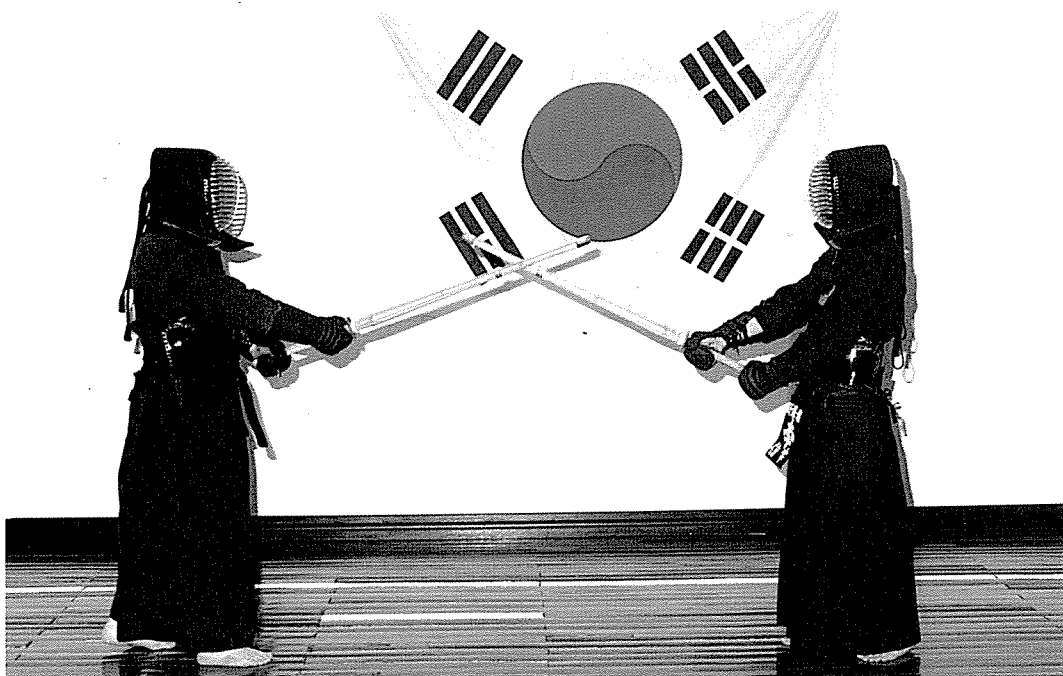


건강하십시오



“무엇이든 한가지씩은 운동을 하십시오, 생활이 달라집니다.”

검도를 통해 스스로 실천하는 건강관리의 모범을 보여주는
한국건강관리협회 남서중 사업부장

“머 리·허리·손목!”

초여름이지만 가만히 있어도 땀이 흐르건만, 우장검도관(관장 : 김용길 · 3661 - 9297 · 강서구청 4거리 경북여성 건너편)에 모인 사람들은 두꺼운 도복을 입은 채 목청껏 기합을 지르고 부지런히 죽도를 휘두르며 몸을 움직이고 있었다.

오후 7시. 검도관은 검도를 통해 심신수련을 하는 사람들로 열기가 가득했다. 초등학교 1학년 쯤으로 보이는 아이에서부터 50대 아저씨까지, 거울을 보며 자세를 교정하고 김용길

관장의 지시에 따라 죽도를 휘두르거나 스텝을 배우고 타격대를 치고 대련을 하는 모습에는 무언가를 확실히 이루고야 말겠다는 다짐같은 것이 서려 있었다.

그중에서도 누구보다 다부진 자세로 몸을 움직이고 있는 사람이 있다. 한국건강관리협회 남서중 사업부장(47세). 그가 검도를 시작한 것은 지난해 4월, 경남지부 사무국장으로 있을 때였다. 중년을 맞이해 뭔가



▲ 검도를 시작하기 전에 정신통일을 하고 있는 남서중부장

새롭게 건강가꾸기를 시작할 필요를 느꼈고, 특히 국민건강 증진을 책임지고 있는 건협인으로서 건강을 위해 무언가 모범을 보여야겠다는 생각에서였

다고 한다.

그는, 『1년여 검도를 했는데, 우선 잔병치레를 하지 않게 되었고 또 정신적으로 매사에 자신감을 갖게 되었습니다. 그리고 무엇보다 인내심과 함께 어떤 시련이든 극복할 수 있는 힘이 생기는 것을 느낄 수 있습니다. 처음에는 신체 건강을 위해 시작했는데 정신 건강에 더 많은 도움이 된 듯합니다.』라고 검도의 효과에 대해 이야기한다.

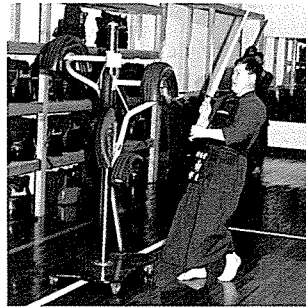
사실 요즘처럼 운동부족이 만연된 시대에, 그의 운동 경력은 화려한 편에 속한다. 서울지방에서 근무했을 때는 지부 동아리인 '건강산악회'의 회장을 맡아 국내의 웬만한 산은 모두 섭렵했으며, 2년 전부터 시작한 불링도 수준급.

그러나 남부장은, 그가 했던 여러가지 운동 중에서도 특히 검도에 대해서는 남다른 애정을 갖고 있다. 누구나 할 수 있는 운동이긴 하지만 결코 쉽지 않은 검도의 수련과정은 자신과의 끝없는 싸움이며, 이 과정을 통해 내적인 힘이 길러진다는 것을 알기 때문이다.

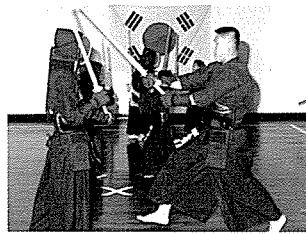
『검도에서 무엇보다 중시하는 것은 기본적인 예의 입니다. 이것이 없으면 아무리 기술이 뛰어나다 해도 대련을 할 수가 없습니다. 그래서 검도의 수련에 있어서 우선적으로 예가 갖춰져야만 비로소 기본동작을 배울 수 있습니다. 그리고 역지로 하기보다는 자신의 체력여건에 맞추어 죽도와 어우러지려고 노력해야 합니다. 일반인들은 5년 정도 수련을 해야 검도의 제 맛



▲ 김용길 관장(오른쪽)과 함께



▲ 타격대치기 연습



을 알 수가 있습니다.』

김용길 관장의 이야기다. 그는 또, 『검도는 칼의 움직임에 따라 호흡기능이 강화되고 전신의 체력이 강화될 뿐만 아니라 끈기와 인내력, 집중력, 판단력 등 내적인 힘을 기르는데 아주 효과적인 운동이기 때문에 어릴 때부터 가르치면 성장과정과 삶에 많은 도움을 줄 수 있는 운동이기도 하지요.』라고 덧붙인다.

한편 한국건강관리협회에 입사한지 20년 가까이 된 남서중 부장은, 『입사 이래 그 어느 때보다도 신중하게, 그러나 신입사원 못지 않은 의욕을 가지고 업무를 추진하고 있습니다. 대인접촉이나 대외업무 추진에도 자신감이 넘쳐 흐른다는 것을 스스로 느끼고 있습니다.』라고 말한다.

그는 이렇게 되기까지 의욕적 삶의 자세를 갖고자 하는 주체적 노력이 무엇보다 중요했지만 여기에 검도의 수련과정이 더해지면서, 끊임없이 다시 태어날 수 있는 인간의 가능성을 체험했다고 한다.

그러면서 남부장은, 『꼭 검도가 아니라도 누구나 한가지 씩은 운동을 하라고 권하고 싶습니다. 신체의 건강은 기본이고 생활의 활력소가 되고 무엇이든 할 수 있는 능력이 길러져서 삶을 대하는 자세가 달라 집니다. 특히 우리 한국건강관리협회 사람들은 국민건강관리에 모범이 되기 위해서라도 반드시 운동을 해야 합니다.』라고 강조한다. 77