

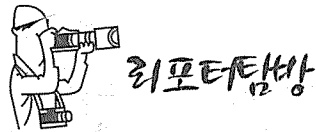
**아** 놀드 슈왈츠제거', '실버스타 스텔론', '차인포'. 이 배우들의 공통점은?

한때 '사랑을 그대 품 안에' 라는 드라마에서 차인포의 근육질 몸이 화면에 나오면서 너도 나도 헬스로 몸을 만들어야 한다고, 헬스장이 붐비던 때가 있었다. 이들의 공통점은 다름 아닌 헬스로 잘 다져진 "근육질"의 멋진 몸매가 아닐까...

긴머리에 머리띠를 하고 귀에는 앙증맞은 귀걸이, 점점 여성스러워지는 요즘의 남자들 가운데 건강미가 넘치는 근육질의 남자들이 우리 가까이에 있었다. 이번에 만나고 온 인천정유의 "보디빌딩동호회"는 이 멋진 근육질의 배우들에게 결코 뒤지지 않는 더 멋진 분들의 모임이었다.

### 보디빌딩 동호회는 .....

"우리 몸을 크게 나누면 상체, 하체로 나누고 또 상체 중에서도 큰 근육과 작은 근육으로 나누는데 대흉근 승모근등을 큰 근육이라하고 삼각근(어깨)등을 작은 근



제 19 회 미스터 인천 선발대회에서 입상한 인천정유 보디빌딩 동호회 회원들

오~멋있는 남자!

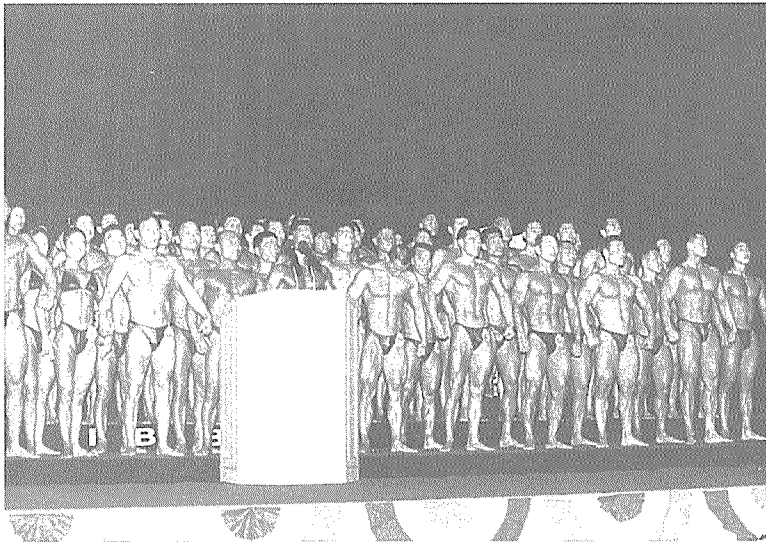
## 인천정유 보디빌딩 동호회

19세기에 '유젠 산도우'에 의해 창시된 보디빌딩은 「건강하고 근육이 우람하면서도 균형 잡힌 강한 체력을 이룩하기 위한 운동」이라고 한다.

육이라고 하죠. 이 상체의 근육들만 잘 다듬어도 역삼각형의 아주 멋진 몸이 나와요." 처음 만난 강인모 회장님은 헬스로 단련된 몸을 옷속에 살짝 감추고 사람 좋은 옆집 아저씨같이 말했다. 이렇게 우리몸속에 잠자고 있는 근육을 불러 이두박근 삼두박근을 키우는 인천정유 보디빌딩 동호회는 "1988년에 처음 모임을 시작했습니다. 현재 회원은 정회원만 103명이고 인천정유 직원이면 회원이 아니어도 누구나, 아무 때나 이 체육관에 와서 운동을 할 수 있죠. 우리 체육관 시설도 대단하고요...." 강인모 회장의 자랑이다. 그러고 보니까 10년이 넘게 운영되고 있는 장수 동호회인 인천정유 보디빌딩 동호회의 시설은 정말 사설 체육관 못지 않게 좋았다.

꾸준히하면 나도 차인포(?).....

인천정유는 체육과 관련된 모든 동호회를 지도하는 전담 사회체육사가 있어 사내 체육대회 프로그램을 계획



제 19 회 미스터 인천 선발대회 참가자들의 모습

하고 또 보디빌딩 동호회와 같이 어느 정도 전문지식이 필요한 운동을 할 때 도움을 준다. 특히 헬스라는 운동은 무거운 운동기구를 많이 이용하기 때문에 자칫 신체에 무리가 갈 수도 있어 항상 조심해야 하는 운동이어서 사회체육사는 회원들의 잘못된 운동습관을 바로 잡아 주어 회원들이 올바른 방법으로 운동을 할 수 있도록 지도를 해준다. “우리의 신체는 구조상 운동을 하면 운동을 한 만큼 우리 근육이 기억을 해요 그래서 운동을 하다가 중단을 하면 근육이 수축되서 멋지게 만들었던 몸이 힘이 없어지게 되죠. 다시 멋진몸의 상태로 돌아가려면 또 그만큼의 노력이 필요하게 되요.” 운동의 지속성을 이야기하는 강회장의 말에서 어느 운동이나 그렇겠지만 꾸준히 운동을 해서 근육을 발

달시키는 이 헬스라는 운동은 특히나 끈기가 필요한 운동이라는 것을 알았다.

### “제19회 미스터 인천선발대회 입상”

“이번 대회는 사실 처음 출전하는 대회라 큰 기대를 안했어요. 그런데 이렇게 수상을 할 줄 정말 몰랐어요. 내년에는 더 많은 회원들이 출전을 할거예요. 가을부터 내년 대회를 위해서 연습을 할겁니다. 이번 대회로 우리 회원들의 사기가 아주 높아졌고 우리 동호회가 유명해졌어요. 회사에서도 많은 관심을 보여주고 있고요.” 계속되는 강회장의 자랑이 대단하다.

인천정유 보디빌딩 동호회는 「제19회 미스터 인천」 선발대회에서 입상을 했다. 이번 대회

가 처녀출전이었는데도 대회에 3명이 출전해서 3명 모두 입상 (일반부 60kg급 3위 입상 박종은, 65kg급 4위 입상 이흥구, 장년부 3위 입상 박재형-체급 당 6위까지 시상을 함)을 하는 쾌거를 올렸다.

### 아직은~ 금녀 동호회(?) 하지만 이제 .....

아직은 인천정유 보디빌딩 동호회에 여성 회원이 없지만 강회장은 앞으로 여직원들에게도 가입을 적극 권유할 계획이란다. “여자들도 근육운동을 해야되요 나이를 먹으면 여자들에게 골다공증이 많이 유발되는데 이 골다공증을 예방하는 가장 좋은 방법이 무산소 운동인 근육운동이에요.” 뿐만아니라 요즘 여성이면 누구나 관심이 있는 다이어트에 이 헬스가 적격인 운동이라고 한다.

### 건강한 신체에 건전한 정신이 깃 든다고 했던가?

강회장은 인터뷰를 마치면서 “인천정유직원이 건강하면 직원 개인뿐만 아니라 그 가족, 넓게는 회사의 생산성도 향상되니 모두에게 좋은 일 아니냐”며 환하게 웃으셨다. 걸 모습만 멋진 동호회가 아니라 정말 정신까지도 건강한 동호회인 것 같다는 생각이 들었다. ☯ (글·김옥경)