

4070 몸짱들…내안에 활력이 넘친다



광주 맥스포 헬스클럽 중년 동호인

최근 개봉된 영화 '숙명'에서 남자 주인공 권상우와 송승헌, 지성 등이 영화가 끝난 후 상반신을 노출한 채 운동장을 달리는 장면이 여성들 사이에서 화제가 됐다.

'식스팩으로 다듬어진 복근과 우람한 가슴, 떼 벌어진 어깨근육이 어우러져 여심을 자극한 것이다. 남자 몸짱 뿐 아니라 여성연예인들도 운동으로 다져진 멋진 몸매로 일반인들을 자극하고 있다. '몸짱' 아줌마로 유명한 정다연(43)씨, 현영, 한영 등은 에어로빅이나 적절한 근력운동을 통해 가꾼 멋진 몸매로 일반인들에게 운동열풍을 일으키고 하고 있다.

이처럼 남·여를 불문하고 '몸짱'이 회우가 되고 있는데도 노출의 계절인 여름이 다가오면서 헬스클럽에는 '3개월 속성' 몸만들기에 돌입하는 이들이 늘어난다.

하지만 최근 트렌드를 이미 10년, 혹은 20여년 전에 실천하고 있는 30대 후반부터 70을 춰찌 넘긴 중년헬스 동호인 클럽이 있다. 회원수는 30여명이 넘지만 들고 나는 이들을 제외한 10여년을 넘긴 근육생 회원은 20명정도.

주인공은 광주시 동구 광산동 79번지 '맥스포 헬스클럽 중년동호인'. 이들은 여타 동호인 클럽처럼 따로 모임을 갖지 않는다. 매일 아침 '맥스포 헬스클럽'에 나와 운동을 하면서 만날 수 있기 때문이다. 날마다 모임을 갖는 셈이다. 운동이 끝나면 회원들끼리 삼삼오오 점심을 먹기도 하고 일요일 쉬는 날에는 등산을 통해 긴장된 근육을 쉬게 하면서 자연과 호흡하는 여유로움을 갖기도 한다.

그래서인지 맥스포헬스클럽의 오전풍경은 젊은 회원들을 볼 수 없다. 간혹 젊은 회원들이 오전에 나왔다가 '중년동호인 클럽'의 열성과 진지한 운동태도에 빌려 오후시간대로 옮기기 일쑤다.

이처럼 '맥스포 중년헬스 동호인'들은 매일 아침 8시부터 정오까지 하루도 거르지 않고 바벨이나 자전거, 러닝머신과 싸이클하며 근력을 유지하고 건강을 지키고 있다.

클럽 고문을 맡고 있는 정보원 맥스포 헬스클럽 관장(47)은 전국체전 4연패와 아시아 챔피언을 지낸 국내 최고의 보디빌더로 회원들의 기술적 부분을 조언하고 몸매를 관리하고 있다.

이시원(75·사업) 응은 맥스포 헬스클럽 동호인들의 정신적 지주 역할을 하고 있다. 매일 아침 8시를 전·후해 클럽을 찾아 가벼운 스트레칭으로 몸을 풀 후 아령을 이용한 어깨운동과 60kg정도의 바벨을 이용한 가슴운동 등으로 땀을 흘린 후 하루 일과를 시작한다.

이 응이 바벨과 인연을 맺은지 벌써 25년이 됐다. 75세의 나이라고는 믿기 어려울 정도의 탄탄한 근육을 자랑해, 젊은이들을 주눅들게 한다.

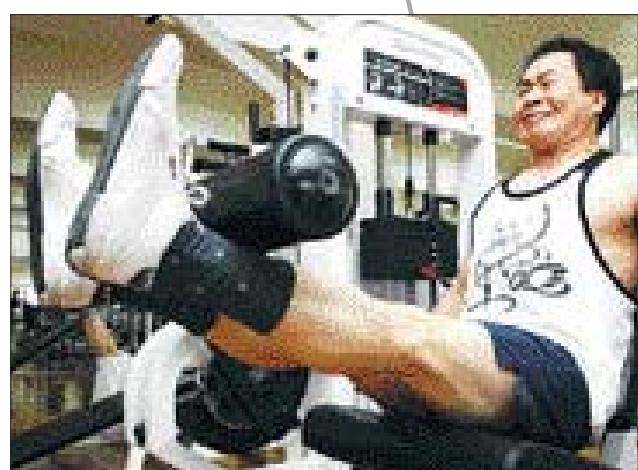
김상규(76·자영업) 응은 동호인에 가입한지 1년이 안됐지만 매일아침 근력운동보다 스트레칭과 요가를



맥스포 헬스클럽 중년동호회 회원들이 러닝머신을 이용한 걷기와 달리기를 하며 건강과 체력을 다지고 있다.



아령을 들고 어깨운동을 하며 노익장을 과시하는 윤보상 회원.



'렉스터션션'을 통해 대퇴 사두근 운동을 하고 있는 강종진 회원.

30대 후반 중년에서 70대 노년 할아버지 회원까지

근력·유산소 운동 효과 10~20년 '몸짱 만들기'

회원들에게 전파할 정도로 열심이다. 뉴스 해설자로 불리는 윤보상(59·인쇄업) 회원은 정확한 시간에 헬스클럽에 나와 그날의 주요뉴스에 대한 촌철살인의 논평을 통해 회원들에게 웃음과 카타르시스를 제공한다.

윤씨가 클럽에 나오지 않은 날은 헬스클럽이 조용해 금방 표가 날 정도다. 또한 재미가 없다. 동호인 클럽의 '게임메이커'인 셈이다. 특히 삼성특검이나, 정치인들의 부정이 뉴스에 나올 때면 목소리 톤이 더욱 높아질 정도로 젊은이 못지 않은 정열을 품고 있다.

강종진(55·의류업) 회원은 9년 경력으로 맥스포 중년동호인 클럽회원들중 가장 멋진 몸매를 자랑한다. 선수들이 먹는 단백질 보충제를 꼬박꼬박 챙겨먹을 정도로 열심이 덕에 가슴근육은 선수들과 견주어도 손색이 없다. 하태홍(55·사업)씨도 빼놓을 수 없는 개근생. 점심시간에 헬스클럽에 나와 주로 하체운동을 많이한다. 80kg~100kg도 거뜬하다. 최근에는 가슴과 어깨운동등 전신운동으로 매뉴얼을 바꿔 진정한 몸짱으로 거듭나겠다는 다소 늦은 계획을 발표해 회원들로부터 '회춘'했다는 부러움을 사고 있다.

이들이 남자회원들의 주축을 이룬다면 한겹을 바라보는 선승남(여·59)씨는 10년동안 건강과 미를 가꿔온 덕분에 40대 못지 않은 몸매와 건강을 자랑한다.

장현순(여·55·인쇄업)씨도 10년 경력을 자랑한다. 하루도 땀을 흘리지 않으면 몸이 무거움을 느낄 정도다. 김경숙(여·49)씨는 15년 경력으로 수영 등을 섭렵

한 운동마니아로 러닝머신과 자전거 타기 등 유산소 운동으로 트레이닝 복을 땀으로 흠뻑 적신 후 근력운동을 소화할 정도의 체력을 자랑한다.

20년 경력의 김정수(59·자영업) 회원은 "회원들 나아가 40을 다 넘은 중년들로 무리한 중량운동보다는 가벼운 근력운동과 유산소 운동을 통해 건강을 다지고 있다"며 "중년들이 매일 아침 모여 이렇게 웃고 이야기 하며 운동을 즐겨 하루도 거울 수 없게 됐다"고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



■ 편성 시간 ■ KBS TV 광주 4면 7면, 나주 5면, 서남권 39면, 금방 4면

CBS

영·혼을 사로잡는 드라마

광주CBS TV

영화는 사랑을 찾는 드라마
영화는 사랑을 찾는 드라마
영화는 사랑을 찾는 드라마
영화는 사랑을 찾는 드라마

CBS-TV가 광주전남권 교계뉴스를 시작했습니다.

교계뉴스는 교회와 교회인을 소개하는 프로그램입니다.

교계뉴스에서는 교회와 교회인을 소개하는 프로그램입니다.

교계뉴스에서는 교회와 교회인을 소개하는 프로그램입니다.

교계뉴스는 교회와 교회인을 소개하는 프로그램입니다.

교계뉴스는

