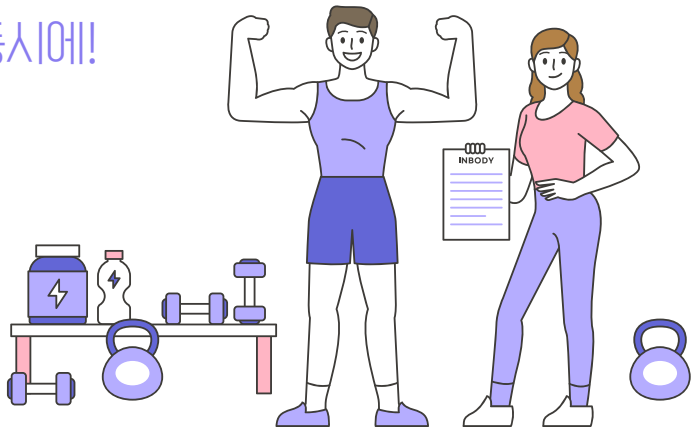
지속되는 코로나19로 자유로운 운동이 어려운 시기다. 집안에만 있으니 살은 찌고, 살이 찌니 건강도 안 좋아진다. 코로나19로 면역력이 어느 때보다 중요한 시기, 요즘 2030세대에게 핫한 트렌드가 있다. 바로 운동으로 건강을 챙기고, 바디프로필을 찍는 것!

글 편집실

운동으로 건강과 몸매를 동시에!

바디프로필

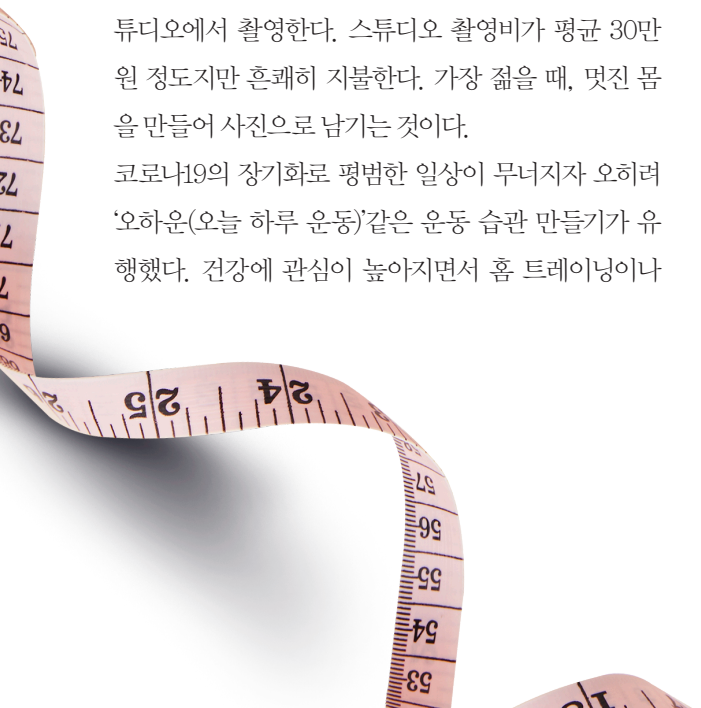


운동으로 아름다운 현재를 담다

최근 젊은층 사이에서 '바디프로필' 열풍이다. 바디프로필은 말 그대로 '몸을 사진으로 찍는 것'이다. 바디프로필을 찍는 것은 쉽지 않다. 운동으로 체지방을 빼고 근육을 만든 몸을 찍는다. 다른 프로필 사진에 비해 수개월의 노력과 시간이 필요하다. 고강도 운동과 철저한 식단 관리로 전문가 못지않은 몸을 만든 후 전문 스튜디오에서 촬영한다. 스튜디오 촬영비가 평균 30만원 정도지만 흔쾌히 지불한다. 가장 젊을 때, 멋진 몸을 만들어 사진으로 남기는 것이다.

코로나19의 장기화로 평범한 일상이 무너지자 오히려 '오하운(오늘 하루 운동)'같은 운동 습관 만들기가 유행했다. 건강에 관심이 높아지면서 홈 트레이닝이나 헬스장을 찾는 이도 많아졌다. SNS에 일상을 기록하고 공유하는데 익숙하고 자기관리에 능한 MZ세대 특성이 유행을 이끌었다. 바디프로필을 찍고 자신의 젊은 모습을 추억하는 게 하나의 문화로 자리 잡은 것이다. 그들은 바디프로필을 위한 과정을 SNS에 공유한다. 촬영까지는 짧지 않은 시간이 걸리고, 힘든 운동과 식단 관리는 자신과의 싸움이 된다. 하지만 프로필 촬영을 목표로 삼으니, 미루기만 했던 운동을 하게 되고, 성취감도 생긴다.

바디프로필을 목표로 한 사람들은 운동을 통해 변해가는 과정 자체가 보람이 있다고 전한다. 목표 달성 과정을 SNS에 공유하는 것은 중간에 포기하지 않게 된다. 자신을 보는 사람들의 기대감과 응원덕분이다. 초기에는 좋은 몸매에만 집착하던 사람들도 최근에는 자신의 노력과 도전을 기록하고, 있는 그대로의 아름다운 20대를 남기기 위해 도전하고 있다.



건강한 습관 만들기가 핵심

물론 이런 바디프로필의 유행을 비판하는 이들도 있다. 외모지상주의의 단면을 보여준다는 것이다. 하지만 코로나로 우울한 시기를 건강을 위한 운동과 성취감으로 돌파하려는 2030세대의 지혜로 보는 시선도 있다. 여행은 물론 친구나 가족들과 마음 편히 밥 한 끼 먹기 어려운 시대다. 짧은 산책도 조심스러운 시기를 운동으로 대신하며 건강도 지키고 성취감도 얻을 수 있기 때문이다.

다만 바디프로필 촬영 때문에 무리하게 몸을 관리하면 오히려 건강이 악화될 수 있다고 경고한다. 가장 대표적인 질병이 관절염이다. 운동 전 가벼운 스트레칭으로 몸을 풀고 운동 후에는 충분한 휴식을 취해야 한다. 단기간의 강도 높은 운동은 무릎 관절에도 무리를 준다. 서서히 근육을 단련해가면서 운동 강도를 높이는 것이 좋다고 전문가들은 이야기한다. 충분한 영양 섭취도 필수다. 바디프로필의 목표를 현재 자신의 건강 상태를 개선하고 운동 습관을 확립한다는 생각으로 해야 한다고 당부한다.

바디프로필을 결심했다면 목표 달성까지 최소 6개월 이상으로 잡고 준비하는 것이 건강까지 지키는 방법이다. 대부분의 부작용은 단기간에, 급격한 다이어트를 할 때 나타나기 때문이다. 식단은 단백질을 중심으로 적당한 분량의 탄수화물, 우유나 견과류 같은 약간의 지방으로 구성하는 것이 좋다. 극단적인 식단 관리 역시 이후 식이장애 등의 부작용을 겪을 수 있다. 운동은 근력 운동, 코어 운동, 그리고 유산소 운동을 모두 병행한다. 운동 후에는 스트레칭으로 뭉친 근육을 풀어주는 것이 좋다.