



놀면 뭐하니

집안에 꾸민 미니 헬스장, 홈짐

홈트(홈트레이닝)족이 늘면서 자신만의 '홈짐'을 꾸미는 사람들도 늘고 있다.
홈짐이란 집이라는 뜻의 홈(Home)과 체육관을 뜻하는 짐(Gym)을 합성한 신조어.
코로나19로 피트니스센터나 체육시설 등을 찾기가 부담스러워지자
아예 운동기구를 사들여 집안에 '나만의 미니 헬스장'을 만드는 것이다.

나만의 홈짐 꾸미기

홈짐에는 기준이 없다. 한쪽 벽면에 큰 거울을 붙이고 매트 한 장을 깔아 요가나 필라테스를 할 수도 있고, 아령과 매트 등 간단한 운동기구부터 다양하고 복합적인 웨이트 운동용 기구들까지 내게 필요한 기구들을 구비하면 된다. 어떤 운동을 할 것인지, 홈짐을 꾸밀 공간의 크기는 어떤지, 들일 수 있는 비용은 어느 수준인지를 고려해 나에게 맞는 홈짐을 꾸미면 된다.

바닥재 | 방음을 위해서는 바닥재를 잘 깔아야 한다. 먼저 방 전체에 저렴한 정사각형 매트를 깔 다음 그 위에 고경도 매트를 깔다.

덤벨 | 자신에게 맞는 무게를 골라 사거나 혹은 무게 조절이 가능한 것을 구입할 수 있다.

랙 | 홈짐의 중심이라 할 수 있는 랙 하나만 있어도 턱걸이, 스쿼트, 벤치프레스, 데드리프트 등 다양한 운동이 가능하다. 여러 기구를 사는 비용이 부담된다면 랙만 구입하는 것도 방법이다.

유산소운동기구 | 러닝머신, 헬스사이클 같은 유산소 운동기구도 다양하게 나와 있다.
다만 30~50만 원대의 저가 러닝머신의 경우 소음과 진동에 취약해서 방음패드를 설치해도 진동 문제로 아랫집에 피해를 주는 경우가 적지 않은 것으로 알려졌다.

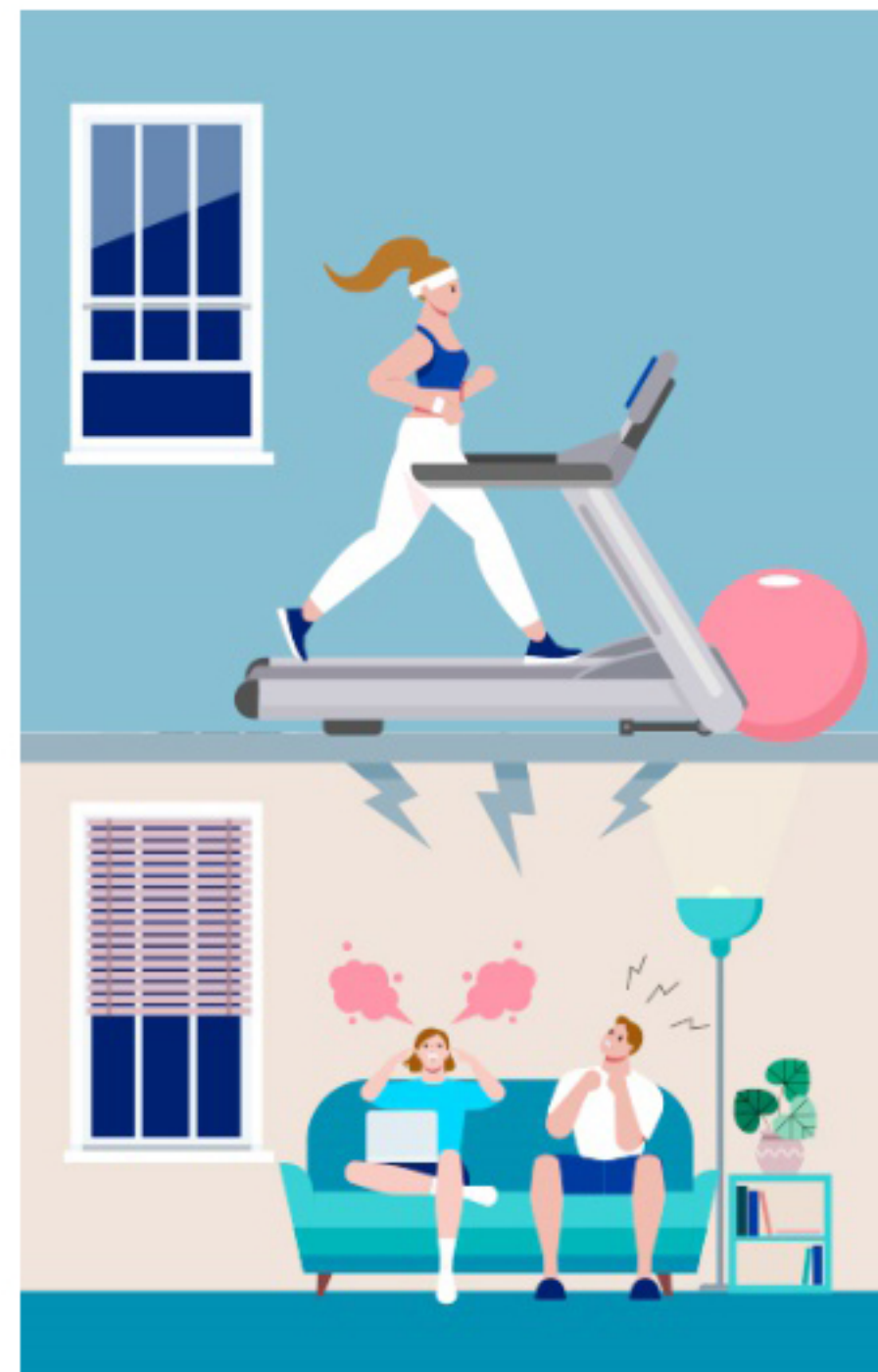
🔊 늘어나는 홈트족과 층간소음 갈등

코로나19로 사회적 거리두기가 중요한 상황에서 운동 없이는 살 수 없다는, 혹은 '확찐자'가 되어선 안 된다는 간절함이 홈트와 홈짐의 열풍을 이끌고 있다 해도 과언이 아니다. 특히 2021년 새해가 되면서 각 온라인 쇼핑몰의 홈트용품 판매량이 크게 늘어난 것을 확인할 수 있다. 11번가는 1월 1일부터 2월 2일까지 러닝머신의 매출이 전년 동기 대비 178%, 헬스사이클은 69%, 덤벨 등 웨이트 기구는 68% 급증했고, 방음 매트도 41% 증가했다. G마켓도 러닝머신 73%, 헬스사이클 105%, 웨이트 기구 35%의 매출 증가를 보였다.

큰 마음먹고 홈짐을 꾸렸지만 아랫집과 층간소음 문제가 불거져 얼마 안 가 기구들을 중고로 내놓는 사례도 심심치 않게 발생한다. 한국환경공단 층간소음 이웃사이센터에 의하면, 2020년 층간소음 전화 상담 접수 건수는 4만 2250건이며 이는 2019년 2만 6257건에 비해 60%나 늘어난 수치이다. 코로나19로 인해 재택근무 등 집안에 머무는 시간이 늘고 집에서 운동하는 홈트족이 증가한 것 등이 원인으로 추정된다.

홈짐은 자신의 몸을 건강하게 가꿀 수 있는 적극적인 방법이지만 자칫 혼자서 유튜브 영상 등을 따라 하다보면 잘못된 자세와 운동량 때문에 몸에 무리가 오거나 다칠 수 있다. 정확한 자세와 자신에게 알맞은 정도를 지켜서 하는 것이 매우 중요하다.

또한 이웃에게 피해가 가지 않도록 소리와 진동을 최소화할 수 있는 방안을 찾아야 걸림돌 없이 꾸준히 운동할 수 있다는 점도 꼭 기억해야 한다.



<출처: 국민건강보험 블로그 '홈짐으로 건강 컴백!', 아시아경제 2021년 2월 5일, 서울경제 2021년 1월 28일 >