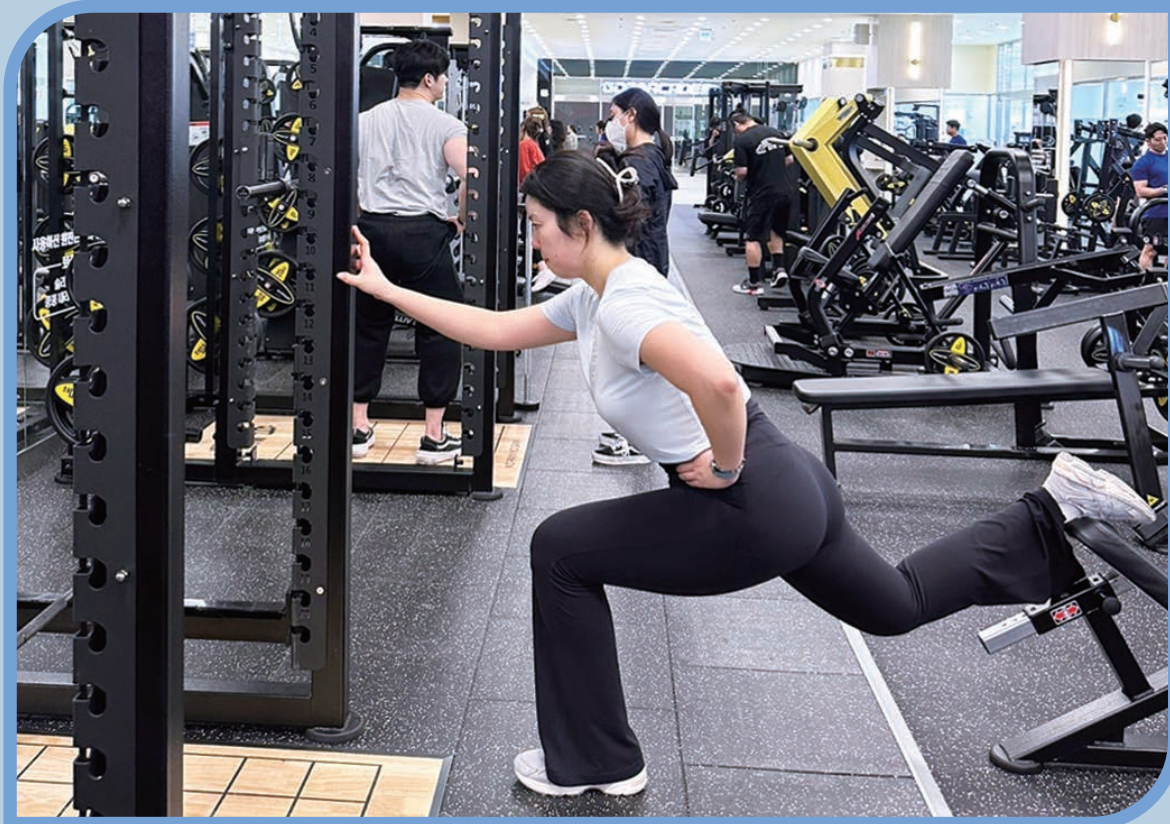
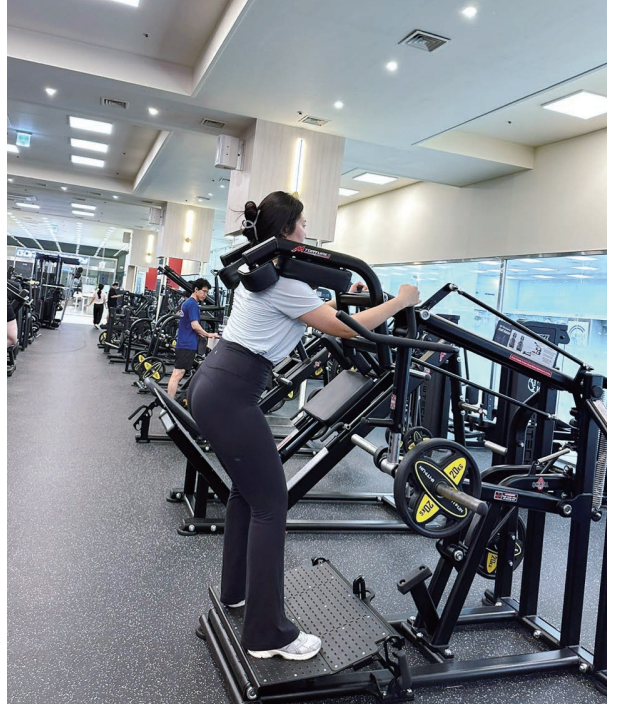
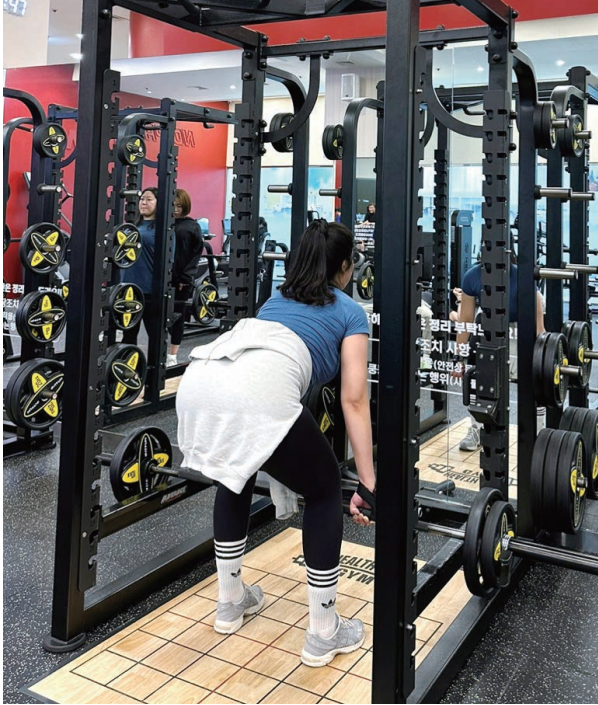


내 의지로 바꿀 수 있는 것은 몸이다

김호경 EBS 디지털사업부 주무





Q. 취미나 특기가 있으세요?

A. 웬만한 운동은 다 좋아합니다. 요즘 꼭 빠져있는 운동을 꼽자면 웨이트 트레이닝을 좀 할 줄 압니다.

우리에게는 선택할 것들이 많고 그만큼 빠질 수 있는 것들은 많다. 취미가 운동이라는 것만큼 건강한 것이 있을까? 당당하게 운동이 취미라고 말할 수 있다는 것. 남들은 하고 싶어도 잘되지 않는 게 운동인데 그것을 즐긴다는 것은 어쩌면 그 취미를 누릴 수 있는 자격이 있다는 것은 아닐까?

지금처럼 헬스장 다니는 게 재미있는 순간은 여태까지 없었던 것 같습니다. 매일매일 내가 감당할 수 있는 중량이 늘어가는 재미가 있다고나 할까. 헬스장을 가지 않던 제가 갑자기 헬스를 열심히 하게 된 계기가 있습니다. 릴스에서 모델 한혜진 님이 말씀하시는 모습을 보고 큰 자극을 받았기 때문입니다.

“ 제 의지로 바꿀 수 있는 게 몸밖에 없더라고요. ”

많은 사람이 말합니다. 인생은 계획대로 되지 않는다고. 하루하루 무슨 일이 벌어질지, 미래에 어떤 방향으로 그리고 가치를 가지고 살아갈지 선택하고 계획합니다. 하지만 모든 게 계획대로 순탄하게 이뤄지진 않습니다. 지금 당장의 계획도 내일이면 다른 방향으로 급선회할 수도 있습니다.



하지만 모델 한혜진 분이 말한 것처럼 내 의지, 노력 그리고 계획대로 바꿀 수 있는 건 자기 몸이라는 생각이 들었습니다. 운동을 꾸준히 한다면 내 몸은 내가 관리할 수 있고 또한 좋은 몸을 가질 수 있습니다. 좋은 몸을 가지기 위해서는 오로지 내 의지에 달린 것입니다.



몸짱이 되고 싶어요!

사람들이 저에게 왜 그렇게 열심히 운동하냐고 물어보면 전 이렇게 대답합니다. “스포츠 선수가 필드에서 멋진 모습을 보여주기 위해 피땀 흘려 연습하듯이 저도 저 자신과의 싸움에서 이기기 위해 운동한다고” 그러면 대부분의 사람은 고개를 끄덕입니다.

저도 처음엔 다이어트라는 목적을 가지고 운동을 시작했습니다. 하지만 이제는 마음가짐이 달라졌습니다. 그냥 무작정 헬스장에 가서 웨이트, 유산소 운동을 하는 것이 아니라 ‘내가 과연 목표로 한 지점까지 도달할 수 있을까?’라는 의문을 가지고 꾸준히 하다 보니 어느새 변화된 제 모습을 발견할 수 있었습니다.

직장을 나가며 주 4~5회 이상 운동을 하고 있습니다. 처음에 웨이트 트레이닝을 시작하며 프로그램을 구성하는 방법을 배우기 위해 PT를 받으며 동작들을 익혔고 지금은 PT를 배운 동작을 기본으로 유튜브 등을 보면서 운동을 하고 있습니다. 처음에 운동을 시작했을 땐 ‘내가 헬스장을 꾸준히 다닐 수 있을까?’라는 생각이 있었다면, 지금은 퇴근하면 ‘저녁 먹고 운동 가야지!!!’라는 마인드로 바뀐 것을 발견할 수 있었습니다.

운동을 이렇게 꾸준히 하는 이유는 ‘나의 한계를 뛰어넘는 재미’라고 표현할 수 있습니다. 운동의 특성상 하루, 이틀 만에 몸에 뚜렷한 변화를 볼러올 수는 없습니다. 성실하게 주기적으로 수행하면 몸짱이 될 수 있다는 확신만으로 주기적으로 무게를 들어 올립니다. 분명 매 순간 힘이 들고 어느 날은 헬스장까지 가는 길이 너무 고되고 유산소는 지루하기만 합니다. 그래도 그 순간을 극복하면 이전에는 할 수 없던 무게를 들어 올리며 자신의 한계를 뛰어넘었다는, 말로 표현할 수 없는 성취감을 느낍니다.

그래서 저는 2024년 소소한(?) 웨이트 트레이닝 목표를 정했습니다.





Weight Training

맨손 풀업

지금은 어시스트 풀업으로 연습하고 있지만, 올해 안에 맨손 풀업 3개 이상하기를 목표로 정했습니다.

세상에 좋은 운동은 참 많지만 자기에게 맞는 것을 찾으려면 아주 천천히 습관을 들여가며 해야 한다는 것을 깨달았습니다. 운동을 하면서 체형 변화에 기쁘기도 하지만 더욱 끊지 못하는 이유는 우선, 정신 자체가 맑아졌습니다. 스트레스도 현저히 줄었고 저를 힘들게 하는 그 무언가도 가벼워졌습니다. 그래서 힘들어하는 사람에겐 운동을 추천하고 있습니다.



스스로가 밋기도 하고 타인이 부럽다면 어떠한 생각도 하지 말고 운동을 하자.

나를 가꾸는 것만큼 값진 것은 없다. 나부터 가꾸어야 단단해지고,

타인을 사랑할 여유가 생긴다.

잘하진 못하더라도 일단 즐겨보는 것이다.

타고난 자보다 더 뛰어난 자는 그것을 즐기는 자이다! 🙌

