



## 건강진진 성공사례 및 건강생활 실천수기 수상작품

# 나이보다 20년 더 젊어질 수 있다

등 상 김선 태

2000년 6월 공무원 정기 검진을 받으면서 비만지수가 135를 넘고, 체지방이 너무 많다는 판정을 받아, 나는 나름대로 건강 관리를 위한 계획을 수립하여 실시하였습니다.

첫째, 매년 2회 이상 헌혈을 하여 헌혈 시 조사해 주는 건강 체크를 받고 있습니다. 지금까지 13회에 이르는 헌혈을 했는데, 이는 나의 건강을 체크하면서 또한 남을 돕는 작은 보람을 찾는 길이었습니다.

둘째, 공무원의 정기 검진이 없는 '피부양자 검진의 해인' 홀수 해에는 건강관리협회나 보건소의 건강 검진을 이용하여 정기적인 검사를 실시하여 몸의 이상을 조기에 발견할 수 있도록 노력하고 있습니다.

셋째, 매년 2회 구청 보건소의 체력측정센터를 이용하여 체력 측정을 하고, 건강을 위해 기초 체력을 기를 수 있는 운동 처방을 받아 실시하고 있습니다.

넷째, 건강을 위한 가장 확실한 방법은 꾸준한 운동이라는 것을 알면서도 실천하기가 쉽지 않지만, 1988년 '88올림픽' 때 성화 주자로 뒀던 것을 계기로 이후 꾸준히 아침 운동을 해 오고 있습니다.

이런 덕분에 약간의 체중 초과로 비만 판정을 받았지만, 별 이상 없는 건강을 유지하여 옵니다.

다섯째, 스스로 가장 문제가 되는 부분이 남성 비만의 원인이자 성인병의 근원인 복부 비만을 없애기 위한 운동을 2001년 6월 중순 시작했습니다. 이 운동은 체중 7kg 줄이기와 허리띠 4인치 이상 줄이는 데 확실한 효과를 거두어 인터넷 신문 <오마이뉴스>를 이용하여 널리 보급하고 있습니다.

우선 여기에서는 다른 것보다 지난 1년 동안에 실시하여 효과를 본 '뱃살줄이기' 운동을 중심으로 실천사례를 적어 보고자 합니다.

나에게도 가벼운 T셔츠를 입을 수 없을 만큼 볼록한 배를 자랑하던 때가 있었지요. 아니 불과 몇 개월 전까지 그랬으니까요. 그러나 지금은 남 앞에서 자신있게 T셔츠를 입을 수 있습니다. 뿐만 아니라, 목욕탕에 가서도 조금도 부끄러워하지 않고, 도리어 '저렇게 배가 나오면 얼마나 힘들까' 하고 남을 걱정할 만큼 되었답니다.

볼록하던 뱃살 대신에 약간의 복근이 보일 정도고, 38인치를 오르내리던 허리 둘레는 33인치로

줄어들었으니, 이 정도면 상당히 성공적이라 하겠지요? 참고로 제 나이가 60을 바라보는 1943년 11월생입니다. 그런데도 이렇게 할 수 있다는 것은 누구든지 할 수 있다는 증거가 아닐까요? 비결이 무엇이었는지 궁금하시겠지요.

나는 중학교 2학년부터 아령이라는 운동기구를 사용하여 운동을 해 오고 있었지요. 그러나 그동안 상당기간 이것을 쓰지 않고 있다가 보니까 몸이 많이 망가져 있더군요. 나이는 들어 가고 늘어가는 체중은 비만지수가 130을 넘어서는 것을 보면서, 이래서는 안 되겠다 싶었지요.

나는 지난 6월 중순부터 아침, 저녁 운동으로 몸을 빼기로 마음 먹고 운동을 다시 시작했어요. 아침에 집 근처의 학교 운동장에 나가서 운동장을 뛰어 보기도 하면서 운동 방법을 찾았지요. 그러다가 내가 시작한 운동 방법은 다음과 같습니다.

아침 5시, 요즘은 아직 어두워서 활동을 하기에 조금 불편한 시각입니다. 잠에서 깨어나면 우선 온몸을 풀어 주기 위한 스트레칭으로 누운 자세에서 머리를 약간 들고 ①양다리 들어 자전거 타기 50회 ②양다리 교대로 들어

# 건강증진 성공사례 및 건강생활 실천수기' 수상작품

올리기 50회 ③양다리 함께 들어 올리기 50회 ④반쯤 허리 들어 올려 윗몸일으키기 50회를 실시하고 나서 자리에서 일어납니다.

기상 즉시 화장실로 달려가는 버릇은 초등학교 6학년 때부터 변함없는 버릇입니다. 바로 요구르트(집에서 우유버섯(티벳 버섯)균으로 발효시킨 음료)를 약 100cc 정도 마시고, 냉장고 속에 넣어 둔 생수를 약 400cc 정도 마십니다. 이렇게 하고 나면 약 한 시간 후쯤에 뺏속에 들어 있는 모든 것을 깨끗이 씻어 내는 시원한 배변을 경험할 수 있습니다.

아령으로 하는 운동으로는 아령을 들고 뒷걸음질로 운동장을 도는 것입니다. 한 바퀴 도는 데 약 600걸음 되는 거리를 뒷걸음으로 10바퀴를 뛰면서, 동시에 손에 든 8파운드 아령으로 복부를 두드리는 운동을 함께 하지요.

복부를 두드릴 때에도 순서에 따라 그 부위를 달리하여 ①하단 전(배꼽 아래 3cm) 두 바퀴 ②치골 바로 위 ③양 옆구리 부위 ④명치 부분 ⑤배꼽을 중심으로 배 주변을 두 바퀴 ⑥배꼽 좌우 편을 상하로 ⑦배 중앙 부위를 상하로 ⑧배꼽 부분 순서로 두들기면서 운동장을 뒷걸음질로 돌니다.

10바퀴를 다 돈 다음에는 앞으로 달리기를 하면서 한 바퀴씩을 위의 두드리는 순서를 반대로 하여 돌면 10바퀴를 돌게 되지요.

이렇게 하면 대략 10,000보를 조깅하게 되니까 역시 배를 10,000번 두드리게 되는 것입니다.

그리고 나면 운동장 주변의 구석 쪽에 있는 나만의 운동장으로 가지요. 여기에서는 아령을 들고 밤 사이 굳어진 온몸의 관절을

풀어 주는 운동과 함께

근력 운동을 하는

곳입니다. 그래서

특히 주요 관절

을 모두 사용하

는 운동을 할

수 있도

록 프

로 그

램을 만

들었지

요.

팔운동으

로 ①손목 흔

들며 팔 휘둘리

기 30회 ②손목

굽혀 펴기 80회

③양팔 가슴

까지 들어올

리기와 함께 목

따라가기 50회 ④팔 머리

위로 들어올려 내리기 및

목 따라가기 30회 ⑤양팔 한 팔

씩 휘둘리기 30회씩 ⑥양팔 함께

휘둘리기 30회씩 ⑦양팔 팔목 휘

둘리면서 좌우로 휘둘러 등(신장

부분) 두들기기(눈 따라가기) 25회

⑧양팔 들어 좌우로 휘둘리면서

뒤쪽은 옆구리 두들기고, 앞쪽은

어깨 두들기기(눈 따라가기) 25회

를 실시하고 나면 아름드리 플라



타나스 나무동치에 등을 부딪히는데 ⑨영덩이와 등을 교대로 부딪히기 100회 ⑩등(허리부분) 부딪히기를 실시하면서, 나무에 등이 닿는 순간에 나무를 손으로 두드리는 손바닥치기를 함께 200회 실시합니다.

이렇게 하면 손바닥이 얼얼하면서 손을 지압해 주는 효과를 볼 수 있습니다.

다리 운동으로 ①무릎 굽혀 펴기 40회 ②다리 들어 영덩이차기 30회 ③발 머리 위로 차기 25회씩 ④계단에 발 교대로 딛고 무릎 굽히면서 양팔 좌우로 벌려 오므리기 25회 ⑤낮은 계단 양발 교대로 빠른 속도로 오르내리기 50회 ⑥약 50cm 점프하여 목표지점 닿기 5회 ⑦약 1.5m 간격을 좌우로 이동하기(사이드 스텝) 25회를 실시하면 다리 운동을 마칩니다.

마지막으로 가는 곳은 미끄럼틀의 오르는 계단입니다. 여기에서 ⑧미끄럼틀에서 오름 손잡이 잡고 허리 앞으로 젖히고 뒤로 젖히며 이마 땅에 대기 3-5회 ⑨손잡이를 양팔 뒤쪽으로 잡고 팔 굽혀펴기 80회 ⑩손잡이를 앞으로 잡고 팔굽혀펴기 160회를 하면 대략 80분에서 90분이 걸립니다.

여름에는 땀이 흘러내려 운동화에 고일 정도 되었는데, 가을에 들어면서는 운동을 마치면 땀방울이 흘러내리는 정도가 되었다.

겨울철인 요즘에는 땀이 배어나오는 정도가 되는군요. 샤워하고 아침 먹고, 출근할 시간이 바쁘지요