



## 운동 보고서



지난 9월부터 4개월 동안 평균 만 보 이상을 걷거나 달렸다. 원래 매년 가을이면 여름이나 겨울보다 더 많이 걷기는 했지만 일시적인 현상으로 한 달 이상 꾸준히 지속된 적은 없었다. 하지만 이번에는 달렸다. 8월 중순부터 주 3-4회는 뛰거나 걷는 것으로 만 보 이상을 기록한 것이다. 8월 29일 등산에 입문한 이후에는 기회가 되면 열심히 산에 올랐고 송파 둘레길 21km도 걸었으며 필라테스와 PT도 병행했다.

4개월간의 변화는 대략 이렇다. 입이 짝 벌어질만 한 드라마틱한 변화는 없었고 나를 모르는 사람들에게는 안물안궁 ('안 물어보았고, 안 궁금하다.' 를 줄여 이르는 말) 한 내용이겠지만 나로서는 처음 이룬 쾌거이고 나 같이 운동을 멀리 하는 사람들에게 조금이라도 동기 부여가 될 수 있을지도 모르니 공유해 보기로 한다.

첫째, 제일 좋은 점은 잠을 잘 잔다. 한동안 잠을 이루지 못할 때가 많았고 자다가 깨면 다시 잠들지 못해 괴로웠다. 잠 못 이루는 어두운 밤에 고독만큼 고통스러운 것이 또 있으랴.....그런데 운동을 (특히 야외에서 하는 등산과 러닝) 시작한 이후로는 과장 좀 보태서 베개에 머리만 닿으면 잠이 들었다. 그리고 숙면 덕분에 아침에 일어났을 때 피로감이 훨씬 덜하고 하루의 시작이 조금 가벼워졌다.

그리고 체력이 좋아져서 몸이 덜 지친다. 가정 주부의 경우 좋아진 체력을 어떻게 알 수 있나 하면 재미있게도 빨래나 청소 같은 집안일이 덜 밀리면 알 수 있다. 평소 나는 고질병인 허리 디스크 때문에 오래 서서 설거지를 하거나 몸을 구부려 세탁기에 빨래를 넣을 때마다 허리가 아파 한숨이 절로 나왔었다. 무

거운 택배 박스나 식료품 배달이 오면 들 엄두가 나지 않아 남편이 옮겨줄 때까지 현관에 그대로 두고 버텼었는데 이제는 내가 먼저 번쩍번쩍 들어 옮긴다. 올해 김장할 때도 20kg 배추 세 박스, 무 박스 및 재료들을 내가 혼자 다 들어 날랐다. 다음날 몸살이 올 것 같았으나 웬걸 다음날 새벽같이 일어나 도봉산에 다녀왔다.

가족들이 인정해 줄지는 모르겠으나 내 생각에 짜증과 불평불만도 줄어들었다. 내 몸이 지치고 생각대로 안 따라 줄 때는 세상만사가 다 귀찮고 내가 힘든 이유와 원인을 누군가의 탓으로 돌리고만 싶어진다. 왜 일은 내가 더 많이 하는 것 같지? 왜 이런 일은 나만 혼자 해야 하나? 늘어놓는 사람 따로 있고 치우는 사람 따로 있나? 체력이 떨어지면 나도 모르게 얼굴에 불평불만이 덕지덕지 붙어 누가 특 건드리기만 해도 짜증이 절로 튀어나왔다. 하지만 체력이 좋아지니 조금은 여유가 생겼다. 내가 한번 더 움직이면 되고 내가 한번 더 참아주면 되지 하면서 말이다.

마지막으로는 내 자신을 조금은 더 사랑할 수 있게 되었다. 겨울이 되고 기온이 영하로 뚝 떨어지니 밖에서 운동하는 사람들이 반에 반으로 줄었다. 날씨 좋은 가을에 공원과 한강 주변을 가득 메우던 그 많은 사람들은 다 어디 갔을까? 추워서 집밖으로 나올 엄두가 나지 않는 걸까? 실외보다는 실내 체육관을 더 많이 찾게 되겠지? 추위에도 아랑곳하지 않고 운동하는 몇 안 되는 사람 중에 내가 속해 있다는 사실이 왠지 으스스하고 기분 좋았다. 나는 운동 신경도 뛰질 않고 운동이라면 어떤 종목을 막론하고 다 형편없는 사람이지만 결국 꾸준함은 못 당해내는구나... 성취감을 느끼니 자연스럽게 나 자신을 존중하고 아끼게

되었다. 청계산, 검단산 정상에 오르기도 이렇게 뿌듯하니 사람들이 그 고생을 하면서도 에베레스트에 오르고 마라톤을 달리고 하는 모양이다.

부작용 및 단점은 아래와 같다. 늘어난 야외 활동으로 기미 주근깨가 날로 늘어 세보지는 않았지만 모근 긴 몰라도 대략 3천 개쯤 되지는 않을까? 피부 노화도 같이 오겠지 싶어서 거울을 보면 한숨이 절로 난다. 그리고 운동복 및 장비 구매로 예상치 못한 지출이 많이 발생했다. 사계절이 뚜렷한 나라에 살다 보니 철마다 운동복이 달라져야 하고 부부가 운동을 같이 하다 보니 더블로 돈이 들어가서 타격이 좀 컸다. 이제 내 서랍장 첫 칸은 레깅스, 등산복, 기능성 티셔츠와 양말들로 가득 차있다.

가끔 나 때문에 운동을 시작하게 되었다고 연락하는 친구들이 있는데 그때 느끼는 감사와 기쁨은 정말 이루 말할 수가 없다. 오지에 가서 전도하는 선교사의 마음과 비슷하지 않을까? 내가 운동으로 누군가에게 inspiration을 줄 수 있는 사람이라니 눈에 보이는 결과와 상관없이 충분히 만족스럽다. 2021년 나는 머리와 가슴이 아닌 몸을 움직이고 느끼고 살피는 행위가 꽤 재미있다는 사실을 처음 느껴봤다. 그리고 이제 겨우 시작이라는 사실이 너무 재미있고 설렌다. 오늘보다 더 건강한 내일을 위해 2022년 새해에도 건강히 먹고 더 많이 움직여야겠다. 새해에는 "운동 후 몰라지게 예뻐져서 큰일이예요." 이런 말도 안 되는 글도 한번 써봤으면.....

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



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



헌팅턴 비치 주상복합 80만불

방 2개 화 2개 1860 sqft  
보시면 바로 사랑에 빠질 매물입니다.  
이층 2400-2800불 렌트비/ 아랫층 비즈니스  
렌트 또는 주인 비즈니스 식당 델리 등등 가능



스탠튼 단독 주택 559천

방 3 화 2 1299sqft  
이 지역에서 찾기 힘든 가격의 단독 주택



풀러튼 단독주택 싱글홈 \$599,999

아직 마켓에 안나온 집  
12/20/2021 부터 가능합니다  
방 3 화 2 1583sqft  
대지 6000sqft



위티어 단독주택 775천 1985년

방 3 화 2.5 1925 sqft 대지 6000천  
위티어안에 있는 보석 Cul-de-sac  
넓은 주거 공간 오픈 플로어 플랜  
너무 예쁜 정원



플라센티아 타운홈 659천

방 4개 화 2.5개 1615sqft  
코너 end unit  
전체 마루 바닥 넓고 밝은 키친과 리빙룸  
공원도 가깝고 생활하기 편리한 단지



플라센티아 2유닛 인컴/단층 699천

유닛 1: 방 3 화 2개  
유닛 2: 방 1 화 1  
대지 6850sqft 추가 수입이 있는 싱글홈  
포텐셜 많은 단층집

**렌트/리스**  
어바인 타운홈 깨끗한 새집  
새로 리모델링 한집 방 2 화 2  
**\$2650**

**렌트/리스**  
어바인 벨리 칼리지 옆 타운홈  
방 2 화 1개  
**\$2200**

**렌트/리스**  
터스틴 렌트 방 2개 화 3개  
학군 좋은 곳  
**\$2,800**

**렌트/리스**  
풀러튼 타운홈 방 2 화 2 깨끗한 단지  
수영장, 공원, 비치와 로즈크랜 근처  
**\$2650**

**렌트/리스**  
풀러튼 방 3 화 3 단독 주택  
렌트 좋은 학군  
**\$3300**

**렌트/리스**  
브레아 아주깨끗한 타운홈  
2007년생 방 3 화 3  
**\$3500**

오렌지 카운티 사무실/참고 리스 전문  
다량의 리스팅 있으니 연락 주세요.  
본인의 업종에 맞게 새로 셋업 해드립니다.  
남가주 어느 지역의 렌트 리스도  
내집 찾는 것처럼 찾아 드립니다.  
2022년 예쁜 탁상용 달력을 드립니다.  
전화 주세요~!



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

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

※ 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,  
매일 거래시 어떠한 수수료도 지불하지 않습니다.



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