



생존 운동



운동을 좋아하지 않는다. 정말 살기 위해 운동할 뿐 운동하지 않아도 괜찮다면 난 언제나 안 하는 것을 선택했을 것이다. 움직이는 것보다 앉는 걸, 앉는 것보다는 눕는 걸 더 좋아한다. 학창 시절에도 아이들 다 좋아하는 체육을 나는 좋아하지 않았다. 특히 팀 스포츠를 하게 되면 나의 운동신경 때문에 팀에게 민폐를 끼치니 더욱 스트레스를 받았던 것 같다. 하지만 이제는 운동을 안 하면 근육이 줄어들고 그러면 애꿎은 허리와 무릎, 어깨와 손목 등이 자꾸 아파온다. 아무렇게나 막살아도 멀쩡하던 젊은 날은 이제 다신 없다. 그래서 나는 어쩔 수 없이 또 운동을 하기 시작했다.

바른 자세와 속근육 잡는데 필라테스만 한 것이 없다고 하여 친구와 함께 2:1 필라테스를 등록했다. 운동도 나름 다 트렌드가 있다. 우리 엄마 시대에는 에어로빅이 대세였다. 우리 엄마도 옆집 엄마도 모두 "헬스"라고 부르며 에어로빅을 하러 다녔다. 아이들 등교시키고 운동하고 사우나 하는 맛으로 육아와 가사 스트레스를 푸는 눈치였다. 신곡에 맞춰 새로운 안무가 들어가면 가끔 집에서 연습을 했고 어쩌다가 운동을 하루 빠지면 머리가 지끈 지끈 아프다고 했다. 아무튼 그 시절 에어로빅의 인기는 말도 못 할 정도였다. 그러다가 수영, 그리고 요가, 이제는 필라테스가 인기를 이어가는 추세이다. 티브이에 나오는 유명인들은 물론이고 내 주위에 40대 여성 중 필라테스 한번 해보지 않은 사람 찾기가 더 어려울 것 같다.

나도 몇 번 필라테스 수업을 받은 적이 있었지만

코로나19 시작과 함께 모든 운동과 담을 쌓았으니 제대로 된 운동은 정말 오랜만이었다. 한없이 약해진 체력과 뻣뻣하게 굳어버린 몸은 다리를 쭉 펴거나 허리를 앞으로 숙이는 기본적인 자세도 제대로 수행해내지 못했다. 별 어려운 자세도 아닌데 다리고 팔이고 후들후들 떨고 있는 내 약해빠진 몸뚱이가 원망스럽기만 했다. 선생님은 내게 척추 마디마디와 숨은 근육들을 분리해서 움직여보고 하나씩 천천히 느껴보라고 하는데 도무지 느껴지지도 않을뿐더러 마음처럼 분리도 되지 않았다. 호흡이라도 들숨 날숨 제대로 해야 하는데 지금 내 실력으로는 호흡에 집중하는 것도 쉽지 않고 매번 털털 거리는 몸으로 식은땀만 뺄뺄 흘리는 수준이다.

아직 이런 처지이다 보니 필라테스로 인생이 바뀌었다던가 바른 자세와 예쁜 몸매를 갖게 되었다는 간증은 할 수가 없다. 하지만 매번 운동을 하고 나면 운동하길 참 잘했다고는 생각한다. 여러 가지 장점들이 있지만 최대 장점으로 운동하는 한 시간만큼은 하루 중 수면 시간을 제외하고 유일하게 휴대폰으로부터 해방되는 시간이라는 것이다. 온전히 운동에만 집중해서 땀을 짖 흘리고 나면 이상하게 너무 개운하고 이게 뭐라고 성취감까지 느껴진다. 체력은 거저 키워지지 않는다. 시간과 노력, 그리고 땀이 수반되어야만 한다.

물론 더 빠른 효과를 원한다면 식단이 중요하다. 특히 보기 좋고 균형 잡힌 몸을 만들기 위해서는 더욱 그러하다. 하지만 방울토마토, 고구마, 닭가슴살 따위의 식단으로 살아가기엔 이 세상에는 맛있는

게 너무 많고 나는 결코 먹는 즐거움을 포기하고 싶지 않다. 일주일을 열심히 살아내고 금요일 저녁 마시는 시원한 맥주 한 잔을 버릴 수 없고, 좋아하는 사람과 맛있는 음식 먹으며 맛있는 수다 한마당 펼치는 행복을 놓치고 싶지 않다. 내가 건강을 챙기고자 별로 좋아하지도 않는 운동을 하는 것도 사실 더 맛있게 먹고 더 재미있게 놀기 위해서이니 말이다. 그렇다. 결국 살기 위해 운동은 하지만 먹는 것만큼은 포기할 수 없어 식단은 안 한다는 말이다.

지금은 빼고먹거리는 몸을 이끌고 운동하러 가는 것으로 일단 만족하자. 늘 운동을 다시 시작할 때마다 하는 말이지만 진짜 중요한 것은 "시작" 하는 것이 아닐까 싶다. 내 마음대로 움직여주지 않는 비루한 몸뚱이에 좌절할 필요도 없고 운동 후 찾아오는 근육통에 겁먹을 필요도 없다. 그냥 일단 시작하는 것이 중요하다. 어차피 내가 운동을 시작한다고 갑자기 아이돌 몸매가 되는 것도 아니고 어느 날 국가대표 수준으로 운동 솜씨가 좋아지는 것도 아니다. 그냥 오늘도 아주 조금은 유연해졌고 건강해졌을 거라 믿으며 조금씩 나의 범위를 넓혀나가는 수밖에 없다. 그리고 "시작" 다음으로 중요한 것은 "꾸준히" 하는 것인데 흠.....이건 좀 더 두고 봐야 할 것 같다.

* 한국에서 중학교 1학년을 마치고 미국으로 건너와 26년 동안 생활했던 필자는 2017년 8월부터 다시 한국에서 생활하고 있다. '나는야 1.5세 아줌마'는 '재미교포1.5세 아줌마'인 필자가 한국 생활을 하면서 전하는 생생하고 유쾌한 한국 이야기이다. <편집자 주>



※ 새집 분양! 여러지역 새집 매매 경험을 바탕으로 상담부터 투어, 입주하실때까지 자세히 도움 드리고 있습니다.
※ 첫 방문시 저와 함께 가셔야 더욱 많은 혜택을 드릴 수 있으며, 매입 거래시 어떠한 수수료도 지불하지 않습니다.



플러튼 단독 주택 54만불

믿을수 없는 가격의 싱글홈
방 3 화 2 대지 7200 sqft
플러튼 다운타운에서 5분 거리



아직 마켓에 안나온 플러튼 코요테 힐스 플랜4 95만불

최고의 학군 안에 있는
플러튼 코요테 힐스 플랜 4
방 3개 화 3개 2100 sqft



라미라다 싱글홈 단독 주택

라미라다 싱글홈 단독 주택
방 4 화 2 1275 SQFT 대지 5800 sqft



부에나파크 콘도 타운홈 66만불 2006년 방 2개 화 3 1/2 1632 sqft

Founders Walk위치!! 1층에 방과 욕실, 2층에는 아주 넓고 세련된 주방과 거실, 집안 전체마루, 3층에는 침실 2개와 세탁실, 각 방마다 화장실. 마켓에 오래있지 않을 매물



플러튼 단층집 869천 방 3 화 2개 1658sqft 대지 9500sqft

많은 과일 나무들을 포함한 많은 최근의 업그레이드들. 모든 침실에는 천장 선풍, 유리 보수도 쉽고 적은 아늑한 뒤뜰, 훌륭한 학교, 이웃



플러튼 타운홈 725천불 2077sqft 방 3개 화 2개 (아직 마켓에 안나온집)

24시간 안전한 게이트 커뮤니티 페어웨이 빌리지!! 웅장한 거실과, 웅장한 천장, 벽난로, 무성하고 사적인 공동 구역의 인상적인 경치, 초대형 마스터 스위트룸과 전용 발코니, 1층에 침실 2개와 리모델링 욕실, 플러튼의 중심부 위치.



플러튼 단독주택 859천불 2442 sqft 방 5개 화 2.5 개 대지 7519 sqft

롤링 힐스 스쿨과 크레이그 파크...2층 - 5 베드룸 플러스 패밀리 룸, 2-1/2 욕실, 2,442 Sq. Ft, 2,419 Sq.ft, RV parking, 충분한 뒷마당공간



플러튼 단층 단독주택 918천불 방 3 화 2 1936 sqft 대지 8833sqft

플러튼 최고의 학군 넓고 햇빛이 잘 드는 집, 오픈 패밀리 룸, 대형 거실, 디자이너 조명, 천장 팬 및 크라운 몰딩 전체, 멋진 파티오 라구나 호수 근처, 차고 위쪽에 커다란 다락방, 전기 자동차 충전 가능.

플러튼 타운홈 렌트	플러튼 타운홈 렌트
방 2개 Den 1개 화 2개 초중고 도보 거리 학군 좋은 곳	방3 화3개 4월 입주 가능 비치와 로즈크랜 근처 깨끗한 단지, 공원 근처 수영장
\$2,700	\$3,150

사업체 매매	뉴포트비치 상가 리스
성업/발전 중인 한인 유명 베이커리 한달 손수익 2만불 종업원 운영, E2 가능	포텐셜 아주 좋은 뉴포트비치 9대 피킹 가능 단독 주차장 주위 상권 활발한 변화가 위치 그루밍샵, 커피샵, 델리 등 발보아섬 근처 *비즈니스 대박 포텐셜 자리 *아주 좋은 리스 조건

주택/ 상가/ 사업체/ 투자매물 전문
차별화된 전문가의 서비스가 꼭 필요합니다

정상 자리에는 이유가 있습니다!
여러분의 소중한 자산을 마켓 최고의 가격으로 7일 안에 팔아 드립니다.

꿈과 사랑이 싹트는 내 집 마련을 최선을 다해 도와드립니다.
에이전트 아이비를 찾아주세요



명예부사장
Honorary Vice President
전 미국대학입시 코디네이터
칼리지 카운셀러
DRE Lic. 02086695

Ivy Chang Realtor
LeahchangRealty@gmail.com

714.904.1202

Buena Park: 6561 Beach blvd
Irvine: 8 Corporate Park #220