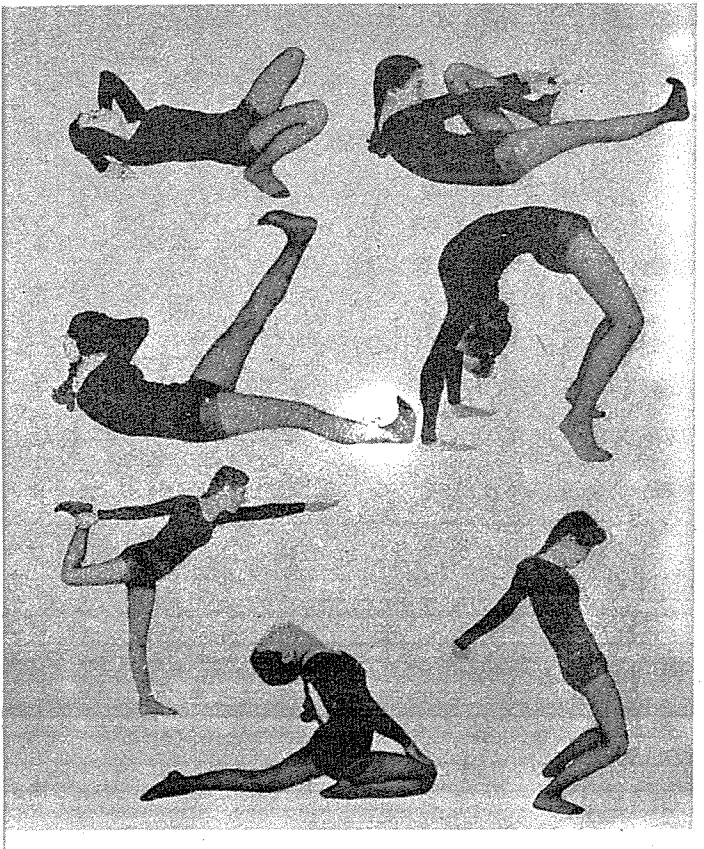
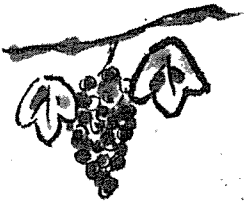


취미건강



오 이 숙

■ 가정주부

■ 서울 · 강서구 등촌동 635 – 6

여성건강과 헬스크럽

나이가 들면서 점점 몸이 불어나고 특히 허리가 없어지며 매력이라고는 하나도 없는 몸매가 되어 가고 있었다. 친척 언니의 권유에 따라 "헬스 크럽" 이라는 곳에 가보았다.

늙은사람, 젊은사람, 홀쭉한 사람 나보다 서너 너덧 배나 뚱뚱한 아주머니들이 사방으로 세워진 큰거울앞에서 열심히들 운동겸 무용을 하고 있다.

선생님 말씀이 노년기에 접어들기 시작하는 부인들의 비만현상에는 운동을 해줌으로서 균형있는 몸매를 유지할 수 있고 불안함이나 초조한 마음을 버리고 가벼운 일상생활을 즐길 수 있다고 한다.

그렇다고 덮어 놓고 무조건 많은 운동을 한다고 몸이 좋아지는 것도 물론 아니란다. 다른 배우는 분에게 물어봐도 배우기 전보단 훨씬 몸이 가볍고 쓸데없는 군살이 빠져서 그런지 체중이 3kg~5kg정도 줄었다며 몹시 기뻐들 했다.

나는 다음날부터 오전 10시까지 부지

런히 가사일을 해놓고 헬스크럽으로 나갔다. 처음엔 음악에 맞춰 서서히 손목, 발목에 힘을 빼고 팔 다리를 굽혔다 폈다부터 시작해서 허리, 목, 돌리기 그 다음 뜀뛰기로 심장에서 먼곳부터 서서히 차근 차근히 준비운동을 한다. 준비운동이 끝나는 대로 주운동에 들어가는데 주운동으론 걷기, 달리기, 자전거타기, 수영등이 있는데 주운동을 할땐 절대 한몫 무리해서는 안된다고 했다. 그리고 갑작스레 운동을 시작해서 종종발목을 다치는 예가 많은데 체중을 많이 한쪽 발에 싣는다든지 해서는 고생을 많이 한다. 쉬운 방법으로는 운동의 목표량이 있어야 하며 그 목표량을 손쉽게 맥박으로 알아볼 수 있는데 그 방법은

※ 운동중의 맥박수=휴식시의 맥박수+(자신의 최대맥박수-휴식시의 맥박수)$\times\frac{60}{100}$

여기서 $\frac{60}{100}$이란 운동효과를 말한다.

처음부터 많은 운동은 금물이며 만약 주운동을 줄넘기를 선택했다면 첫날에는 1분 그다음날엔 1분30초 또 그 다음날엔 2분 이런식으로 3분까지 가면 그것으로 한 1개월쯤 계속하고 다음 또 조금씩 더 하는것이 바람직 하다.

그리고 주운동이 끝나면 정리운동에 들어 가는데 준비운동 만큼이나 정리운동이 꼭 필요로 한다. 정리운동은 가급적 주운동과 같은 온도에서 서서히 맨손체조 정도로 몸을 풀도록해야 하며 갑자기 몸을 식힌다든지 뜨거운 사우나탕 같은데는 들어가는 것을 금해야 한다.

헬스크럽에서는 매일 1시간씩 6주간 운동을 하고 7주간부터는 조금 더 많은 운동을 해도 괜찮다고 했다. 그렇지만 아무나 일정한 프로그램에 의한 운동은 아니되며 건강치 못한 분들은 운동중 안정을 위해 연령이 조정된 초본 프로그램에 의한 운동을 시작하는 것이 좋다. 그리고 너무 더울 때나 너무 추울 때는 좀 피하는 것이 좋다. 보통 운동을 하는 이상적인 기온은 섭씨 4°~27°로 습도는 60이하이며 풍속은 15mph 이하이다.

모든 사람은 개인적인 차이가 있기 때문에 자기에게 맞는 운동을 해야하며 꼭 운동이란 생각 이외에 춤추면서의 운동으로 완전 기분전환제이기도한 운동이 바람직하며 꾸준한 노력이 기대이상의 효과를 얻을 수 있다.

이제 한 4개월째로 접어 들면서 체중도 한 3kg 줄고 밥맛도 있고 기분도 좋은 것이 일거양득이 아니라 1석3조라고나 할까!

식구들 한테도 너그러워지고 마음도 편안하다.