

망치질은 일이고 햄머질은 운동이다.




서정욱

안성의료생활협동조합
안성농민한의원


도시에서 태어나 도시에서만 살아온 나 같은 사람들에게는 가장 큰 문제가 운동 부족이다. 그래서 진료실에서 운동에 대한 이야기를 많이 한다. 머리가 아프다고 하면 가벼운 산책을 권하거나, 허리가 아프다고 하면 복근을 기르는 윗몸 일으키기를 하라고 하고 무릎이 아프면 다리 근육을 기를 수 있는 운동을 하라고 한다.

그런데, 한의원이 시골에 있다보니 황당한 대화가 될 때가 있다. “운동을 좀 하시죠” “아이고 선상님 운동이라니요. 해뜰 때부터 날 저물 때까지 밭에서 일합니다.” “아니요, 할머니 일 말고요, 운동을 하시라고요.” ???

곰곰히 생각해 보면 일과 운동은 모두 몸을 움직인다. 어떤 일은 사람을 더욱 건강하게 하고 어떤 일은 건강에 큰 해가 된다. 운동도 마찬가지로 어떤 운동은 크게 건강을 해치기도 한다(권투를 보면 많은 선수들이 후유증으로 고생한다. 같은 격투기라도 태권도는 다르다). 그러면 무엇이 건강에 이로운 일이고 무엇이 해로운 일일까?

 김씨는 공사장에서 망치로 못박는 일을 한다. 김씨가 하는 일은 하루 종일 정해진 곳에다가 못을 박는 일이다. 이 일을 하면 김씨는 팔씨름은 잘하게 될 것이다. 그러나 세월이 가는 동안 팔꿈치와 손목의 관절에 무리가 간다. 날이 갠다면 쿡쿡 쑤셔대고 어떤 날은 일하기 힘들 정도로 시려온다.

팔을 제외한 몸의 다른 부분은 상대적으로 수축해져서 오랜동안 낮은 곳의 못을 박으면 허리가 아프거나, 높은 곳의 못을 박으면 목이나 어깨가 아파온다. 몇 달 전부터는 일할 때는 모르지만 쉴 때는 팔이 아파오면서 쭉 펴지지 않는 느낌이 든다. 김씨는 오랜동안 공사장에서 일해서 몸이 약해졌다고 한탄하며 옆의 이씨를 바라본다.

 이씨는 햄머로 말뚝박는 일을 한다. 온몸을 땀으로 뒤덮은 채 무거운 해머를 들어올려

있는 힘을 다해 내리 친다. 저녁이 되면 기진맥진할 정도로 힘든 일이다. 그러나 이씨는 잘 발달한 어깨와 가슴 근육을 가지고 있고 의외로 하체 또한 튼튼하다. 이씨는 오랫동안 일하면서 식욕이 좋아지고 점점 덜 지치게 된다. 몸은 균형이 잡히고 웬만한 감기는 걸리지도 않는다. 같은 공사장에서 너무 다른 이들의 차이는 무엇일까?

햄머질은 전신운동이다. 허리(하체), 어깨, 팔, 손목의 힘을 모두 사용한다. 동작이 커질수록 큰 힘이 나오므로 가능한 큰 동작으로 몸을 충분히 구부렸다가 편다. 반면 망치질은 팔만 사용한다. 게다가 팔을 완전히 오므렸다가 펴는 것이 아니고 절반쯤 오므렸다 절반쯤 편다. 햄머질은 땀이 난다. 맥박 수가 빨라지고 숨이 차온다. 망치질은 팔에 힘은 들지만 땀이 나진 않는다.

아하! 부업으로 집에서 구슬을 꿰는 것보다 파출부 일을 나가는 게 건강에 이롭겠구나!

같은 거리라도 걷는 거 보단 뛰는 게 건강에 좋겠구나. 뒤로 뛰어가면 더 좋겠다.

같은 계단이라면 한 칸씩보다 두 칸씩 오르는 게 운동이 되겠군.

아이들 벌을 세울 때 엎드려 뺨치기보다 팔굽혀펴기가 건강에 도움을 주는구나.

서서하는 일이라면 뒷꿈치를 들고 서거나 한발씩 교대로 들고 서 있으면 운동이 된다.

응용은 여러분의 몫이다. 내가 매일하는 일의 움직임을 잘 생각해 보자. 숨이 차오르도록 몸을 움직일 것, 전신을 고루 움직이고 큰 동작으로 몸을 최대한 퍼줄 것.

굳이 덧붙이지 않아도 아시겠지만 충분한 휴식과 즐겁게 일하는 마음이 함께 한다면 돈도 많이 벌고 몸도 튼튼해지니 더욱 좋지 않을까.