

아마도 당신은 살 좀 썬야 한다.

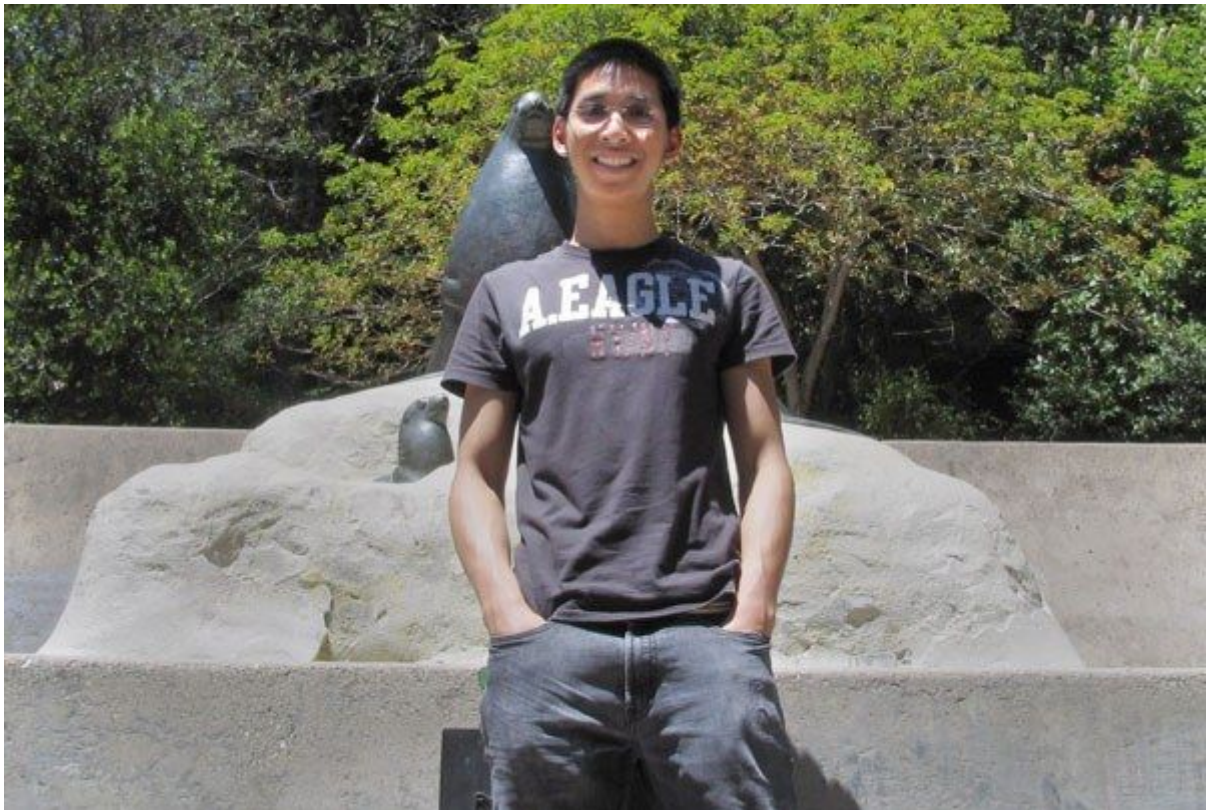
마크 리피토 씬

모든 사람이 체중을 줄이려고 헬스장에 가는 것은 아니다.

아마도 이걸 살을 뺄 필요가 있는 사람들 혹은 모든 사람이 말라야 한다고 생각하는 사람들에게는 깜짝 놀랄 소리일 수도 있다.

많은 저체중의 남성들은 큰 덩치와 강해지는 것, 그리고 신체적으로 돋보이는 것을 원한다. 사실 근육을 얻는 것은 굉장히 간단한 과정이다.

현재 대중문화는 남자는 모름지기 크고 강해야 된다는 생각과 전쟁중이다. 이는 대중문화가 독립적, 자급자족적인 개념에 맞서기 때문인데, 크고 강한 남성은 글자 그대로 그러한 개념을 상징한다. 우리는 매일 미디어의 홍수 속에서 - 지면광고, 영상광고 뿐만 아니라 거의 액션영화를 제외한 대부분의 장르, 그리고 어드벤처 영화에서 - 키 175cm, 몸무게 68kg 정도를 가진 남자들만을 보게 된다.



(before)

우리들(스타팅스트렝스) 대부분은 성인 남성은 90kg 정도 나간다고 생각한다. 그는 그럴수밖에 없다. 크고, 강한 것은 저체중보다 낫다. 당신의 건강, 당신이 속한 스포츠에서의 경기력, 당신의 장수, 당신의 외모까지 모두 해당된다. 나는 당신들 대부분이 나의 이러한

생각을 하찮고, 가볍게 여길 것을 알고있다. 당신들은 지적 추구가 인류에게 있어서 가장 큰 영광일 것이라고 말할 것이며, 야수같은 신체와 강함이 동물 가족과, 석기, 원시인들과 함께 과거에 묻혀있다고 말할 것이다.

만약 당신이 이렇게 말한다면, 우리는 당신을 흠씬 패주겠다.

하지만 보다현실적으로, 예의 바른 건장한 남성에게 대한 일반적인 사람들의 반응은 긍정적이고, 그들을 존중한다. 무엇보다도, 근육을 키우는 것을 경험한 사람들은 그들이 이전에, 남들로부터 받았던 대접과 다른 대접을 받게 된 것에 대해 할말이 있을것이다.

어쨌든, 이 글은 위의 말들이 말이 된다고 생각하는 사람들을 위한 것이다. 당신은 당신이 어떤 사람인지 알테고, 아마도 이런 글을 보는 것이 첫번째가 될 것이므로, 주의깊게 보기 바란다.

과정은 간단하다. 하지만 그것이 쉽다는 것을 의미하지는 않는다. 그저 복잡하지 않을 뿐이다. 첫번째로, 당신은 몸이 커지기 위한 이유를 만들어줘야 한다. 이것은 큰 몸을 요구하는 일을 해야한다는 것 - 움직이는 무게의 양을 점진적으로 증가시켜야 한다는 것- 을 의미한다. 그 후에, 당신은 그 일로부터 회복이 이루어질수 있게 해야하고, 이것으로 인해 당신의 근육은 성장할 것이다. 이 방법은 단 한번도 실패한 적이 없다. 언제나 성공한다.



(after)

몸이 커지는 이유는 당신이 하는 신체적인 훈련 때문이다. 육체적으로 힘든 일을 해온 사람들은 일의 양이 늘어남에 따라 식욕도 늘고, 그로 인해 신체가 커지는 것을 경험할 수

있다. 하지만 비교적 신뢰도가 높고, 조절 가능하며, 오랜 세월에 걸쳐 증명된 방법은 무게드는 것을 시작하는 것이다. 기본적으로 중요도가 높은 운동들을 선택해서, 당신에게 가능한 무게로 매번 조금씩 무게를 늘려나간다.

좀 더 자세히 말해보겠지만, 그 역시 간단하다. 일주일에 3번 운동하러 갈 것. 스쿼트, 오버헤드프레스, 벤치프레스, 데드리프트, 파워클린으로 구성된 기초적인 운동을 할 것. 스쿼트는 매번, 벤치프레스와 오버헤드프레스는 번갈아가면서, 데드리프트와 파워클린도 번갈아가면서 운동 할 것. 이러한 운동들은 배우기 쉽기도 하고, 바벨은 전세계 대부분의 헬스장에서 볼 수 있을 정도다. 5번 드는 것을 1세트로 하는 구성법이 우리의 목적에 잘 맞는 것으로 증명됐다. 보조 운동들은 우리의 단기 목표에 필요치 않으므로 정말 최소한으로 유지해야 한다. 친업(손바닥이 얼굴을 보는)이 유일한 보조운동이 될 것이다. 같은 이유로 컨디셔닝(유산소운동)또한 이 단계에서는 필요치 않다. 사실, 컨디셔닝이 당신의 성장을 늦출 것이다. 우리는 나중에 이 운동을 추가할 것이고, 지금 당장은 커지고, 강해지는 것에 중점을 둘 것이다.



(Before)

이 간단한 프로그램은 스트렝스와 더 큰 근육을 빠른 시간내에 얻는 것에 목적을 둔다.

근육은 커지면서 강해진다. 결과적으로 큰 근육은 강해짐을 통해 얻는 부수적인 효과이며, 우리는 어떻게 하면 강해지는 지 알고있으므로, 스트렝스 향상을 위해서 훈련하고, 영양에 신경쓰며, 충분히 휴식한다면 자연스럽게 성장은 따라올 것이다.

영양에 신경쓰고, 충분히 휴식한다면. 명심해라. 무게를 드는 것을 통해 당신이 커지는 것이 아니다. 무게를 들고 나서 *그것으로부터 회복하는 것*을 통해 당신이 커지는 것이다. 당신의 몸이 회복하기 위해 필요한 것은 음식과 휴식이다. 둘다 많은 양을 필요로 한다. 이것이 가장 어려운 부분이다. 대부분의 사람들은 무겁게 훈련하는 것이 충분히 먹고, 휴식하는 것보다 쉽다는 것을 깨닫는다. 충분히 먹고, 휴식하는 것은 훈련에서 필요한 힘을 낼 수 있는 새로운 세포조직들을 만들어 낸다. 만약 당신이 근육을 얻기 위해 이 프로그램을 사용하길 원한다면, 당신은 원하는 것보다 더 많이 먹어야 하고, 당신이 익숙한 양보다 더 많이, 프로그램을 이끌어가기 위해 아마도 날마다 6000kcal 정도 먹어야 할 수도 있다. 사실, 당신이 지금껏 먹어왔던 양은 당신을 크게 만들어 주지 못했으며, 그랬다면 지금처럼 저체중일수도 없을 것이다. 만약 당신이 좀 더 커지는 것을 원한다면, 음식 역시 좀 더 큰사람처럼 먹어야 한다.

몸무게를 증가시키기 위한 음식 섭취 요구량은 가장 논란이 많은 영역이며, 그 이유는 거의 전세계적으로 이것에 대해 제대로 이해되고 있지 못하기 때문이다. (프로그램이) 제대로 행해진다면, 68kg에서 93kg가 되는 것은 일년이 걸리지 않을 것이며, 이 짧은 시간동안 많은 칼로리를 섭취하는 것은 당신을 위험하게 만들지 않는다. 기억하라. 훈련이 동반되어야 한다는 것을. 그것도 힘든 훈련이. 이 훈련이 당신에게 좋은 몸을 가져다 줄 것이며, 좋은 몸이라 함은 당신을 건강하게 만드는 것을 뜻한다. (이것은 정말로 너무나 명백하기에 적기조차 힘이 든다. 하지만 나는 이 말이 혼란을 가져올 것을 알고있다.)



(after)

이런 방식의 체중 증가는 약간의 체지방 증가도 동반되는 것이 일반적이다.

하지만 셔츠속 “빨래판 복근”을 가지고 있는 마른 녀석은 그냥 마른 녀석일 뿐이다. 만약 당신이 주로 벗고 있을 생각이 아니라면, 배가 조금 나와있지만 당신의 어깨, 가슴, 다리, 엉덩이가 커진다는 사실에 주목해야 한다. 왜냐하면 내가 장담컨대, 당신이 커질수록 훨씬 더 좋아보일 것이기 때문이다.

휴식 또한 굉장히 중요하다. 잠을 자는 동안 근육이 성장할 것이므로, 깨어 있는 때에는 커질 수 없다. 잠이야말로 아마도 유일한 근육 생성 촉진 물질(anabolic agent)일 것이다. 잠은 스테로이드보다도 강력하고, 대부분 우리는 약물의 도움없이 잠을 잘 수 있다. 단지 적절한 때, 어두움, 조용한 밤과 좋은 매트리스만 있다면 말이다. 잠은 훈련이 제대로 이루어질수 있도록 반드시 계획되고 올바르게 이루어져야 한다. 미안하지만, 하루 6시간은 턱없이 부족하다. 당신을 성장시킬만큼 힘든 훈련을 하고 있다면 최소한 8시간은 필요하다.

여기서 말한 프로그램은 35세 이하의 저체중 남성에게 있어서 최고의 효과를 발휘한다. 하지만 체중 증가를 원하는 나이가 있는 남성과 여성도 수정된 프로그램을 통해서 효과를 볼 수 있다.

요점은 이렇다. 크고 더 많은 근육을 가진 것이 작고, 적은 근육을 가진 것보다 더 좋게 보인다. 또한, 더 많은 근육은 그렇지 않을 때보다 건강하다는 것, 강하다는 것, 더 활용도가 높다는 것을 의미한다. 이 과정은 복잡하지 않으며, 올바르게 행해진다면 그렇게 오래 걸리지도 않는다. 만약 당신이 체중 증가에 대해 생각하고 있었다면, 이제 생각은 그만두고 실천에 옮기도록 하자.

- 이 글의 번역은 The Aasgaard Company 허락을 받아 이루어졌습니다.