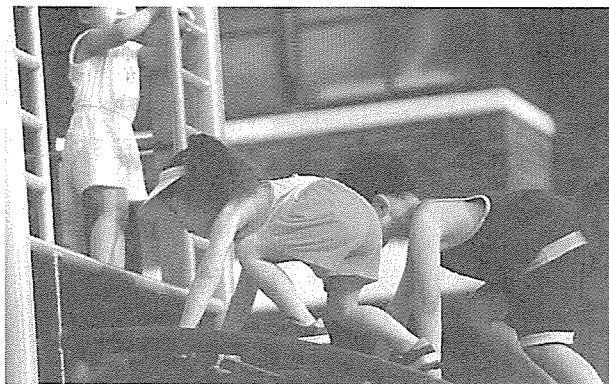


“사회봉사활동과 규칙적 생활이 곧 건강”

합기도 · 태권도 등에서 총 50단을 자랑하는
조춘씨 가족의 건강이야기



건강하게 산다는 것에는 여러 가지 의미와 방법이 있다. 규칙적인 운동과 식생활, 건전한 정신, 질병예방 등등. 이 많은 것들 중 한두가지 정도 제대로 실천하는 것도 쉽지 않은 일일 것이다. 그러나 이 모든 것을 실천하는 사람이 있다면 그건 정말 놀라운 일이다. 탤런트 조춘씨. 그의 가족은 합기도 · 태권도 · 유도 · 검도 등등의 운동을 통해 체력을 단련해 왔고, 규칙적인 식생활에도 각별히 신경을 쓰고 있다. 그 위에는 그는 불우이웃돕기와 군부대 위문공연 등 봉사활동에 많은 시간을 보내고 있다.



조춘씨는
10년 후의 건강한
어린이들을 생각하며
어린이 프로에
주로 출연하고
있다.

• 건강한 미래 위해 “어린이 프로”에 주로 출연

그는 요즘 MBC-TV의 어린이 프로 “뽀뽀뽀”에 출연 중이다. 관심이 있는 사람이라면 그가 이 프로그램에 출연해 온지가 꽤 오래 되었다는 것을 알 것이다.

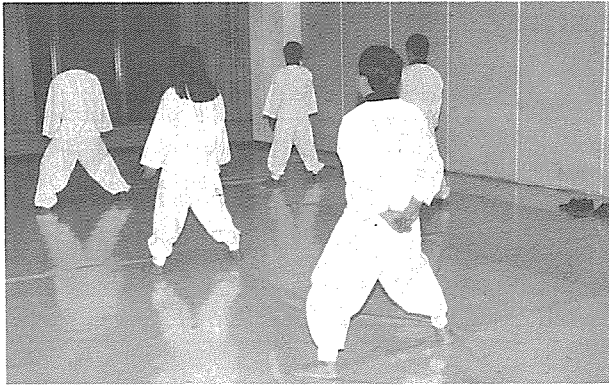
『저는 유난히 아이들을 좋아합니다. 그리고 10년 후의 그 어린이들의 모습을 생각하면서 맑고 건강하게 성장해 주기를 바라는 마음으로 주로 어린이 프로에 출연합니다. 그게 또 제 젊음의 비결이기도 하지요.』

조춘씨의 얘기다. 아닌게 아니라 그는 실제 나이보다 훨씬 젊어 보인다. 뿐만 아니라 그는 10년여 동안 잔병 한번 앓아 본적이 없을 정도로 건강한 체력을 유지하고 있다.

• 온 가족의 유도 · 합기도 · 태권도 등의 단수 50단

그가 이렇게 젊음과 건강을 유지하는데는 또 다른 이유가 있다. 우선 그는 육식보다는 채식을 주로 하는 식생활을 오랫동안 계속해 왔고, 체력단련을 위한 운동을 하루도 빠지 않고 하고 있다.

조춘씨는 현재 유도 · 태권도 · 검도 · 격투기 · 합기도 등에서 총 27단을 보유하고 있기도 하다. 뿐만 아니라 아들이 12단, 딸이 11단으로 온 가족의 단수를 합치면 50단이나 되는 더 이상 설명이 필



그의 가족들은 유도, 태권도, 검도, 격투기, 합기도 등에서 총 50단을 보유하고 있는, 말 그대로 건강 가족이다.

요없는 건강가족이다.

『우리 아들이 국민학교 4학년 때였습니다. 운동을 하던 동네 아이에게 맞고 들어온 것이 계기가 되어 태권도장에 보내게 되었습니다. 그것을 시작으로 해서 딸 아이에게도 태권도·유도·합기도 등을 시키게 되었죠.』라는 조춘씨는, 아들이는 연예계에 진출하겠다고 자신에게 도전장을 내밀었다는 말을 덧붙이며 크게 웃었다.

• “봉사”가 곧 건강, 불우이웃돕기 등에 나서

조춘씨는 그러나 그의 건강비결 중 가장 중요한 것으로 운동이나 식생활보다는 “봉사”하는 생활과 신앙심을 꼽는다.

그는 방송녹화와 운동시간을 제외하고 난 거의 대부분의 시간을 불우이웃을 돕는데 할애하고 있다. 양로원·보육원을 비롯해 형무소·교도소 방문, 군부대 위문공연 등 불우이웃과 군인이 있는 곳이라면 가보지 않은 곳이 없을 정도로 그의 봉사활동은 대단한 것이었다.

그는 특히 정부지원이 없는 개인 운영 시설을 주로 지원해 주고 있다. 더욱 놀라운 것은 이 봉사활동에 드는 경비의 대부분을 자비로 해결하고 있다는 것. 물론, 동대문 평화시장에서는 인천양로원 등 고아원·양로원·정박아 시설에 보낼 의류품을, 금성·삼성 등의 대기업에서는 군부대 등에 기증할 전자제품을 지원해 주고 있고,



조춘씨는 그의 건강비결 중 가장 중요한 것으로, 봉사하는 생활과 신앙심을 꼽는다.

(사진 : 지난 4월 11일 서울역에서 있었던 보건단체 합동 건강계몽 캠페인에 참가해 전단을 나누어 주고 있는 조춘씨)

많은 가수·코메디언 등도 그의 봉사활동에 적극적인 지원을 아끼지 않고 있다.

『제가 연예계 생활을 한지 35여년이 되었습시다만 그 사이에 연기자상을 타본 적은 한 번도 없습니다. 그러나 그보다 더 값진 것은 군부대나 여러 사회단체에서 받은 감사패와 감사장들입니다.』라는 그의 말처럼 그의 삶은 정말 봉사활동 그 자체였다고 표현하는 것이 옳을 것이다.

그는 또, 자신이 이런 생활을 하게 된 것은 신앙의 힘이 컸다는 얘기를 한다. 종교를 갖고 부티는 물질적인 것보다는 마음의 부유함이 더 값지다는 사실을 실감했고, 주님 안에서는 모든 것이 내 것이 아니라는 것을 깨닫게 되어 불우이웃을 위한 활동에 더욱 힘을 쏟게 되었다고 한다.

• 규칙적인 생활과 마음의 풍요로 건강을 지켜야

이 나라의 미래인 어린이를 사랑으로 보살피고 가르치며, 마음의 풍요와 여유로 자신과 이웃을 바라보는 것이 곧 자신과 사회의 건강을 지키는 길이라고 강조하는 조춘씨는, 끝으로 『그런 정신을 바탕으로 규칙적인 생활을 한다면 건강을 위해 더 이상 할 일은 없다고 생각합니다.』라고 건강비결에 대한 의견을 피력했다. ㉔