

취미건강

권 오 균

- 現서울시청 의약과 근무(약사)
- 住所 : 서울 성북구 장위동 237-110
- 전화 : 915-3210



조깅과 건강생활

혼자서 싸우며 혼자서 달린다

동쪽 하늘이 밝아온다.

조간신문을 읽고 느긋한 기분으로 준비운동을 한 후 대문을 나서서 아스팔트길을 따라 달린다.

「공주능」언덕을 향해 숲을 가로지르며 맑은 아침 공기를 마신지 4년.

79년 당시 지미 카터 미국 대통령이 우리나라를 방문하여 조깅 붐이 일어

날 무렵 20년을 열심히 피우던 담배를 끊고 친구에게 금연을 자랑 했더니 체중이 증가하여 다시 피우게 될 것이라고 하기에 체중조절을 위해 조깅을 시작하게 되었다.

다른 사람과 약속할 필요도 없고 그냥 편한 의복에 흠이 없고 발에 맞는 신발만 있으면 돈이 들지 않고 신선한

공기를 한껏 마실수 있으며 건강과 직결되어 신체적 변화를 가져다 주는 달리기가 나에게 가장 알맞다고 생각되었다.

눈이 내리는 아침이나 신선한 날씨나 사시사철 어느 때건 어떤 환경 아래서도 달리기를 하지 못할 이유라고는 없다.

간혹 조깅은 고독하며 고집이 세고 개성이 강한 사람이나 하는 즐겁지도 재미도 없는 운동이라고 한다.

그러나 혼자서 싸우고 혼자서 달리며 자기 자신을 발견하고 창조하여 자기 수양과 인격도약을 할수 있는 훌륭한 운동이다.

또 공해로 써든 서울 거리를 조깅하는 문제에 대해서는 논란도 있지만 어차피 가만히 앉아 있어도 공해 속에 살며 더러운 공기를 마시는 것 보다는 그 속에서 달리기 하는 것이 훨씬 나은 것이고 공기가 맑은 곳을 골라서 달린다면 말할 필요도 없다고 본다.

아침마다 먼저 근육이나 관절에 손상이 없도록 하기 위하여 몸을 풀고 천천히 달리기 시작하여 내 몸에 알맞다고 느껴 질 만큼 언덕을 달려 올라가고 달려 내려와 땀을 흘린 후 약수터에서 시원한 물을 한 컵 마시고 많은 마을 사람들과 어울려 같이 새벽을 숨 쉴 수 있어서 좋다.

매일 만나는 반신불구인 할아버지의 걸음 걸이가 차차 회복 되어 가는 것을 볼 수 있으며 화상으로 양쪽다리의 근육이 수축 되어 잘 걷지도 못하던 아저

씨가 나와 나란히 달릴 수도 있게 되었다.

조깅을 하게 되면 호흡기 순환기계질병을 예방해 주고 스트레스도 해소시켜 주며 비만증이나 당뇨병 유통도 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

조금만 움직여도 쉽게 피로하고 숨이 차는 사람은 운동부족으로 인내력도 떨어지며 노화도 더욱 빨리 진행 된다고 한다.

조깅은 산소섭취능력을 향상시켜 신진대사를 활발하게 하여 체력이 좋아지며 달린 후에는 상쾌하고 모든 일에 활기가 생기며 불면증이 없어져 단잠도 잘 수 있고 정상체중도 유지 된다.

바쁜 세상을 살아야하는 현대인에게 건강 유지를 위하여 전신을 움직이는 조깅이야 말로 가장 적합한 운동이라 하겠다.

시간이 없다. 땀 흘리는 것이 질색이다. 너무 늙었다. 너무 바쁘다. 무슨 재미가 있어야 하는 구실로 처음부터 달리기를 주저 하는 사람도 많겠지만 기록경기도 아니고 남과 경쟁하는 것도 아니며 경비도 거의 들지 않고 하루에 30분만 달린다면 강건하고 날씬한 몸매로 가꿀 수 있고 육체적으로나 정신적으로 건강한 생활을 영위할 수 있음을 확신한다.

더 일찍 시작 할수록 효과는 크다. 달리기 자체에 소질이 없는 사람이라도 달리기를 위한 훈련과 개발을 하면 남녀노소 모두 다 쉽게 달릴 수 있다.

건강 하기 위하여 달려리는 말과같이 우리 모두 오늘부터 달려 봅시다.