건강과 수행

잘못된 운동 습관

유산소운동 다음에 근력운동을 하면 근육합성에 차질 빚어

요즘 현대인들 대부분이 운동 부족에 시달린다고 해도 과언이 아니다. 그 이유는 발달된 문명에 기인한다. 특히, 교통수단의 비약적인 발전으로 인해 걸을 수 있는 데도 불구하고 차량을 이용하는 경우가 많다. 이렇다 보니 운동 부족과 그로 인한 비만은 당연한 결과로 이어지게 되어 있는 것이다.

그나마 운동 부족을 인식하고 나름대로 꾸준히 운동하는 사람들도 많은데 그렇게 꾸준히 운동하는 사람일수록 자신만의 운동법이 있다. 그런데 그 중에는 차라리 하지 않은 것만 못한 잘못된 운동 습관이 있을 수 있는데 이번 호에서는 그러한 잘못된 운동 습관에는 어떠한 것들이 있는지 알아보자.

잘못된 운동 습관 하나

가장 흔하게 저지르는 실수 중 하나가 근육운동을 하기 전에 유산소운동(달리기, 걷기 등)을 하는 것이다. 우리의 몸은 운동 중에 산소가 쓰이냐 쓰이지 않느냐에 따라 사용되는 연료가 달라지는데 즉, 강도 높은 운동을 할 경우(무산소운동)에는 탄수화물을, 강도 낮은 운동을 할 경우(유산소운동)에는 지방을 연료로 사용한다.

우리의 인체는 지방이 소진되면 뇌로 가는 당이 없어질 것으로 스스로 판단하여 지방을 보존하려 하기 때문에 지방은 덜 쓰이고 근육합성 또한 막게 되는데 이것이 유산소운동 다음에 근력운동을 추천하지 않는 과학적인 이유라고 말할 수 있겠다.

잘못된 운동 습관 둘

운동의 강도를 끌어올리다 숨이 차고 땀이 흠뻑 젖은 상태에서 운동을 끝내는 경우이다.

운동 전에는 스트레칭으로 관절의 유연성을 높여줄 필요가 있으며 운동 후에는 이완운동이라 부르는 정리운동이 반드시 필요하다. 왜냐하면 강도 높은 운동일수록 많은 양의 젖산이 혈액과 근육에 쌓여 피로를 유발하기 때문에 가벼운 유산소운동으로 젖산을 빠르게 제거해야 운동의 피로가 다음 날로 이어지지 않게 된다.

잘못된 운동 습관 셋

웨이트트레이닝은 자주 할수록 근육생성에 도움이 된다고 착각한다. 이 말은 다시 말해서 근육은 운동하는 동안에 자란다고 생각하는 것과 같다. 사실은 근육은 쉬는 사이에 자라는 것이다. 운동 중 근육이 부풀어 오르는 펌핑(pumping) 상태는 일시적인 현상인 것이다. 근력운동은 근섬유에 손상을 주는데 운동 뒤에 아미노산 등 영양을 공급해주고 휴식을 취해주면 파괴된 근육조직이 회복된다. 이때 근섬유가 굵고 단단해지면서 근육이 자라는 것이다. 매일 운동을 하게 되면 근육은 자라지 않는다. 따라서 웨이트트레이닝은 주 3회에서 5회가 적당하다.

잘못된 운동 습관 넷

복부운동만 하면 그 부분의 지방만을 없앨 수 있다고 착각한다. 복부지방을 없애기 위해서는 복근운동을 포함한 전신웨이트트레이닝과 유산소운동, 식이요법이 병행돼야 하는데 운동을 하면 전신의 체지방을 에너지원으로 사용하기 때문에 전체적으로 군살이 빠지게 되는 것이다. 뱃살만 빼는 방법은 지방흡입술밖에는 없다.*

이승우 기자

수니의 요가 교실

몸과 마음을 치유하는 요가

우리 민족은 콩 한쪽도 나누어 먹는 정이 많은 민족이다. 이웃에 힘든 일이 있으면 서로 돕고, 좋은 일이 있으면 함께 즐기는, 한 말에 곡식이라도 나누어 먹고, 한 자의 베라도 나누어 입는 부귀한 마음이 있는 것은, 원래가 천손민족인 하나님이요, 부처님이요, 하나님의 직계자손이기 때문이다. 이곳에서는 오늘도 누구든지 내 몸처럼 여기는 한 몸 사상을 실천하고 있다. 승리제단 식구들은 인사말도 '누구든지 내 몸처럼'으로 하듯이 우리 몸도 요가 수련으로 바

른 몸 건강한 몸이 되도록 매일매일 새로워지는 것은 어떨까요?

허리(요추)에 좋은 스트레칭

효능 : 척추를 편안하게, 엉덩이 주변 근력 강화, 고관절을 부드럽게, 특히 허리가 굽은 사람에게 효과적.

주의 : 동작 시, 꼬리뼈와 양쪽 어깨가 바닥에서 떨어지지 않도록 한다. 고개를 쇄골 뼈 쪽으로 당긴다. 숨을 내쉴 때 복부를 수축하면서 배꼽을 허리에 붙인다.

동작① : 등을 대고 누워 양다리를 모아서 코로 숨을 마시면서 양손으로 허벅지를 감싼 후, 숨을 내쉬며 가슴 쪽으로 끌어당긴다. 10초 유지. 양쪽 각 3회.

동작② : ①번과 같은 자세로 등과 옆구리를 좌우로 바닥에 댄다. 몸통과 고개를 반대방향으로 한다. 좌우 20회 3세트.

누워서 다리 들기

동작③ : 등을 대고 누워 머리끝에서 발끝까지 몸 뒷면이 바닥에 닿도록 하고 턱은 가슴 쪽으로 당긴다. 숨을 들여 마시면서 한 쪽 다리를 들어 같은 쪽 손가락으로 발가락을 잡고 가슴 쪽으로 당긴다. 무릎과 오금을 펴준다. 10초 유지. 양쪽 각 3회.

동작④ : ③번에 이어서 양 다리를 모으고 들어 올려 발바닥을 위로 향해 발끝을 가슴 쪽으로 당긴다. 무릎과 오금을 펴준다. 10초 유지. 5회.*

이기는 삶

인물 판단법

리더의 역할 중에는 유능한 직원을 선발해 능력에 맞는 자리에 배치하고, 그들이 능력을 유감없이 발휘할 수 있도록 기회를 주는 일도 있지만, 무능한 직원을 가려내 조직의 누수를 막는 일도 중요한 역할이라고 할 수 있다. 다음은 한비자(韓非子)가 제시하는 무능한 직원을 가려내는 법이다.

첫째, 자신이 보고 들은 개별 정보에 대해 종합적으로 분석하고 관찰하는 '관청법(觀聽法)'이다. '관청(觀聽)'은 글자 그대로 직접 '보고' '듣고' 판단하는 것이다.

명심보감의 인사원칙 중에 이런 말이 있다. '모든 사람이 다 좋다고 해도 직접 보고 판단할 것이며, 모든 사람이 다 나쁘다고 해도 직접 보고 판단해야 한다.' 주변의 곡해된 인물 평가에 귀 기울이지 말라는 충고다. 사람을 직접 보지도 않고 주변의 평가에 흔들리는 귀 얇은 리더가 돼서는 안 된다. 이런 리더 옆에는 늘 간신이 들끓고, 권력이 분산되는 화를 면치 못한다.

둘째, 일일이 들어보고 우열을 가리는 '일청법(一聽法)'이다. 이것은 하나하나 일일이 판단한다는 뜻이다. 개별적으로 사람을 직접 대면해 그의 능력을 가늠하는 것이다. 때로는 개인에게 업무를

부과해 그의 능력을 평가하는 개별업무 판단법이 유익할 수도 있다. 전체에서 볼 수 없는 개인의 능력이 확연히 드러날 수 있기 때문이다.

셋째, 알면서도 모르는 척 함으로써 상대를 시험하는 '협지법(挾智法)'이다. 협(挾)은 '숨긴다'는 뜻이다. 자신이 알고 있으면서도 그 안다는 사실을 숨기고 직원들의 능력을 평가하는 방법이다. 리더는 직원들을 믿고 그들에게 맡겨야 한다. 그러나 적어도 그 직원의 인성과 진실성에 대해서 어느 정도는 파악하고 있어야 큰 화를 면할 수 있다.

넷째, 사실과 상반된 이야기를 해서 상대방의 심리를 꿰뚫는 '도언법(倒言法)'이다. 도(倒)는 '거꾸로'란 뜻이다. 완전히 다른 말을 통해 상대방의 반응을 살피는 방법이다. 예를 들어, 하늘의 달을 보고 해라고 할 때 누가 그 말에 대해 동의하는지를 보고 신하들의 진면목을 관찰하는 방법이다. 말도 안 되는 말에 대해 신하들의 반응을 보며 그들의 속내를 판단한다는 것이다. 적과 동지를 구별하기 위해 도언법을 사용하는 것이다.

다섯째, 상반된 입장에서 동기를 찾는 '반찰법(反察法)'이다. 어떤 일이 벌어졌을 때 누가 이익을 보고 누가 손해를 보는 가를 잘 따져서 사람을 판단하라는 것이다.

한(韓)나라 희후(喜侯)가 목욕을 하다가 욕조에서 돌을 발견했다. 왕은 욕조 담당을 혼내지 않고 욕조담당이 파면될 경우 그 뒤를 잇게 될 후임자를 불러 죄를 다그쳤다. 결국 그는 욕조 담당관이 파면되면 결국 자신이 그 자리를 맡으리라는 생각에 욕조에 돌을 넣었다고 실토했다. 보이는 상황의 이면 동기를 찾아내서 역으로 관찰하는 방법이다.

세상에 벌어지는 모든 일에는 반드시 진실이 있다. 보이는 것만 보고 판단한다면 잘못된 판단을 내릴 수 있다. 그 일의 이면을 정확히 꿰뚫어 봐야 진정한 리더라고 할 수 있다. 보이는 것은 빙산의 일각이다. 수면 밑에 감춰진 진실을 알아야 한다. 수많은 직원들을 거느리고 그들의 능력과 진실성에 대해 정확히 파악해 조직을 이끌려는 리더라면 꼭 참고해야 할 내용이다. 부하 직원들의 능력과 마음을 읽어내는 능력, 리더의 가장 중요한 능력 중 하나이다.*

시 한편 생각 한줄

고향집 가세

정 태 춘

내 고향 집 장독대의 큰 항아리
거기 술에 담던 들국화
흙담에 매달린 햇마늘 몇 접 어느 자식을 주랴고
실한 놈들은 다 싸 보내고
무지랭이만 겨우 남아도
쓰러지는 울타리 대롱대롱 매달린
저 수세미나 잘 익으면
에헤야, 어머니 계신 곳
에헤야, 내 고향 집 가세

마루 끝 판장문 앞의 무궁화
지는 햇살에 더욱 소담하고
원추리 꽃밭의 실잠자리
저녁 바람에 날개 하늘거리고
텃밭의 꼬부라진 오이 가지
밭고랑 일어서는 어머니
지금 퀴퀴한 헛간에 호미 던지고
어머니는 손을 씻으실게야
에헤야, 수제비도 좋아라
에헤야, 내 고향 집 가세

고향의 풍경과 어머니의 모습이 눈에 선하고 시골의 정취가 물씬 풍긴다.

우리 마음의 고향에는 늘 어머니께서 크게 자리하고 계신다.

어머니의 마음은 늘 주고 싶기만 하다. 키워놓은 농산물 가운데 가장 귀하고 예쁜 것들은 죄다 도회지에 사는 자식들에게 실어 보내고 어머니는 수세미나 익으면 반찬으로 쓰실 모양이다. 서울의 어느 자식의 냉장고 안에서 몇날 며칠 잠자다가 음식쓰레기통에 던져진다 해도 아랑곳없이 어머니는 늘 주고 싶기만 하다. 내 어머니 내 어릴 적 당신께서 몸이 허하셔서 드시려고 마음먹고 소고기 한 근을 사셔서 구워 놓고는 쳐다보고 있는 내 입으로 죄다 넣어 주셨다.

하나님의 마음도 마찬가지다. 그래서 완성되신 하나님은 늘 전도하라고 다그치신다. 잃어버린 자식을 찾아 영생의 젖을 먹이고자, 진액이 되는 영생의 말씀을 부어 주고자 전도하라고 하시지만 키워놓은 자식들은 머리만 굵어져서 도무지 말을 잘 듣지 않는다.

어머니는 늘 자식을 긍휼히 여기신다. 어릴 때 집을 잃어버려서 밤늦게야 집에 들어온 적이 있었다. 집에 들어서자 어머니께서는 마당에 앉아 눈물, 콧물 흘리시며 입으로는 온갖 내장분비물을 토해내고 계셨다. 중국에 한 어미 원숭이가 그 새끼를 떼어놓으려고 하자 어미 원숭이가 애가 타다 못해 죽었는데, 배를 갈라보니 모든 창자가 끊어져 있더라는 이야기도 있다. 하물며 하나님의 마음은 어쩌랴. 구세주 조희성님께서 수도하실 때 하나님을 고도로 사모하면서 바라보니 하나님께서는 늘 울고만 계셔서 따라서 울다보니 하루 종일 울고, 밤새 울어도 울음을 그칠 수가 없었다고 하셨다. 하나님은 자식 되는 이 세상 사람들이 '나'라는 마귀에게 갇혀 불행을 당하고 있는 것이 너무나 불쌍하셔서 항상 울고 계신다고 하셨다.

어머니는 자식에 대한 책임감이 아주 강하시다. 오죽하면 '여자는 약하나 어머니는 강하다.'라고 말하겠는가?

어릴 때 어머니께서 아버지와 다투시고 집을 나가신 적이 있었다. 어머니께서 다음날 집에 돌아오셨는데 사는 것이 괴로워 강물에 빠져 죽으려고 하니 강물에 우리 네 남매의 얼굴이 떠올라 그냥 돌아올 수밖에 없었다고 하셨다.

전에 5일장을 돌면서 신발 장사를 할 때 일이다. 장이 마칠 무렵 한 아주머니가 봉두난발을 하고 손수레에는 어린 딸을 태우고 끌고 와서 빈 신발 상자를 챙기시기에 물어보니, 남편분이 몸져 누워있어 자신이 바깥에 나와 생계를 꾸려나가야 한다고 하시는 것이다. 제단 가까이 있는 시장에 잘 아는 생선장사 할머니도 40대에 남편과 사별하자 조그마한 몸으로 생판 해보지도 않은 생선 장사를 시작해서 자식들을 훌륭히 키우시고 지금도 자식들에게 보탬을 주고 계신다고 하셨다.

하나님 또한 자식이 되는 이 세상의 생명붙이들에 대한 책임감이 아주 강하시다.

이 땅의 어머니와 마찬가지로 완성의 하나님께서는 어떻게 해서라도 당신의 자식 되는 이 세상 사람들을 책임지시고 더 많이 살리시고자 육신마저 벗어던지고 고군분투하고 계신다. 때가 이르면 천국 건설의 청사진대로 당신의 역사를 펼치실 것이다. 이에 우리들이 하나님의 뜻을 잘 헤아려 매사 늘 맡기고 희망을 품고서 하나님의 일을 하자. 또한 우리 속에도 있는 고귀한 어머니의 마음을 소중히 간직하고 일상생활에서 그 마음을 잘 발휘하자. 지상천국의 광명이 온누리에 비칠 때까지.*

나준경 승사/ 대구제단 책임승사