

몸짱 아줌마 1조1항, 자기 사랑

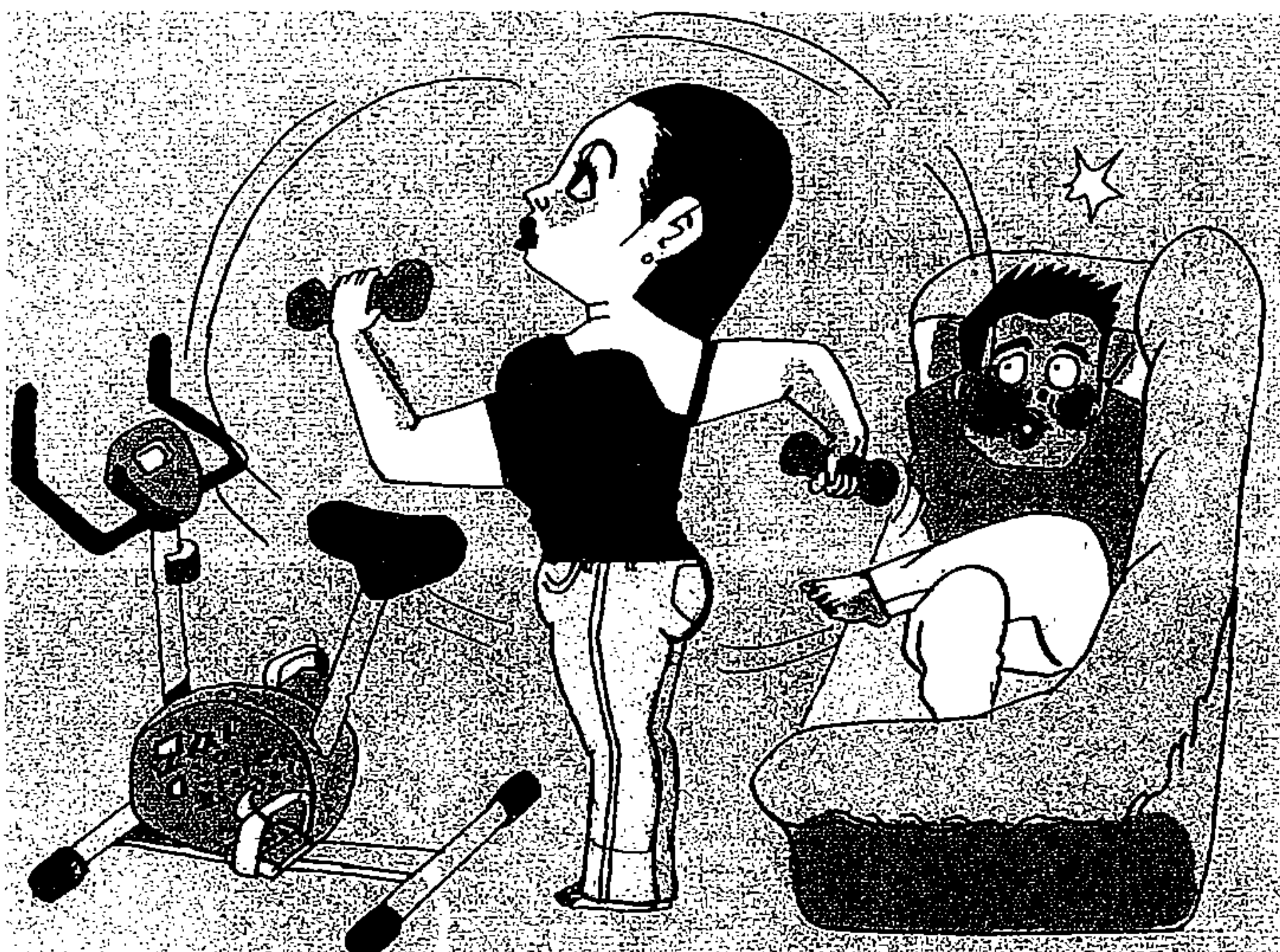
‘아줌마’라고 하면 웬지 뚱뚱하고, 평퍼짐한 이미지부터 떠오른다. 처녀 때 날씬하고 예뻐던 ‘몸짱’들도 결혼한 뒤 아이들을 하나둘 낳아 기르고 집안 살림만 하다 보면 어느새 뚱뚱한 ‘몸팡’으로 전락하기 쉽기 때문이다.

이렇게 아줌마들의 몸매가 망가지는 데는 이유가 있다.

첫째, 가사노동이 줄었기 때문이다. 세탁기, 식기 세척기, 청소기, 전기 밥솥 등 날이 갈수록 집안 일이 편해졌다. 가사 활동에 쓰이는 열량이 줄어들다 보니 자연스럽게 비만의 원인이 된다.

둘째, 자기관리를 하는 데 시간이 턱없이 부족하다. 아이들과 남편의 식사는 챙기면서, 정작 자신의 식사를 거르기 일쑤다. 음식을 만들면서 군입을 다시다보면 막상 밥상 앞에서 입맛이 없다. 이렇다보니 한가한 시간에는 한꺼번에 폭식하는 악순환이 계속된다. 폭식은 비만의 제1원인이다. 음식 섭취와 소화에도 에너지 소비가 필요한데, 폭식은 이런 에너지 소비를 원천적으로 없애버리기 때문이다. 또한 공복 시간이 길어지다보면 몸에서도 자체적으로 지방을 저장하려는 기능이 생겨 체질화된다.

셋째, 주부들의 여가활용도 문제다. 시



간이 남으면 주부들은 대부분 모여서 맛있는 곳을 찾아다닌다. 기껏 운동을 해도 출출하다고 모여서 함께 간식을 즐긴다. 결국 운동으로 소비한 열량보다 더 많은 음식을 먹으면 운동도 아무 소용이 없다. 특히 최근에는 여성 음주도 크게 늘고 있다. 술에 곁들여진 기름진 안주는 몸매 가꾸기의 천적이다.

그 밖에도, 가장 중요한 이유 중 하나는 출산 후 비만이다. 임신 중에는 호르몬의 변화로 체중은 자연스럽게 증가한다. 그러나 분만 후에는 호르몬이 제자리를 되찾아 체중도 돌아가야 하지만, 대부분의 산모들은 몸을 움직이는 대신 몸에 좋다는 음식들을 챙겨먹다 산후 비만이 되는 것이다. 여성들은 불행하게도 폐경기 후 여성 호르몬이 급격히 떨어지면서 또 한번 비만에 노출(?)된다.

그러나 요사이 신세대 주부들은 아줌마들의 상징과도 같은 퍼진 몸매를 거부하는 추세다. 각종 매스컴이나 인터넷을 통해 전파된 몸짱 신드롬도 이러한 분위기에 일조하고 있다. 그러나 자신 있는 몸매 만들기는 무엇보다 자신에 대한 애정에서 시작되어야 한다. 자기 관리에 그만큼 시간과 돈이 필요하다는 말이다.

우선, 하루 세끼 식사는 절

대 걸러서는 안된다. 보통 사람이 음식을 먹으면 열이 발생하면서 칼로리를 소모하게 된다. 이를 식이성 발열이라고 한다. 하루에 한두끼만 몰아서 먹는다면 식이성 발열로 쓰이는 열량이 감소해 세끼를 먹을 때보다 오히려 체중은 증가하는 것이다. 체중조절에 세끼 식사는 필요충분조건인 셈이다.

평소 집안 일을 하면서도 활기차게 큰 동작을 하면 운동이 된다. 음악에 맞춰 춤을 추면서 청소를 하고, TV를 볼 때도 스트레칭이나 홀라후프를 하면 좋다. 여가 시간에는 먹는 것을 찾기보다는 문화활동이나 운동 등의 건설적인 취미를 가져보자. 분만 후에는 너무 오래 산후조리를 할 필요 없다. 두달 후부터는 운동과 식이요법을 해서 처녀 때의 몸매로 되돌아갈 수 있다. ㉔