소소하지만 확실한 행복

퇴근 후 자기계발로 꿈을 이루고 계획하다

정수아 EBS ICT인프라부

저는 하루 24시간 중 절반 이상을 컴퓨터와 함께 보내며, IT 개발을 주 업무로 하고 있습니다. 회사에 입사하고 일에 적응하면서 점점 사람과의 대화보다는 컴퓨터와의 대화가 일상을 차지하고 있다 보니 성향이 점점 내향적으로 변해가는 것처럼 느꼈습니다. 그리고 자세가 좋지 않다 보니 얼굴이나 체형이 비대칭이 되거나 거북목으로 인한 통증이 있기도 해서 속상했습니다. 제게 변화가 필요하다고 생각하였고 개발을 직업으로 선택하기 전, 제가 하고 싶어 했던 것들을 하나둘씩 작지만, 천천히 도전해보게 되었고, 지금은 소소하지만, 확실하게 행복할 수 있는 취미들이 생겨 일상 속 스트레스를 해소하고 제게 도움이 될 생산적인 활동들을 쌓아나가고 있습니다. 이러한 제 소확행 일상을 공개합니다.

체형교정으로 시작한 필라테스 덕분에 운동에 욕심이 생기다

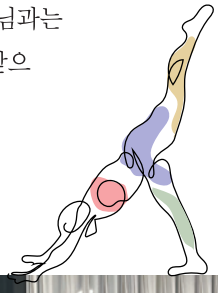
맨 처음에 제게 준 변화는 필라테스를 시작한 것입니다. 기존에는 새벽에 헬스장에 가서 러닝머신과 사이클만 이용해서 유산소 운동만을 주로 했는데 이와 병행하여 필라테스도 추가로 다니기 시작했습니다. 필라테스를 다닌 초기 목적은 예쁜 옷을 입고 운동하며 체

필라테스 초기와 셀카

PILATES

형교정을 하는 것이었습니다. 간혹 야근 등의 이슈로 노쇼... 를 하기도 해서 규칙적이고 꾸준히 다니지는 못했습니다. 그러나 시작한 지 6개월이 넘었을 시점에 거울을 보았을 때 제 얼굴 좌우 비대칭이 미세하게 느껴질 정도로 예쁜 체형을 만드는 것에 성공하였고 몸 전체적으로 근력을 인지하고 사용할 줄 알게 되었습니다. 근력을 사용하게 되니까 전에 들지 못했던 전기오븐 등의 무거운 물건들도 혼자 들어 올릴 수 있게 되었습니다. 그뿐만 아니라 근력이 채워지니까 몸무게가 급격히 늘지 않아서 안정적인 다이어트 효과도 있어 근력운동에 더욱 욕심이 생겼습니다.

지금은 개인 PT와 필라테스, 유산소 운동을 적절히 병행하며 일상 속의 잡념과 스트레스를 해소하고 예쁜 운동복을 입고 거울 앞에서 사진을 찍으며 운동에 재미를 느끼고 있습니다. 특히, SNS에서 많이 볼 수 있는 필라테스 바디프로필이나 수업 사진들에 나오는 자세들을 하려면 생각보다 굉장한 근력과 버티는 힘이 필요하기에 요즘은 PT로 근력을 급격히 증가할 수 있도록 자극이 강한 근력운동을 하고 있고 필라테스 선생님과는 고급 동작을 하나둘씩 해볼 수 있도록 수업을 받으며 고난도 동작을 하나씩 해나가는 보람 속에서 운동하고 있답니다.



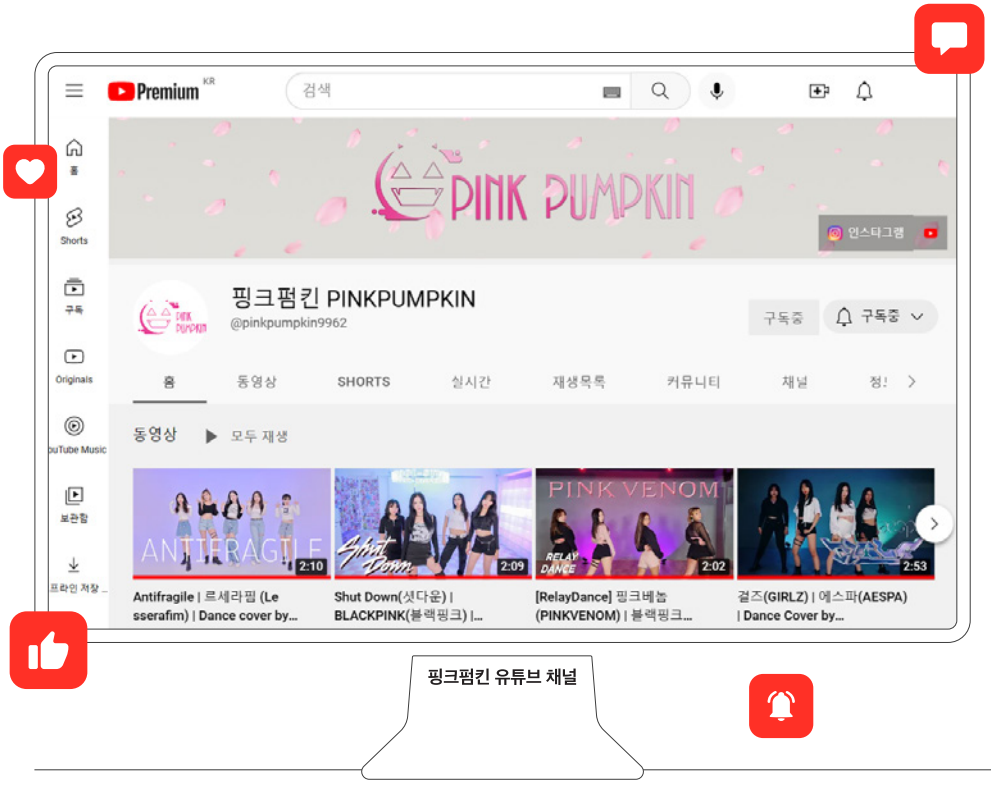
필라테스 수업 중

어린 시절의 작은 꿈을 취미로 이룬 댄스

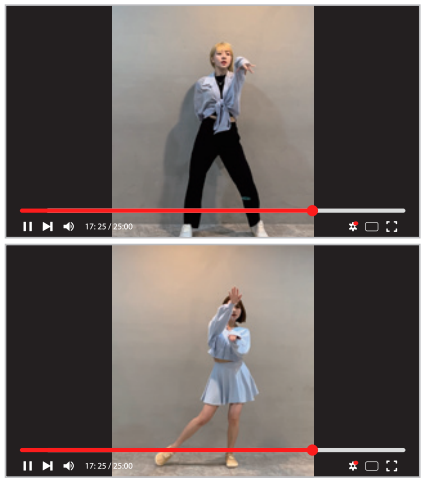
저는 어릴 때 '다른 사람을 행복하게 해주는 사람'이 되고 싶어서 파티플래너나 방송인이 장래 희망이었습니다. 그래서 초중고 방송부를 빠짐없이 해왔으며 장기자랑이나 행사가 있으면 댄스팀을 만들어서 참가했습니다. 그러나 대입을 준비하면서 공부와 빠른 취업의 길을 선택하다 보니 전문지식을 요구하는 컴퓨터를 전공하게 되었고 장래 희망과는 멀어졌습니다. 그래도 여전히 예체능에 대한 흥미가 남아있어서 간혹 댄스 공연이나 아이돌 댄스 영상을 보다가 얼추 따라 해 볼 수 있겠다 싶으면 동네에 있는 댄스 연습실을 빌려서 안무를 춰보기도 했고 영상으로 촬영하여 인스타그램이나 블로그에 업로드하곤 했습니다. 지인의 음악에 춤을 만들어서 콘텐츠를 주기도 했고 친한 친구들과 만났을 때 안무를 같이 춰보기도 했을 정도로 크진 않지만 작은 힐링 정도로 춤을 춰왔습니다.

혼자 연습하는 시간이 많아서 동선이 많은 안무 동작인 경우 조금의 아쉬움이 있었고,

댄스 개인 연습



핑크펌킨 유튜브 채널



개인 안무

제가 올린 영상 역시도 완성도가 높지 않아 댄스영상에 대한 한계를 느끼던 중 고양시에서 활동하는 직장인 '커버댄스팀 핑크펌킨'에 함께하게 되었습니다. 핑크펌킨은 K-POP 혹은 힙합 등 댄스를 이용하여 영상촬영이나 쇼케이스, 공연 그리고 인터넷 방송을 할 수 있는 팀이었습니다. 팀원들과 찍고 싶은 댄스 영상이나 커버댄스가 있다면 자유롭게 의견을 나누고 각자 파트를 정해서 함께 동선과 안무를 맞춰나가는 형태로 댄스팀이 운영되었습니다. 제가 멤버가 되어서 처음 촬영했던 노래가 여자 아이돌 idle의 Nxde라는 곡인데 당시에 제가 금발머리를 유지하고 있어서 이미지가 너무 잘 맞아서 바로 첫 촬영에 투입되었던 비하인드 스토리도 있습니다:) 영상촬영을 해주시는 분이 예쁘게 나올 수 있도록 조명을 설치해 주시고 다양한 각도로 커버댄스 현장을 담아주셔서 결과물을 보았을 때는 뿌듯했고 팀원들과 돈독해지며 스트레스를 날려버릴 수 있었습니다.

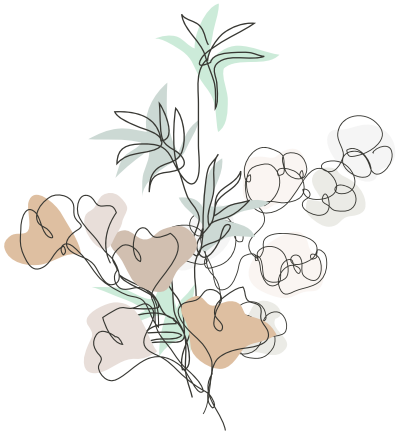
핑크펌킨 개인컷

핑크펌킨 단체컷

원데이클래스를 통해 내가 접하지 못한 또 다른 환경 경험하기

나이가 들어서 회사에서 퇴직을 하게 된다면, 작은 공방 하나를 운영할 계획이 있습니다. 제 공방에서는 손가락으로 자신이 원하는 결과물을 만들어가면서 소소한 일상 이야기나 고민을 주고받으며 공방에 있는 시간이 즐겁고 좋아하는 것들로 가득 찬 힐링의 순간이 될 수 있도록 만들어 나가고 싶습니다. 그러기 위해서 제가 접하지 못했던 여러 분야에 대한 경험과 시선을 가지기 위해 '원데이클래스'를 다니고 있습니다.

원데이클래스는 하루 몇 시간 동안 일회성으로 이뤄지는 수업을 말합니다. 저는 원데이클래스에서 배운 내용을 매년 제 일상에서 응용하고 있습니다. 21년도에는 꽃꽂이에 대한 수업을 듣고 나서 꽃 선물을 할 때마다 고속터미널이나 양재에 있는 꽃시장을 들러서 직접 꽃을 만들었습니다. 22년에는 베이킹 클래스를 통해 티라미수 케이크를 만들어 부모님께 선물하였고, 추석에는 할머니, 할아버지를 위한 화과자를 예쁘게 만들어 선물해드렸습니다. 내가 좋아하는 사람과 좋아하고 관심 있는 수업을 함께 들을 수 있기도 하고 혼자서도 즐기는 '취미'로 삼을 클래스들이 많아서 짧은 시간 동안 자기계발과 동시에 소소한 성취감도 얻을 수 있었습니다.



최근에는 나만의 퍼스널 향수 만들기나 라탄으로 장식품이나 가방 만드는 것에 흥미가 생겨 원데이클래스를 알아보면서 미래 계획에 대한 준비를 작게 시작하고 있습니다.

건강한 신체에 건전한 정신이 깃든다

직장에서 업무도 무사히 마무리하고 퇴근 후의 삶도 즐기려면 체력도 좋아야 하고 무언가를 하고 싶은 의지도 있어야 한다고 생각합니다. 그럴수록 낯설지만 흥미가 생기는 부분을 경험해보기도 하고 정신적으로 육체적으로 지치지 않도록 관리하는 것도 중요합니다. 여러분들도 퇴근 후에 가끔은 새로운 환경에 도전해보시면서 작은 움직임일 수도 있지만 그 속에서 행복과 즐거움을 얻거나 자기계발이 되는 시간을 가져보시길 추천해 드립니다.