



술자리보다 더 즐거운 헬스장 가는 길

기

초체력을 다지는 필수코스인 헬스. 너무 흔한 운동이 아닐까 생각한다면 큰 오산이다. 계절이 나 날씨, 시간에 구애받지 않고 언제든 할 수 운동이라는 점은 시간에 쫓기며 사는 직장인에게 큰 메리트다.

송화시스템 개발부에서 이미지 프로세싱 작업을 하고 있는 박기원 과장 또한 헬스의 매력에 푹 빠진 헬스 마니아. 그가 헬스를 시작한 것은 다름 아닌 비만 때문이었다.

“물만 먹어도 살이 찌는 체질로 항상 몸이 무거웠어요. 그런데 어느 날 계단을 오르는 데 정말 숨이 턱까지 차오르더라고요. 당장 병원을 찾았고, 체지방 28%로 비만 경고주의를 받으면서 헬스를 시작하게 됐어요.” 건강 때문에 헬스를 시작했지만 이제 헬스는 박과장의 삶의 일부이자 최고의 취미가 됐다. 야근을 하는 날도 헬스장에 꼭 들러야 비로소 하루의 마침표를 제대로 찍은 기분이 든다고. 그는 최소 1주일에 3번 이상은 헬스장에서 즐거운 취미활동을 영위한다. 자연스럽게 술, 담배와는 멀어졌다. 한 번 과음으로 1주일 동안 만든 근육을 잃는다고 생각하면 술자리를 피하는 것은 당연한 이치다.

헬스를 시작한 지 1년, 그가 헬스 애찬론자가 된 데는 그만큼 이유가 있다. 체지방 수치가 남성 정상 수치에 근접한 22%로 떨어졌고, 지방이 근육으로 바뀌면서 근육질 몸매를 얻게 된 것이다. 회사 내에서는 ‘돼지’라는 별명 대신 ‘근육 돼지’라는 새 별명으로 불리기 시작했다. 업무를 수행하는 데 있어서도 쉽게 지치지 않고 집중력이 높아졌다는 것이 박과장이 꼽는 헬스의 장점. 또한 매일 자신의 한계에 도전하면서 운동을 즐기다보니 스트레스가 쌓일 틈이 없다.

여기서 끝이 아니다. 헬스라는 취미와 함께 그에게는 다양한 연령대의 친구들이 생겼다.

“헬스장에서 서로 역기 무게도 체크해 주고 헬스기구 사용 요령을 알려주다 보니 어느새 친해졌어요. 이제는 하루쯤 쉴까 하다가도 사람들을 만나고 싶은 생각에 헬스장으로 발걸음이 간다니깐요.”

헬스장 친구들은 박과장에겐 둘도 없는 최고의 코치다. 서로 자세를 교정해 줄뿐더러 함께 헬스를 하다보면 경쟁심이 생겨 더욱 열심히 하도

록 자극하는 촉진제 역할을 톡톡히 한다.

현재 그의 목표는 강동구 보디빌딩 대회에 출전해 입상하는 것. 더 나아가 서울시 대표 보디빌더도 되고 싶으며 큰 포부를 내비친다. ‘비만은 몸짱이 될 수 있는 기회’라며 자신의 체험담을 전해주는 박기원 과장. 근육질 몸매의 보디빌더로 거듭날 그의 실루엣이 벌써부터 기대된다.



박기원 과장이 말하는 '헬스 이렇게 하라'

- 혼자 하지 마라 | 모든 운동은 혼자 하면 재미가 없어진다. 친구와 같이 하든지 헬스장 사람들과 친해져라.
- 목표를 설정하라 | 목표 없이 하는 운동은 흐지부지될 가능성이 높다. 몸짱 연예인 또는 여름 휴가철 대비 등의 목표를 설정하라.
- 만족하지 말라 | 한두 달 운동으로 생긴 몸의 변화에 만족하지 말라. 지금의 변화는 아주 미약한 변화일 뿐, 만족해서는 안 된다.
- 생활리듬을 잡아라 | 술과 밤샘 등의 불규칙한 생활리듬으로 운동의 역효과가 날 수 있다. 항상 같은 시간에 같은 운동량을 유지하자.
- 인내력은 필수 | 힘들다고 중간에 포기하면 아니한 만 못하다. 힘든 것을 이겨내는 버릇을 가져야 발전이 있다.
- 모르면 물어 보라 | 운동하면서 스스로 진단과 처방을 하면 위험해진다. 모든 운동은 자세 및 호흡법이 중요하므로 이를 익히자.