



---

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

눈이 내리는 아침이나 신선한 날씨가 사시사철 어느 때건 어떤 환경 아래서도 달리를 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 인격도야를 할 수 있는 훌륭한 운동이다.

또 공해로 찌든 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 있게되었다.

조깅을 하게 되면 호흡기 순환기계 질병을 예방해 주고 스트레스도 해소시켜 주며 비만증이나 당뇨병 요통도 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

조금만 움직여도 쉽게 피로하고 숨이 차는 사람은 운동부족으로 인내력이 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 조깅이야말로 가장 적합한 운동이라 하겠다.

시간이 없다. 땀 흘리는 것이 질색이다. 너무 늙었다. 너무 바쁘다. 무슨 재미가 있어야지 하는 구실로 처음부터 달리를 주저 하는 사람도 많겠지만 기록경기도 아니고 남과 경쟁하는 것도 아니며 경비도 거의 들지않고 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 달리를 위한 훈련과 개발을 하면 남녀노소 모두 다 쉽게 달릴 수 있다.

건강 하기 위하여 달려라는 말과같이 우리 모두 오늘부터 달려 봅시다.