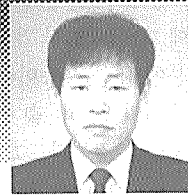


“운동과 함께 즐거운 여름을”



김진수

무더운 여름, 한여름의 찌는 더위가 기승을 부리는 계절이 성큼 다가왔다.

일부에서는 바캉스 스케줄을 짜고 피서지로 출발할 꿈에 부푼 사람도 있을 것이다.

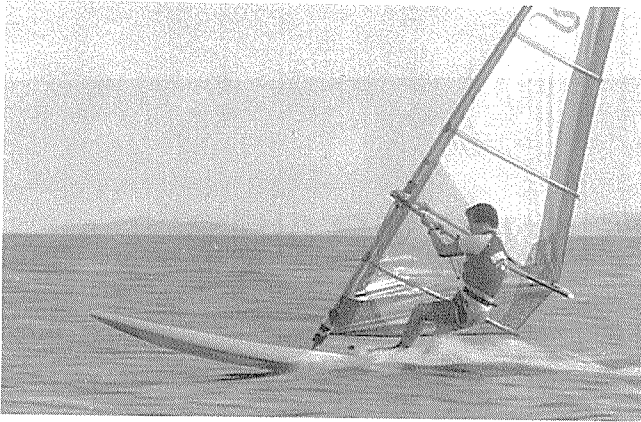
푸른 산, 맑은 물을 찾아서, 또는 해변을 찾아서 떠날 것이다. 그러나 더위를 식히기에는 모두다 만족스럽지 못하다.

짐을 꾸려서 집을 나오는 순간부터 차에 시달리고 피서지 인파에 시달리다 보면 육체는 더없이 피곤하다. 그러나 피서지에 간다는 그 자체가 정신적인 면에서 더위를 잊는 것이 아닌가 싶다.

피서지라고 해서 햇빛이 없을리 없고 더위가 없을리 없다. 그래도 시원하고 즐겁다고 하는 것은 잠시나마 근무처를 떠나 마음놓고 쉴 수 있다는 점에서 역시 여름은 즐거운 것이다.(휴가가 있기 때문에...)

그러나 짧은 시간동안 피서지에서 보낸 것으로는 긴 여름을 다 보낼 것이라 할 수 없다. 이럴 때 “이열 치열”이라는 말이 있듯이 운동으로 여름을 보낼 수가 있다면 더욱 좋은 일이 아닐 수 없다.

스포츠라는 말은 영어에 기인한 것으로 우리 말로는 운동이라 한다. 운동을 한다고 하면 흔히 뛰고 땀을 흘리며 거칠고 강한



윈드써핑은 물과
낭만과 스틸을 만끽할
수 있는 수상스포츠의
꽃이다.

느낌을 주고 있으나 실제 운동이라 하면 어느 움직임에 대하여 힘이 가해질 때 힘이 가해지는 부분에 대한 운동이라 생각할 수 있다. (예 : 우리가 흔히 출 · 퇴근시간에 약 1~2km 정도를 걷는다. 그러나 이것을 운동이라 생각하는 사람은 없으나, 3km 이상을 걷거나 땀다고 하면 그자체를 운동이라고 한다.)

따라서 운동으로 얻는 효과는 대단히 많이 있다. 어느 종목에 집중해서 연습하게 되면 정신력 집중의 효과를 얻을 수 있고 그 운동 자체를 자기 자신과의 싸움으로 볼 수도 있으므로 여름운동은 자기 자신과의 싸움이며 지구력을 기를 수 있는 잇점이 있다.

근대에는 스트레스 해소라든가 비만방지, 컨디션 조절 등을 위하여 운동을 하는 사람이 많이 늘고 있으나 간단한 운동 정도는 매일 할 수 있게끔 일상 생활에서의 스포츠로 활성화 시켜야 하겠다.

그러면 다음 몇가지 스포츠 종목으로 여름을 이겨내 보기로 한다.

1. 윈드써핑

수상스포츠의 꽃이라고도 한다. 물과 낭만과 스틸을 만끽할 수 있는 수상스포츠로써 4m 정도의 길이와 70cm~80cm 정도의 폭을 가진 보트에 돛을 달아서 자유로이 물위를 달릴 수 있으며 바람이 부는 방향 좌우로 45° 제외 어디든지 갈 수 있기 때문에 스틸 넘치는 운동이다.

운동량도 바람의 강약에 따라 다르나 일반적으로 다른 종목에 비하여 운동량이 많은 편이며 특히 바람이 강할 경우 썰일을 받치고 있는 팔의 힘으로는 무리이기 때문에 하네스를 이용하여 몸전체로 썰일을 끌어당기기도 한다.

이때 초보자는 써핑을 삼가하는 것이 바람직하다. 윈드써핑은 결코 낭만이라고 볼 수만은 없다. 물에서 하는 운동이기 때문에 안전수칙을 꼭 지켜 안전사고에 유의하여야 한다.

〈안전수칙〉

자연은 살아서 끊임없이 변화한다. 강,

바다, 호수 그리고 바람도 살아 있다. 조금 전까지 잔잔하던 수면이 갑자기 바람이 일어 거칠어지는 예를 우리는 자주 보게 된다. 절대로 무리하지 말고 쉬면서 되풀이하며 천천히 즐기는 것이 좋다.

- 수영구역이나 사람이 많은 곳을 피하여야 한다.

- 조류가 심한 곳이나 바위가 많이 나와 있는 곳을 피한다.

- 파도의 여파가 심한 곳은 피한다.

- 수온차가 심한 곳은 피한다.

- 라이프 자켓이나 슈트를 꼭 착용한다.

- 충분한 준비운동을 한 후 씨핑을 즐긴다.

- 씨핑을 하기 전에 장비를 다시한번 정확히 점검한다.

- 피부 노출로 인한 피부손상이 우려되므로 썬텐 등으로 태양의 직사광선을 막아

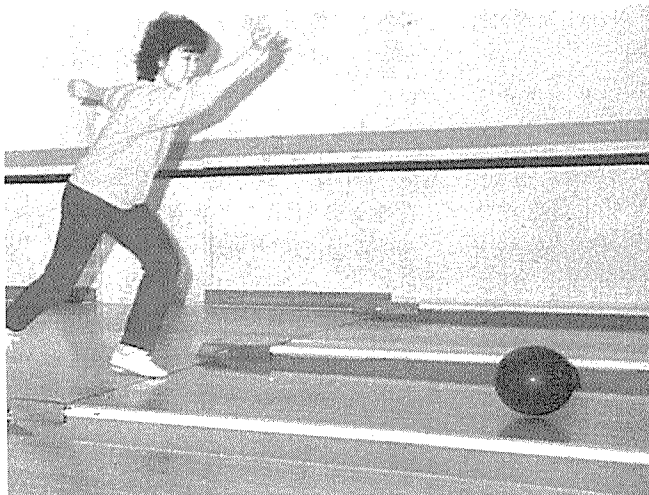
주는 것이 좋다.

- 씨핑 중 기우고장이나 바람이 없어 조류에 흘러 떠내려 가는 경우에도 당황하지 말고 구조신호를 보낸 후 구조대가 올 때까지 기다린다.

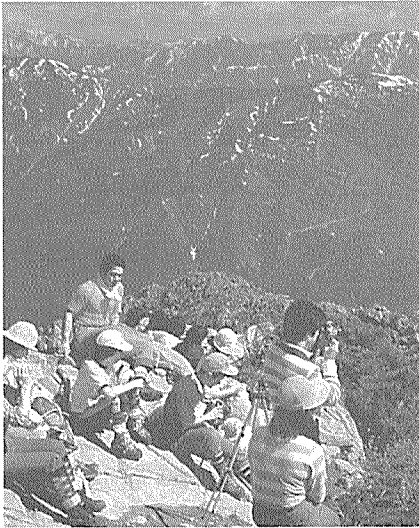
이상 열거한 안전수칙을 지킴으로써 보다 나은 여름을 보낼 수 있으며 윈드씨핑을 즐길 수 있다.

초보자는 전문단체에 문의하여 강습을 받은 후에 즐기는 것이 좋다. 한국보드세일협회, 한국해양소년단 등 몇몇 전문단체에서 무료 강습회 등을 통하여 씨핑 인구의 저변확대에 노력하고 있으며 이런 기회를 이용하면 초보자도 3~4일간의 짧은 기간에 윈드씨핑을 배울 수가 있다.

물과 낭만, 태양 그리고 스릴 넘치는 윈드씨핑으로 무더운 여름을 이겨내 봅시다.



볼링은 특별한
복장없이도
볼링장에만 가면
누구나 쉽게 즐길 수
있는 실내운동.



등산을 통해 푸른 산과 같은 자연으로 돌아가고자 하는 것은 인간의 본성.

2. 등산

등산은 푸른 산, 맑은 물에 몸과 마음을 던져 자연으로 돌아가는 인간의 본성이라 본다.

가족과 함께하는 등산이라면 어려운 코스나 높은 산을 피하고 야영지를 잘 선택하여야 한다. 특히 휴대용 라디오를 지참하여 일기 변화에 대비하는 것이 더욱 좋다.

산행을 할 때 사색에 잠겨서 산을 오르거나 아니면 경치를 바라보며 걷는 기분은 등산만이 가질 수 있는 기쁨이다. 무거운 배낭을 매고 땀을 흘리며 걸을 때나 잠시 쉴 때의 산들바람에, 여름은 어느덧 멀리 떠나고 마음은 평온과 고요 속에 놓여 등산의 진수를 맛보게 된다.

3. 볼링

볼링은 실내운동으로 최근 몇년간에 걸쳐 폭발적으로 성장한 종목으로 남녀 노소 누구나 부담없이 즐길 수 있는 운동이다.

특히 볼링장의 증가에 따라, 상대적으로 주부 볼러가 늘고 있는 것이 이색적이다. 가까운 곳 한두군데에 볼링장이 있다는 것만 보아도 볼링 인구가 얼마나 늘었는지 알 수가 있다.

볼링은 특별한 복장이 없어도 되며 볼링장에 비치된 볼링화만 대여해서 신으면 바로 레인에서 볼링을 즐길 수가 있으므로 누구나 쉽게 볼링장을 찾을 수 있다.

특히 인간은 파괴 본능이 있다고 한다. 공을 굴려서 핀을 쓰러뜨릴 때의 소리가 시끄럽게 들리겠지만 스트라이크가 나오거나 스페어 처리를 하였을 때 느끼는 그 기분은 볼링만의 장점이다(기구를 이용하여 무엇인가를 파괴하고 거기서 만족을 느끼는 것! 이것이 인간의 본능이 아닌가 본다).

요즈음 각 볼링센터마다 에어컨 시설이 잘 되어 있고 넓은 휴식 공간도 갖춘 곳이 많이 늘고 있다. 따라서 한여름이라도 볼링센터를 찾으면 시원한 에어컨 바람에다 볼링장 특유의 소리(공구르는 소리, 핀 쓰러지는 소리, 기계소리 등)가 여러분을 맞이할 것이다. 초보자라도 올 여름에는 꼭 볼링을 마스터하여 우리 모두 볼링 가족이 됩시다.

(필자=한국스포츠포교육센터소장)