



오 경 운

우리 주위에는 가족끼리 할 수 있는 운동은 얼마든지 있다. 그러나 실제로는 가족오락성이 깃들인 운동은 등한시 되어 왔다.

그 이유는 몇가지로 생각할 수 있겠다. 첫째로는 가부장적 권위주의로 말미암아 운동 자체를 회피하는 성향이 있었다. 둘째는 경기에 대한 인식도가 잘 알려진 운동을 시시하다는 이유로 회피하고 새로운 내용을 찾는다는 커다란 이유가 있었다. 그러나 오늘날은 이런 것을 타개하고 가족운동을 꾀하는 현상을 볼 수 있다. 이러한 양상은 상당히

바람직한 사회현상으로 주목되고 또한 권장할 사항이기도 하다.

가족운동을 하고자 할려면 몇가지 제약과 문제점이 있음을 먼저 인식하여야 한다. 첫째 연령의 문제, 둘째 장소의 문제, 셋째 시간의 문제, 넷째 도구와 승패의 문제, 다섯째 지속성의 문제 등을 들 수 있다.

가족운동은 어린이에서 노인까지 연령차이가 극히 심하기 때문에 격하거나, 특별한 기교를 원하는 경기나 운동은 제외되어야 하며, 장소는 가정마다 다소 차이가 있으나 가까운 옥외나 실내로 제한되므로 넓은 공간이나 특별한 시설을 요구하지 않는다.

시간적으로 가족이 함께 하는 새벽이나 저녁운동과 휴일과 일요일, 주말이나

명절 등으로 가족이 함께 하는 시간으로 제약되기 마련이다.

또한 도구상의 문제는 시중에 많은 종류의 운동기구가 판매되므로 필요한 기구를 선택하는 것은 그다지 어려운 문제가 아니다. 따라서 운동을 하고자 하는 마음만 먹으면 쉽게 구입할 수 있는 여건이 경제적으로 되어있다.

가족운동에 있어서 중요한 인식은 승부가 중요한 것이 아니라 인화단결할 수 있는 협동 관계를 유지하고 신체적인 활동으로 체력향상과 건강을 도모해야 한다는 점이 가족오락이나 경기와의 차이점이라 할 수 있다.

가족운동은 가족을 전체 포용하고 체력의 한계 즉 오버웍(Over Work)이 되지 않게 주의해야 하며 가급적 자주 지속적으로 하여야 한다는 점을 다시금 명기하여 가족운동을 통하여 건강과 화목을 도모하여야 하므로 가볍게 가족끼리 할 수 있는 재미있는 운동을 열거하여 참고로 전한다.

1. 공을 활용한 운동

공에는 여러가지가 있고 공의 형태에 따라 운동방식이 달리되어 있다. 그러나 가정내에서는 정식 축구·배구·농구 등을 할 수 없기 때문에 약식으로 하는 운동이 바람직 하다.

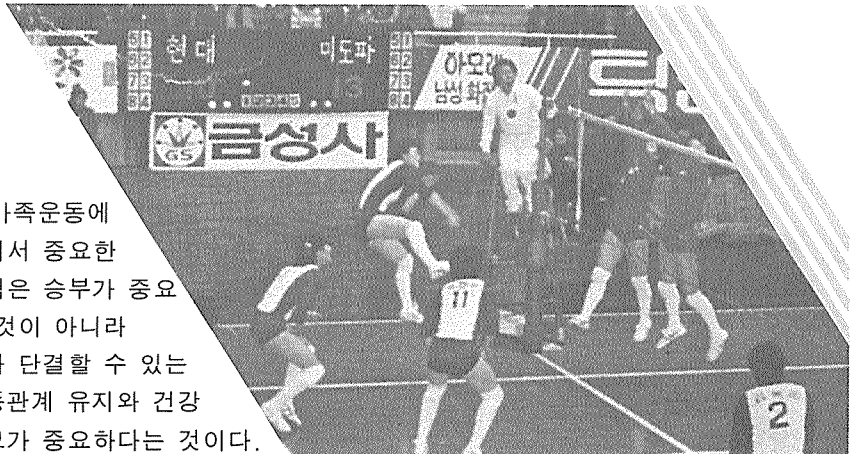
1) 공치기

어린이의 놀이로 인식되어 있지만 전 가족이 비취볼 등으로 바닥에 튀겨서 손으로 치는 방법의 가벼운 운동이다. 횃수를 제는 방법이나 동요 등의 노래를 부르면서 어디까지 하는가를 제는 방법 등이 있으며, 발로 벽에다 튀겨서 몇번을 튀기는가를 하는 방법으로 재미있게 할 수 있다. 또한 탁구 형식으로 손바닥으로 마루나 방에서 할 수도 있다.

2) 족구

족구는 발로 하는 배구이다. 배구의 료를 적용하여 격하지 않고 부담없이

▶ 가족운동에 있어서 중요한 인식은 승부가 중요한 것이 아니라 인화 단결할 수 있는 협동관계 유지와 건강 도모가 중요하다는 것이다.



▶ 가족운동에 있어서는 누구보다도 가장이 솔선하는 자세가 절실히 필요하다. 아무리 훌륭한 도구가 있어도 가장이 등한시 하면 모두가 무심해지기 쉽다.



즐기는 운동으로 많이 하고 있다. 서브나 리시브를 모두 발로 하며 헤딩이나 가슴도 가능하지만 손을 대면 안되며 3번 만에 넘기면 되며 직접 단 한번에 넘겨도 되는 발로 하는 배구이다.

3) 발야구

두가족 이상이 야외에서 하는 운동으로 가능하다. 야구의 룰에 축구공이나 배구공으로 할 수 있다. 진행방식은 야구와 동일하게 하면된다.

4) 공받기

공을 돌아가면서 던지고 받고하는 것으로 운동량이 상당한 운동이다.

2. 줄을 이용한 운동

우리가 잘 알고 있는 내용으로는 다음이 있다.

- 1) 줄넘기
- 2) 단체 줄넘기
- 3) 줄다리기

4) 줄당기기 : 두사람이 줄을 허리에 대고 다리를 고정시킨채 당기거나 풀어줘서 상대방이 다리를 움직이거나 발이 움직이면 지게 되는 방식. 줄을 두줄로 하여 X자로 하여 양손으로 하여도 좋다.

3. 방석을 이용한 운동

방석은 가정에서 구할 수 있는 생활 용구이다. 방석을 이용한 게임 형식의 운동은 재미가 있어 가족오락으로도 즐길 수 있다.

1) 징검다리 건너기

가족끼리 두팀으로 나눠 릴레이 형식으로 진행할 수 있다. 진행방식은 한팀에 방석을 두개씩 마련하여 나란히 놓고 앞칸으로 간후 뒤이 있는 것을 당겨 앞에 놓고 앞으로 나가고 다시 뒤로 있는 것을 앞에 놓는 방법으로 계속 반환점을 돌아와 다음 사람에게 릴레이 한다.

2) 탑빼기

방석 여러장을 탑처럼 두곳에 쌓아놓고 전가족을 두팀으로 나누어 대표자를 한명씩 선발하여 방석 위에 무릎을 꿇고 그위에 앉는다. 신호에 따라 앉은 사람이 뛰어오르면 그사이에 빨리 방석을 한장씩 빼내 완전히 다빼내는 방식으로 2인1조로 진행하면 되는 순발력과 협동심을 요구한다.

4. 도구없는 가족 운동

1) 체조-맨손체조, 제자리 뛰기, 준비운동.

2) 맨스형식의 운동-디스코, 에어로빅, 허슬 등의 댄스는 실제로 엄청난 전신운동으므로 건전하게 운동으로 매일 실시하면 좋다.

3) 게임형식의 맨몸운동

○ 닭싸움

○ 팔씨름

○ 돼지씨름 : 등을 맞댄 후 자리에 앉아 오금 뒤로 두손을 깎지킨 후에 히프로 밀어서 넘어지거나 깎지가 풀어지면

지는 경기로 입으로는 “꿀꿀” 소리를 낸다.

○ 코끼리 씨름 : 왼손으로 코를 잡고 오른손으로 왼쪽 발목을 잡고 무릎을 곧게 핀 다음 마주 보고 어깨로 밀어 손이 풀리거나 무릎이 굽혀지면 지는 운동이다.

○ 균형잡기(손바닥으로 밀쳐내기)

○ 경운기 릴레이 : 양손과 한발로 엮드리고 한발을 다른사람이 들어올린채 반환점을 돌아오는 게임 형식의 운동. 두발을 모두 들고 양팔로 기계하는 방법으로도 진행이 가능하다.

가족운동은 가장이 솔선하는 자세가 절실히 필요하다. 예컨대 아빠가 배드미턴 2set만 마련하여도 훌륭한 오락과 운동을 겸할 수 있다. 그러나 진주가 세말이라도 꿰어야 하듯 많은 도구와 지식이 있다하여도 그가족의 가장이 하지 않으면 대체로 등한시 된다. 따라서 가족의 건강을 위해 가장은 솔선의 자세가 요구된다.

<필자=YMCA 영 레크레이션 연구실장>

●이달의 건강표어●

오늘지킨

밝게웃는

나의건강

미래사회

-한국건강관리협회-