



## 필라테스 10년차지만



내게 운동은 좋아서 하는 게 아니고 잘해서 하는 게 아니고 오직 살려고 하는 것이지만 그나마 내가 가장 오랫동안 한 운동을 꼽으라면 아마도 필라테스일 것이다. 처음 시작은 30대 중반 미국에서였다. 개인 PT와 헬스장에서 약간의 헬스로 나름 자신감이 생겼던 나는 뭔지도 모르고 필라테스를 얼떨결에 시작했다가 내 힘을 컨트롤하지 못하고 리포머에서 굴러 떨어진 경험이 있다. 우당탕탕 별이 몇 개 왔다 갔다 했지만 아픔보다 쪽팔림이 컸던지라 다시는 리포머 위에 올라서고 싶지 않았더라.

그때부터 쉬지 않고 필라테스를 했더라면 필라테스 감사까지는 아니더라도 체형 교정이나 더 건강한 몸 정도는 꿈꿔왔을 수도 있었을 텐데 인생이 그리 호락호락할리 없다. 나는 타고나기를 몸 쓰는데 영 재주가 없는 사람인 데다가 필라테스도 쉬었다가 다시 했다가를 반복해 왔고 다시 시작할 때마다 필라테스 입문자와 다를 것이 없었으니 실력도 몸 상태도 여전했다.

지금은 나와 상황이 비슷한 친구들과 함께 동네 필라테스 센터에 등록해서 다니고 있다. 작년에 개업한 센터로 집에서 5분 거리이고 수업 시간도 많고 강사들도 무난해서 꽤 만족하며 다닌다. 필라테스는 내 몸의 무게를 지탱할 줄 알아야 하며 신체 구축구석을 내 의지대로 통제하고 움직이는 운동이다 보니 이때만큼은 오롯이 내 몸에 집중할 수 있어서 참 마음에 든다.

이렇게 꾸준히 필라테스를 해왔다면 이제 척하면

척, 그룹 수업 여섯 명 중 에이스가 될 만도 하지 않을까? 하고 착각할 수 있지만 그게 또 그렇지 않다. 나의 몸은 어찌나 정직한지 매 수업마다 온몸이 후들거리고 송골송골 땀이 뻘뻘 나온 수업 절반쯤 지나면 이내 등줄기를 타고 흘러내리기까지 한다. 아니 헬스장에서 3-40킬로 무게를 치는 것도 아니고 전속력 스피드런을 하는 것도 아닌데 그냥 기구 위에서 다리 하나 들었다 내렸다 하고 등을 둥글게 말아 빼꼽 보며 내려갔다 올라갔다 할 뿐인데 왜 이렇게 힘든지 모르겠다.

하지만 막상 필라테스를 해보면 아주 간단해 보이는 동작도 제대로 완성시키기 위해 정말 신경 써야 할 것이 수도룩하다는 것을 알게 된다. 앞 허벅지가 아닌 엉덩이에 자극이 오도록 자세 교정하기, 귀와 어깨를 떨어질 수 있게 날개뼈 끌어내리기, 허리 꺾이지 않게 배에 제대로 힘주기, 골반이 한쪽으로 치우치지 않고 무게중심을 찾기 등등 강사님의 지적대로 자세를 만들다 보면 숨 쉬는 것 하나, 발가락에 힘주고 빼는 것 하나 나 편한 대로 무턱대고 할 수 없게 된다.

최근 내가 가는 그룹 수업에 나보다 연배가 들어 보이는 몇 분이 새로 오셨다. 정면 거울을 통해 결눈 질로 몇 번 훑어봤는데 다른 운동은 몰라도 필라테스는 처음이신 듯하다. 스트레칭할 때 유연성은 좋으신 걸 보니 요가를 오래 하셨을지도 모르겠다. 어쨌든 필라테스가 생소하시다 보니 강사님의 설명과 지적이 부족 늘어났다. 하나의 자세에서 다음 자세로 넘어가기까지 설명이 너무 길어지면 자세를 유지

한 채 기다리는 사람들의 애간장이 타들어가기 시작한다. 이게 해보면 알겠지만 10초 동안 같은 동작을 다섯 번 하는 것보다 10초 동안 같은 동작을 유지하는 것이 훨씬 힘들기 때문이다. 그런데 반전은 나보다 나이 많고 나보다 초보이고 나보다 서툰 그분들이 죄다 나보다 낫진하다는 사실.

필라테스를 여직 하면서도 별 변화가 없는데 왜 계속하냐고 묻는다면 글썽... 그래도 이만한 운동이 없으니깐? 다른 운동에 비해 가성비도 좋고 집 근처에 필라테스 센터가 즐비하니깐? 이렇게라도 운동을 하면 미약하나마 근력을 키우진 못해도 유지라도 하겠지 싶어서? 체중 역시 줄진 않아도 적어도 양심의 가책은 줄어들겠지? 힘들었지만 그래도 운동을 마치고 돌아오는 길에 내 목덜미를 스치는 바람 맛이 참 맛있어서? 그래서 나는 매주 2, 3회 50분씩 필라테스를 하면서 나도 나를 운동하는 여자라고 위안을 삼고 있는 모양이다. 오늘도 필라테스에서 열심히 엉덩이를 뿌시고(부수고) 왔으니 죄책감을 조금 털어내고 오늘 저녁을 더 맛있게 먹을 수 있을 것 같다.

\* 한국에서 중학교 1학년을 마치고 미국으로 건너와 26년 동안 생활했던 필자는 2017년 8월부터 다시 한국에서 생활하고 있다. '나는 1.5세 아줌마'는 재미교포 1.5세 아줌마인 필자가 한국 생활을 하면서 전하는 생생하고 유쾌한 한국 이야기이다. [편집자 주]



“정상의 자리에는 이유가 있습니다!”  
아이비가 하면 다릅니다.

“마켓 최고의 가격으로 30일 안에 팔아드립니다.”

아이비만의 노하우를 경험 하세요! 실적이 증명합니다.  
탑에이전트 아이비와 리스팅을 하시면 아래의 혜택이 함께 덤으로 옵니다

- 01 무료 인스펙션 Free Inspection
- 02 무료 집수리 Free Handyman Work
- 03 무료 집단장 Free Staging
- 04 무료 감정 Free Appraisal
- 05 무료 보험 Free Home Warranty
- 06 무료 창고 제공 Free Storage
- 07 무료 터마이트 검사 Free Termite Inspection
- 08 후불제 페인트 Paint (pay when close escrow)

(\* for regular commission rate listing only some terms and condition will applied)

\*\*\* 시니어 스페셜 \*\*\*

은퇴후 여유로운 인생의 최고의 선택!!

새로 나온 리버스 모기지 플랜으로 여유 자금/현금 챙기시고 남은 기간 집페이먼트 없이 다운 사이즈 하세요~ 지금 상담 하세요!!

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, 매입 거래시 어떠한 수수료도 지불하지 않습니다.



아이비  
VICE PRESIDENT  
Member of NAR, CAR, PWR  
CalDRE#: 02086695

LEAH IVY CHANG REALTOR  
LeahChangRealty@gmail.com

949.501.8555

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