게 하면 되지? |
| 5. 언제 운동해야 될까? | 6. 난 여자인데, 아령 들기가... |
| 7. 살도 빠지나? | 8. 특정 부위의 살을 빼고 싶어... |
| 9. 덤벨 사는 요령 | 10. 오버 트레이닝이란? |

마지막으로 ‘기본안전수칙’으로 다음과 같이 제시하고 있다.

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. 덤벨 조임쇠 꼭 조이기 | 2. 올바른 호흡으로 운동하기 |
| 3. 장갑과 신발은 꼭 착용 | 4. 항상 정확하고 올바른 자세 |
| 5. 준비운동, 정리운동 철저 | 6. 워밍업 세트는 필수 |
| 7. 덤벨로 장난은 금물 | 8. 항상 허리 펴고 덤벨 들기 |
| 9. 피곤하면 운동 금지 | 10. 자기 몸의 변화에 항상 주목 |



두 번째로 살펴볼 홈페이지는 ‘다이어트와 헬스’ <http://www.diet-health.co.kr/>이다.

이 홈페이지의 특징은 회원 가입 시에 자신의 키와 몸무게를 공개하고 가입 후에는 수시로 홈페이지에 접속해서 운동일기장을 쓰도록 한다는 것이다. 일기장 쓰기를 게을리 하면 퇴출까지 당한다.

홈페이지 주요 메뉴는 다음과 같이 구성되어 있다.

I. 공지

II. 허리운동

허리 강화 및 이완체조에 대한 지시사항과 함께 15가지의 허리운동을 상세한 설명과 함께 그림까지 있어 따라하기 쉽게 되어 있다.

III. 특집

특집에서는 ‘근육성장을 돕는 15가지 방법’으로 다음과 같은 내용을 소개하고 있다.

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 단백질은 기본! | 2. 보충! 탄수화물 |
| 3. 칼로리의 비밀 | 4. 지방, 피해야만 하는가? |
| 5. 영양을 골고루 | 6. 탄수화물 식품 |
| 7. 운동 전 식사 | 8. 운동 직후 |
| 9. 식사는 나눠서 자주 하기 | 10. 비타민 C와 비타민 E |
| 11. 크레아틴&글루타민 | 12. 체중계 |
| 13. 칼로퍼 | 14. 음료수 |
| 15. 담백한 식품 | |

IV. 스트레칭

트레이닝의 준비운동과 정리 운동이라는 점에서 꼭 필요한 요소인 스트레칭에 대해서 언제, 어떻게 할 것인지와 순서, 효과 그리고 스트레칭의 동작과 설명 등을 소개하고 있다.

특히 ‘스트레칭의 동작과 설명’에서는 다음과 같이 구분하게 각각의 동작을 사진과 함께 훈련부위, 실시방법, 주의사항 등을 소개하고 있다.

- 1) 필수 스트레치 (Basic Stretch)
- 2) 타겟 스트레치 (Target Stretch)
- 3) 잘못된 스트레치 (Wrong Stretch).

V. 스포츠영양

‘근육은 먹은 만큼 나오고 살은 운동한 만큼 빠진다’ 라는 모토 아래 단백질, 탄수화물, 지방, 무기질, 무기질, 보충제 등으로 구분하여 이를 클릭하면 관련 정보를 볼 수 있다.

VI. 트레이닝

‘웨이트 트레이닝(Weight Training), 이 정도는 알고 운동해야 한다!’ 고 해서 다음과 상세한 정보를 제공하고 있다.

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 웨이트 트레이닝이 뭐지? | 2. 웨이트트레이닝의 특성과 효과 |
| 3. 웨이트트레이닝의 원리 | 4. 웨이트트레이닝시 안전점검 |
| 5. 들기와 내리기 | 6. 운동프로그램 작성 단계 |
| 7. 웨이트 트레이닝의 순 | 8. 웨이트 트레이닝중 유의사항 |
| 9. 여성들도 해야 하는가? | |

VII. 부위별 운동

트레이닝 메뉴를 가슴(15종), 이두근(11종), 삼두근(12종), 어깨(15종), 등(11종), 복부(17종), 다리(14종), 종아리(3종), 전완근(2종), 둔부(5종)로 나누어 운동그림과 운동명칭, 운동부위, 등급을 제시하여 자신의 수준에 맞는 운동을 선택할 수 있도록 해주었고 각각의 운동을 클릭해보면 아주 친절한 설명과 함께 운동 순서별 사진을 볼 수 있다.

예를 들면 우리가 흔히 보는 역기 들기는 영어로 그 명칭이 ‘밀리터리 프레스(Military Press)’라 한다. 이를 클릭하며 다음과 같은 운동 시연 사진과 설명을 볼 수 있다.

VIII. 운동프로그램

이 홈페이지의 추천하는 이유 중 하나가 바로 이 메뉴 때문이다. 사실 헬스장에 등록해서 다녀도 트레이너들의 설명이나 지도가 그리 상세한 것은 아니기 때문에 개인적으로 책을 보거나 자료를 찾아 보충해야 한다. 이 때 적합한 것이 바로 이 메뉴가 아닌가 싶다.

운동프로그램을 초보자, 중급자, 상급자, 전문가로 구분하여 운동순서와 운동방법을 일주일 단위로 끊어 소개하고 있어 따라 하기 수월하다.

여기에 12주간 진행되는 ‘Body-For-Life 운동요법’도 소개하고 있다. ‘Body-for-LIFE’는 전문 트레이너인 빌 필립스가 개발한 12주 체력관리 프로그램으로, 많은 사람들이 헬스클럽에 다니면서 열심히 운동을 하고 있음에도 불구하고 성과를 거두지 못하고 있다는 사실을 발견, 일반인들에게 보다 효과적인 체력관리 방법을 보급하기 위해 이 프로그램을 개발했다고 한다.

운동의 원칙과 그 순서, 요일별로 근육부위에 따른 운동종목, 세트, 회수, 무게, 휴식, 운동레벨 등을 사진과 함께 상세하게 설명하고 있다.

밀리터리 프레스 (Military Press)

바벨을 어깨위에 얹어놓고 수직으로 들어올리는 운동이다. 보통 이상으로 무거운 중량을 드는 것, 또는 더 이상 운동할 수 없는 한계점에 도달한 후에도 계속 반복연습을 하는 것은 삼각근을 더욱 더 발달시킨다. 어깨로 들기 반복연습을 할 수 없을 정도로 어깨가 지쳐 있을 때 밀어 들기를 사용하여 세트가 끝날 때 반복연습을 강행한다.

〈운동순서〉

- ① 바벨을 얹어 쥐고 어깨넓이 보다 약간 더 넓게 양손의 간격을 유지한다.
- ② 어깨높이로 중량을 들어올린다.
- ③ 마지막 힘을 다하여 바를 머리 위로 올린다.
- ④ 팔이 아플 때까지 계속 올리고 있다가 어깨 높이로 서서히 내린다.

〈주의 및 참고사항〉

- 바벨을 올릴 때 무릎을 약간 굽혔다가 다리를 펴서 바가 위로 움직이도록 한다.
- 허리를 쭉 펴고, 엉덩이를 약간 뒤로 빼는 자세를 유지해야 한다.
- 초보자는 무게에 연연하지 말고, 적당한 무게를 사용하는 것이 좋다.
- 무게를 좀더 무겁게 하는 중급자라면 허리보호대를 착용하는 것도 권장만하다.

〈효과〉 삼각근의 앞부분을 발달시킨다.

IX. FAQ

여느 홈페이지와 마찬가지로 운동 관련 홈페이지이다 보니 어떤 헬스클럽을 선택해야 하는지, 헬스를 하다 그만두면 근육이 살로 변하는지 등등 자주 하는 질문과 이에 대한 답변으로 이뤄져 있다.

앞에서 소개한 2곳의 홈페이지 이외에 방문해 볼만한 운동 관련 홈페이지를 소개하면 다음과 같다.

브이 트렁크 <http://www.vtrunk.com>
 머피 <http://www.muscle-fitness.co.kr>
 헤라클레스 <http://www.heraclas.com>
 M&F KOREA <http://www.mnfkorea.com>
 파워바디 온라인 <http://www.powerbody.co.kr>
 넷짐 <http://www.netgym.co.kr>
 헬스매니아 <http://www.healthmania.co.kr>
 보디빌딩 매니아 <http://www.bodybuildingmania.net>
 피트니스 플러스 <http://www.fsplus.co.kr>

노화 방지를 위해 호르몬주사도 맞고 젊은 몸매를 유지하기 위해 성형수술도 마다하지 않는 요즘이다. 굳이 돈을 들이지 않아도(사실 그런데 쓸 돈도 없지만) 내 몸을 젊고 건강하게 유지시키는 비결은 다름 아닌, 어르신들이 흔히 말씀 하시는 것 그대로 '잘 먹고 부지런히 움직이는' 것이다. 운동은 시간이 있을 때 하는 것이 아니라 시간을 내어서 하는 것이다(*).

