

나의 활력소,

웨이트 트레이닝!



성민규 KBS 건축기전부 사원

요즘 많은 직장인이 퇴근 후 운동을 합니다. 헬스(웨이트 트레이닝), 필라테스, 요가 등등... 저는 약 4년 전쯤부터 꾸준히 웨이트 트레이닝을 해오고 있습니다. 퇴근 후 헬스장으로 가는 것이 출근처럼 일상이 되어버린 저의 이야기를 소개해보려고 합니다.

헬스(웨이트 트레이닝)라는 운동을 시작하게 된 계기는 어떻게 되나요?

처음에는 몸을 키운다는 목적보다는 살을 빼려고 시작했어요. 입사하기 전 축구를 했었는데 운동을 안 하게 되니, 살이 많이 찌더라고요. 먹는 양을 조절해도 살이 빠지지 않아 헬스장에 가게 되었어요.

얼마나 주기적으로 하고 있는지 궁금합니다

처음 시작했을 때는 매일 갔어요. 주중, 주말 할 것 없이 노력하니 살을 빼겠다는 목표는 금방 달성할 수 있었어요. (유산소 운동은 하지 않았고 무산소 운동, 식단만으로도 살이 금방 빠졌어요.) 그렇게 몸이 변하는 걸 보니 너무 재미있더라고요. 욕심이 나서 운동을 계속하게 됐고 약 4년간 꾸준히 주 5~6회 정도 하고 있어요.

운동 후 가장 많이 바뀐 것이 있다면 무엇인가요?

왜소한 체격이었던 제 몸이 변한 것이 가장 큰 변화지만 이외에도 많은 변화가 있었어요. 먼저, 예전보다 훨씬

부지런해졌어요. 운동하기 전에는 조금 게으른 편이었는데 이제는 무슨 일을 해도 계획적으로, 부지런하게 하기 시작했어요.

그리고 삶의 만족도가 높아졌어요. 사실 직장에서 하는 일이 재미있으면 좋겠지만 즐기고, 기다려지는 일이 되기는 쉽지 않은 것 같아요. 의무감이 아닌, 하고 싶은 취미를 시작하니 삶이 더 재미있어졌어요. 꼭 운동이 아니더라도 주기적으로 하는 취미를 갖게 되면 직장인 슬럼프를 극복하는 데 많은 도움이 될 것 같아요.

헬스에 본격적인 재미가 붙기 시작할 때는 언제쯤인지?

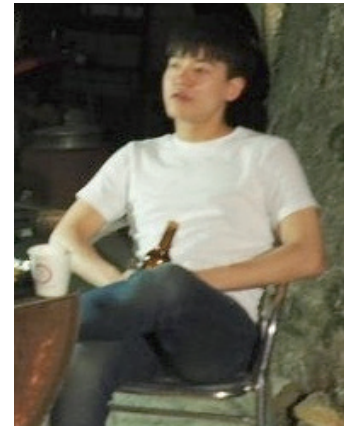
처음 운동 시작할 때가 가장 재미있었어요. 한 달 정도는 귀찮았는데 변하는 모습을 보니 너무 재미있었어요. 저뿐만 아니라, 대부분의 사람이 운동 초반에 가장 많이 성장한다고 합니다. 그래서 시간이 없더라도 6개월~1년이라도 해보시길 추천합니다.

운동을 지속하면서 슬럼프 또는 어려움은 없었는지?

오랜 기간 지속됐던 정체기가 생각납니다. 처음 1년 동안은 몸이 정말 빠르게 변했어요. 그 후부터는 몸이 자극에 익숙해졌는지 오랜 정체기가 왔어요. 꾸준히 하다 보면 탈출하겠지... 했는데 6개월~1년 가까이 성장이 거의 없을 정도로 정체기가 지속됐어요.

그만두고 싶은 마음도 컸지만, 트레이너 선생님이 다이어트를 권해서 지푸라기 잡는 심정으로 처음 PT를 등록했어요. 체지방을 걷어내고 다시 찌우면서 운동하면 근육이 잘 붙는다고 하시더라고요. 그렇게 시작한 다이어트... 2개월 동안 매일 도시락(점심)을 싸서 다녔고 유산소 운동을 추가해서 운동시간을 늘렸습니다. 거의 매일 쉬지 않고 꾸준히 한 결과, 체지방 17%에서 6%대까지 다이어트에 성공했어요. 눈물겨운 시간이었습니...

다이어트 이후 살을 찌우면서 운동하니 정말 근육이 다시 붙기 시작했어요. 조금씩 변하는 모습을 보니 신기하기도 하고 처음 운동했



운동 전

을 때처럼 자신감도 다시 생겼어요. 정말 힘들긴 했지만, 꾸준히 노력하면 결실을 맺는다는 것을 몸소 느낀 소중한 경험이었어요.

운동에서 중요한 건 뭐라고 생각하십니까?

꾸준함이 가장 중요하다고 생각해요. 그러기 위해서는 개인의 의지도 중요하지만, 부상 없이 운동하는 것이 정말 중요한 것 같아요. 저는 중량 욕심이 없어서 그런지 다행히도 부상이 한 번도 없었어요. 물론 욕심을 부리면 몸은 더 성장하겠지만, 무리하지 않은 덕분에 꾸준히 운동할 수 있었어요.

운동 순서는 어떻게 되나요?

3분할 운동을 하고 있어요. 다음 표는 제가 하는 루틴인데 참고만 해주세요. 1주일 운동 횟수, 운동 경력 등을 고려해서 본인한테 맞는

< 운동 순서 >				
요일	월, 목 (가슴, 전/측 어깨, 이두)	화, 금 (등, 후면 어깨, 삼두)	수, 토 (하체)	일
루틴	인클라인 벤치 7set(바벨) 인클라인 벤치 5set(머신) 벤치프레스 5set(바벨) 딥스 5set 오버헤드 프레스 5set 사이드 레이즈 4set 바벨컬 5set 해머컬 5set	풀업 7set 암풀다운 5set 케이블로우 5set 원암 덤벨로우 5set 리버스 펙덱 4set 벤트오버 레이즈 4set 케이블 푸쉬다운 4set 라잉 트라이셉 4set	레그익스텐션 3set 스쿼트 8set 레그프레스 5set 레그익스텐션 5set 레그컬 5set 힙어덕션 4set	휴식

			
인클라인 벤치프레스 (30~45도 의자 각도)	일반 벤치프레스	딥스	오버헤드 프레스
			
사이드 레이즈	바벨컬	해머컬	풀업
			
암풀다운	원암 덤벨로우	리버스 펙덱 (리어 델트 플라이)	벤트오버 레이즈
			
케이블 푸쉬다운	라잉 트라이셉	레그익스텐션	레그컬

※ 참고 - 동작 설명 / 사진 : fitnessprogramer.com

루틴으로 짜시면 됩니다. 총 운동시간은 스트레칭 포함 2시간 정도 소요됩니다. 참고로, 처음에는 하루 1시간, 2분할로 상체운동만 하다가 2~3년 차부터 하체운동도 하고 운동시간을 늘렸어요.



식단도 병행하는지

네, 다만 타이트하게 하지는 않고 입맛에 맞는 단백질 음식 위주로 구성해서 먹고 있어요. 그리고 하루에 4끼를 먹는 건 꼭 지켜주려고 합니다. 아침, 점심을 먹고 저녁 운동 가기 전 4~5시쯤 간단히 간식을 먹어요. 그리고 퇴근 후 운동하고 저녁을 먹습

니다. 저처럼 왜소한 체형이 변하려면 많이 먹는 것도 운동만큼 중요한 것 같아요. 유튜브에서 보면 하루 식사를 4끼 이상으로 나눠 먹는 게 중요하다고 하더라고요. 식단은 사진을 참고해주세요!



아침
(닭가슴살 볶음밥)



점심
(회사 밥)



간식
(고구마, 닭가슴살)



저녁
(햇반, 돼지 뒷다릿살)



1~2년 차



2~3년 차



3~4년 차

운동하며 롤모델은 없는지?

헬스장에서 친해졌던 할아버지가 생각나요. 몸이 정말 좋으셨는데 나중에 말씀을 나눠보니 60대 할아버지셨어요. 20대 때부터 40년 동안 운동을 꾸준히 해오셨다고 했어요. 가장 기억에 남는 말은 '나이 드는 게 뭐가 두려워. 내년에 나는 더 멋있을 건데'라고 말씀하시며 웃으시더라고요. 몸도 마음도 건강했던 할아버지를 보며 저도 5, 60대에도 멋진 몸을 가져야겠다고 결심했어요.

목표가 있다면

대회를 출전한다는 등의 구체적인 목표가 있지는 않아요. 욕심은 있지만 먹고 싶은 음식들도 먹으면서 운동하는 게 훨씬 건강한 취미라고 생각해요. 목표가 있다면 어제의 나를 뛰어넘는 거예요. 지난번 수행했던 무게, 횟수, 자극 등 조금이라도 더 강도 높은 운동을 하려고 노력합니다.

마지막으로 할 말

처음 글을 쓸 때는 저보다 몸 좋은 분들이 너무 많아서 민망했는데 쓰다 보니 지난날들이 생각나서 재밌었습니다. 운동을 시작하기 전 마른 체형에 골격이 얇은 제 몸이 변할까 하는 의심을 했었어요. 한 번쯤 고민해보신 분이라면 주저하지 말고 도전해 보시길 바랍니다! 조금씩 변하는 모습을 보실 수 있을 겁니다. 파이팅! 🏆