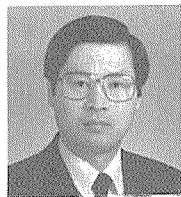


## 겨울을 즐겁고 건강하게



김 윤 규

한국을 잘 아는 어느 외국인의 말을 옮기면 “한국인은 건강을 위해 땀흘리고 수고하기 보다 돈으로 건강을 사려는 경향이 많다.”는 것이다. 그도 그럴 것이 몸에 좋다고만 하면 지렁이도 개구리다 남아 나는 것이 없으니 말이다. 심지어는 해외 보신 관광까지 가서 코브라와 곰발바닥까지 먹어치우니 할말이 없다.

문제는 우리나라 사람처럼 몸보신에 신경을 쓰는 나라도 찾아보기 힘든데 결과는 40대의 사망율이 세계 제일이라는데 있다. 옛날같이 노동은 힘들고 먹는 것이 부실하였을 때는 몸보신이 때때론 절실하였다. 그러나 현재에는 오히려 반대로 대부분 국민들이 영양의 과잉섭취를 줄이는 대신 부족하기 쉬운 운동을 통해서 체력을 길러주는 것이 효과적인 몸보신이 됨을 깨달아야 한다.

특히 날씨가 추워서 바깥 거동이 불편해지는 겨울철에는 더욱이 운동부족이 심화되기 쉬운 반면에 군것질 등 먹는 것은 많

아지기 때문에 겨울을 건강하게 보내려면 운동을 지혜롭게 찾아서 해야된다. 그리고 겨울에는 실내외의 기온차가 심하고 곳곳에 빙판까지 저있기 때문에 연세가 많으신 분들의 외출은 조심해야 한다.

그러므로 부족하기 쉬운 운동을 실내에서 실시하는 것도 하나의 지혜로운 방법이 될 수 있다. 예를들면 가벼운 체조에서부터 스포츠놀이에 이르기까지 다양하게 할 수가 있다.

성인의 경우, 건강을 유지하기 위한 운동으로는 몸을 부드럽게 하는 유연성운동과 근육을 단련하여 힘을 기르는 근력운동과 심장과 폐장 등 순환계를 강화하는 에어로빅스운동(심폐지구력운동)의 3가지를 들 수 있는데 이러한 모든 운동을 실내에서 얼마든지 수행할 수가 있는 것이다.

다음은 운동의 실례를 간추려 소개하는 것이니 여러분의 지혜를 보태어 더욱 다양하고 즐거운 운동시간을 창조하시기를 바란다.

## 1. 동그라미 체조(유연성운동)

우리들의 몸에는 600여개의 근육과 200여개의 골관절이 있는데 이것을 동그랗게 돌려주어서 온몸을 고루 풀어줄 수 있는 운동이다.

동그라미 체조는 상모와 같이 돌려주거나 댕돌같이 돌리거나 공과 같이 구르거나 하는 것에서부터 돌리기 전 시계추와 같이 좌우로 흔들 흔들어 주는 것까지 모든 것이 여기에 해당된다.

그리고 발목, 손목, 팔, 어깨, 목, 무릎, 다리, 몸통, 허리 등에 이르기까지 신체의 부분 부분을 나누어서 실시하는 방법과 팔을 돌릴 때 동시에 무릎을 굽혔다 펴는 등 온몸운동이 될 수 있도록 하는 방법이 있다.

동그라미 체조는 서서도 할 수 있고 앉

거나 누워서도 할 수 있기 때문에 가히 전천후운동일 뿐만 아니라 동작이 단순히 돌리기만 하면 되는 운동이라는 점에서 쉽게 이해가 되고 오래도록 기억할 수 있으며 스스로 운동을 알아서 즐길 수 있다는 장점이 있다.

동그라미 체조는 주로 유연성 운동으로서 많이 활용되고 있기는 하나 어느정도 경험이 생기면 근력운동과 에어로빅스운동으로서도 다양하게 사용할 수가 있다.

## 2. 굽펴기 체조(근력운동)

굽펴기 체조 또한 동그라미 체조와 같이 명칭 자체가 체조를 대별할 수 있는 체조로서, 굽펴기란 우리 몸의 근육과 관절을 굽히고 펴기를 반복해 준다는 뜻에서 부르기 좋게 이름 붙여진 것이다.

근육과 관절을 굽히고 펼 때는 힘이 필요하고 이렇게 소요되는 힘은 다시 힘을 증가시키는 결과를 낳게 한다는 간단한 원리에서 좋은 효과를 얻을 수 있다.

예를들면 팔의 힘을 올리기 위해서는 엎드려 뻗어서 팔굽혀펴기를 적당히 반복해 주거나 양 손바닥을 서로 포개어 힘을 주어 저항을 하면서 팔굽혀 펴기를 해도 좋다. 또한 다리 힘을 올리기 위해서 양발을 어깨넓이로 벌리고 선다음 무릎이 직각이 되기전까지 천천히 무릎을 굽혀 앉았다 일어서기를 적당히 반복해 주는 등의 수많은 운동이 있을 수가 있다.

배운동의 경우는 무릎을 굽혀 세우고 누



운 다음 윗몸을 일으키기를 하면 되는데 이 운동 또한 굽히고 펴는 운동인 굽펴기 체조에 속하는 것이다.



### 3. 에어로빅스 운동(심폐지구력 운동)

에어로빅스운동은 최소한 일정한 시간 동안 운동을 지속적으로 실시해야 한다는 것이 중요하고 나머지 어떤 운동을 어떻게 할 것인가 하는 것은 전적으로 자신의 특성과 기호에 맞추어서 하면 된다.

예를들면 실내운동과 같이 운동이 격렬하지 않을 때는 최소한 20분내지 30분동안 운동을 지속적으로 실시해야 효과가 있는데 이를 위해서 TV를 보면서 제자리걸이를 하거나 신나는 음악을 틀어놓고 춤을 추거나 가볍게 달리를 하는 등의 운동을 하면 된다.

단, 이럴때는 실내의 청결유지와 가끔씩

환기를 시키는 것을 잊지 말아야 할 것이다. 아파트 등 집단 거주시설의 입주자의 경우나 무릎이 약하거나 체중이 과다하신 분은 바닥에 폭신한 방석을 놓아 두고 그 위에서 운동을 하는 것이 다른 사람들에게 피해도 주지 않고 안전하게 운동할 수 있는 방법이 될 수 있다.

### 4. 피켓

우리나라 고유 민속놀이인 발로 차는 제기를 손으로 하는 운동으로서, 두사람 이상이 서로 마주보고 서서 제기를 상대방에게 잡기 좋게 던져주고 상대가 던져주는 제기를 잡는 것을 단계별로 변화를 가지며 즐기는 운동이다.

이 운동은 서서해도 좋고 앉아서 할 수도 있다. 특히 이 운동은 항상 날아다니는 제기에서 눈을 떼어서는 안되기 때문에 집중력이 높아지고, 어린이와 함께 할 때



는 눈과 손의 협응력과 대·소근육 발달을 동시에 증진시킬 수가 있어서 대단히 유익한 운동이 될 수 있다. 그리고 평소에 듣는 쪽 팔 위주로만 운동을 하다가 피켓을 하게 되면 듣지 않은 쪽 팔도 균형있게 사용하므로써 이쪽의 기능이 향상된다.



피켓은 수없이 다양하게 즐길 수 있지만 기본운동인 6단계 운동을 소개하고자 한다.

### 제 1 단계

적당하게 거리를 두고 선 상태에서 천천히 몸을 풀면서 자유롭게 던지고 받는다.

### 제 2 단계

어느쪽 손이든 한쪽 손으로 받고 던질 때는 손을 바꾸어서 던진다. 이때 가능한 받은 즉시 던져주려고 힘쓴다.

### 제 3 단계

오른손으로부터 시작해서 손을 번갈아가면서 던지고 받는데, 이 때 받은 손으로 받은 즉시 던져주어야 한다.

### 제 4 단계

어느쪽 손이든 상관없이 사용할 수 있는 반면에 반드시 받은 손으로 자신의 신체의

어느 한 부분을 장애물로 한 후 던져야 한다. 예를들면 한쪽다리를 들면서 다리 밑으로 해서 던져 주거나, 뒤로돌아 양다리 사이로 던지거나 서서 허리 뒤로 돌려서 던지거나 강충 뛰어오르면서 던지면 된다.

### 제 5 단계

어느쪽 손이든 자유롭게 사용할 수 있으나 던지고 난 후 계기가 돌아오기 이전에 양손으로 바닥을 짚어야 한다. 이 때 노약자는 한손을 이용하거나 무릎을 짚어도 된다.



### 제 6 단계

양손을 자유롭게 사용할 수 있으나 던진 후 우로 두발짝 옮겨갔다 돌아온 후 계기를 다시 받아 던지고 좌우로 같은 요령으로 해서 이동간에 진행한다. 이때 중요한 것은 서로 받기 좋게 던져주는 것과 무리하지 않게 적당히 하는 것과 안전에 유의하면서 해야 하는 것이다. ㉔

〈필자=한국사회체육센터 생활체육국장〉