



얼마 전 우리나라 국민들의 체조에 대한 이해와 이용실태를 알아보기 위한 설문조사를 실시했었다. 대상자는 30~40대의 학부모 1000여명이었고 대부분이 고졸 이상의 고등학력자들이었다. 조사결과 모두가 체조의 필요성과 가치는 인정하고 있으면서도 실제 체조를 하고 있다는 사람은 소수의 사람들 뿐이었다. 그것도 헬스클럽에서 하고 있다는 사람들이 대부분을 차지한다.

안타까운 사실은 12년 이상 학교에서 국민보건 체조, 신세기 체조, 국민체조 등을 배웠지만 지금은 체조를 몰라서 못한다는 사람들이 대부분이었다. 그 이유로는 동작과 순서를 모르겠다는 것이다.

이상을 종합해 보면 우리나라 체조교육에 문제가 있음을 알수 있다. 그동안 우리의 체조교육은 체조의 구성과 원리 등 체

조의 기본과 기초는 가르치지 않고 획일화된 체조동작을 주입시키는 잘못된 교육을 지금까지 계속하고 있는 것이다.

좋은 교육이란 고기를 잡아주는 것보다 고기잡는 방법을 가르쳐 주고 깨우쳐 주는 것이다. 그리고 스스로 즐겁게 적극적으로 참여할 수 있도록 해야 한다. 그러기 위해서는 우선적으로 구체적인 체조의 가치와 필요성이 강조되어야 하고, 개인차 즉, 취향, 개성, 체력, 성별 등에 따른 다양성을 인정해야 된다. 지금과 같은 획일화된 주입식 체조교육은 국민의 정신건강과 창의력을 저하시키는 우민화 교육이 될 수 있음을 염려하지 않을 수 없다.

체조는 아무도 남이 대신해 줄 수가 없다. 따라서 스스로 필요를 느끼고 체조를 하고 싶어할 수 있도록 지도하고, 스스로 실천할 수 있도록 능력을 길러주고, 스스

로 평가할 수 있고 창조할 수 있도록 교육해야 된다.

이러한 의미에서 동그라미 체조를 소개한다. 동그라미 체조의 장점은 운동 동작의 개념은 단순하면서도 수 없이 많은 종류의 다양한 동그라미 운동을 즐길 수 있다는 것이다. 따라서 쉽고 창조적이고 생산적인 체조활동을 즐길 수가 있게 된다.

동그라미 체조란 공과 같이 구르기, 상모같이 돌리기, 팽이같이 돌기, 뿔돌같이 돌리기, 시계추같이 돌리기 등등의 온원운동이나 반원운동 등의 모든 종류의 회전성 운동을 통칭하는 뜻이다.

예를 들면 발목돌리기, 무릎돌리기, 허리돌리기, 몸통돌리기 등의 몸의 부위별 동그라미 체조에서부터 무릎 굽혀 펴기를 하면서 동시에 양팔도 흔들고 휘둘러 주는 전신운동에 이르기까지 수많은 종류의 다양한 동그라미 체조를 생각할 수 있다.

그리고 동그라미 운동은 물이 흐르듯이 자연스러운 운동이므로 항상 리드미컬하

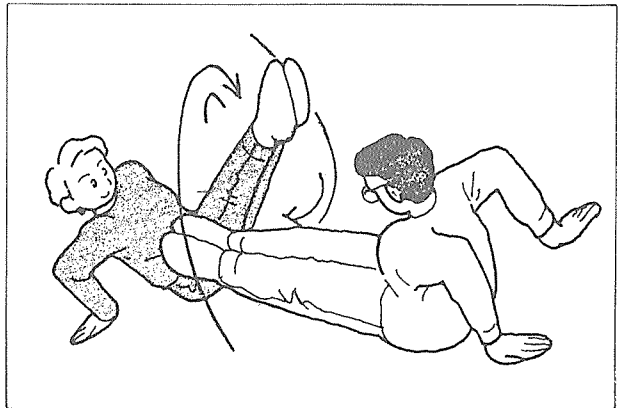
면서도 힘차고, 재미있으면서도 효과가 높다. 무엇보다도 동그라미 체조는 동그라미를 아는 어린아이에서부터 노인에 이르기까지 폭 넓게 참여할 수 있다는 점과 한번만 이해가 되면 일생동안 잊지 않고 생활화할 수가 있다는 장점이 있다.

왜냐하면 동그라미를 기억하는 한 동그라미 체조도 기억할 수 있기 때문이다.

동그라미 체조를 시작할 때도 일반적인 체조원칙을 먼저 알아두어야 하는데, 먼저 심장에서 먼 곳에서부터 시작할 것, 가볍고 부드러운 운동부터 실시할 것, 쉽고 간단한 동작부터 시작할 것, 지나치거나 무리하지 말 것, 이상 4가지를 준수해야 한다. 그리고 체조의 빈도, 부하, 시간이 있어야 하고 가급적 규칙적으로 생활화하는 것이 이상적이라 하겠다.

예를 들면 체조의 목적이 건강증진이나 자세교정이나 콘디션 증진이나에 따라서 운동 내용이 달라진다는 뜻이며 우리가 매일 식사를 규칙적으로 하듯이 운동도 일상

동그라미 체조는  
어린이에서부터  
노인에 이르기까지  
폭넓게 참여할  
수 있는  
운동이다.



화되어야 하고 규칙적이어야 효과가 높다는 뜻이다.

일시적인 자세교정이나 컨디션 증진을 위해서는 10여초에서부터 5분내외로서도 효과를 볼 수가 있고, 이럴 경우 부위를 한정해서 운동을 해도 좋다. 그러나 온몸의 건강증진을 목적으로 할 경우는 최소한 20분에서부터 1시간 내외로 온몸이 적절하게 다 운동이 되도록 해야하고 1주일에 3일 이상 지속적으로 실시해야 된다는 원칙을 지켜야 한다.

유의할 점은 목돌리기, 허리돌리기, 몸통돌리기와 같은 운동을 실시할 때 지나치게 뒤로 젖히는 것은 금해야 한다.

마지막으로 동그라미 운동은 지구가 자전하고 공전하듯이, 우주가 동그라미 운동을 함으로서 지속적인 존재가 가능하고 평화가 유지되듯이 가장 큰 힘을 내면서도 평화를 상징하고 있고, 모나지 않고 원만하며, 받아들이고 표용하는 등의 의미와 완전을 나타내는 등의 정신적으로 높은 가치를 지니고 있으므로 몸과 마음을 건강하게 하는 운동으로 받아들일 때 효과는 더욱 높아진다.

다음은 동그라미 운동의 실체를 몇가지 소개한다. 여러분은 각자가 창의적으로 저마다 자신의 동그라미 체조를 창조해 가기를 바란다.



- ① 손가락을 깎지끼고 손목을 돌려준다.



- ② 발목을 돌려준다.



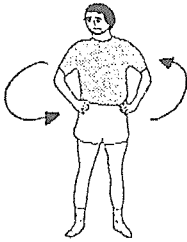
- ③ 두 손을 무릎에 짚고 무릎을 가볍게 돌려준다.



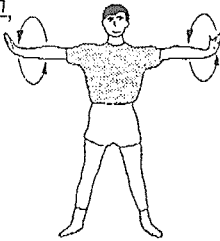
- ④ 목을 돌려준다.  
(목을 뽑아들고)



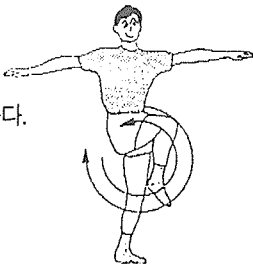
⑤ 허리를 돌려준다.



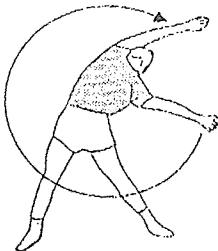
⑥ 양팔을 벌려 들고, 손목을 벌린 다음 팔을 돌려준다.



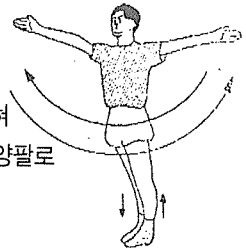
⑦ 한쪽 무릎을 굽혀 들고 다리를 돌려준다.



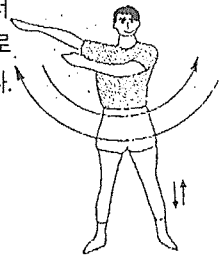
⑧ 다리를 적당히 벌리고 선 채 두손으로 크게 원을 그린다.



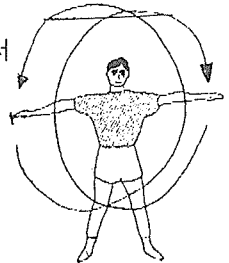
⑨ 다리를 모아 양팔을 벌려든 다음 무릎을 굽혀 펴면서 동시에 양팔로 반원을 그린다.



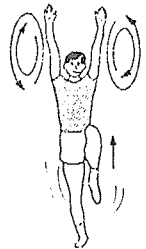
⑩ 무릎을 굽혀 펴면서 양팔을 함께 옆으로 돌리며 원을 그린다.



⑪ 무릎을 굽혀 펴면서 양팔을 빗겨서 돌린다.



⑫ 양팔을 위로 올려 원을 그리면서 한쪽씩 무릎을 들어 가볍게 뛰는다.



<필자=한국사회체육센터 생활체육국장>