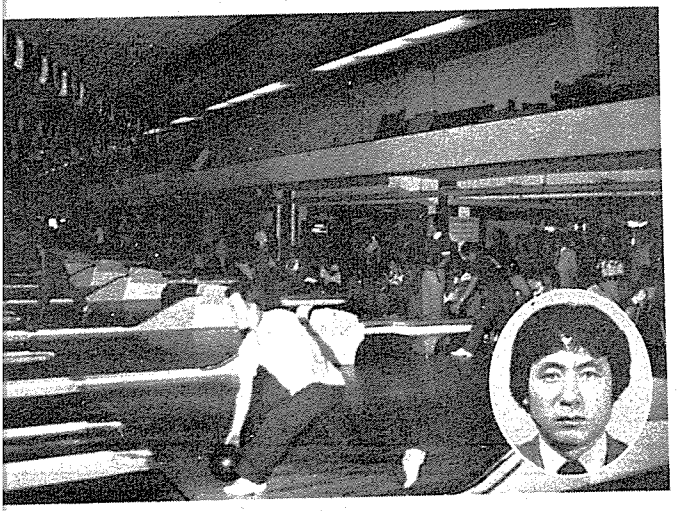

취미건강

鄭 英 孝

■ 大韓보울링協会 사무국장
■ 서울·영등포구 여의도동 1의 582 경도빌딩 512호
■ 전화 783－7457

보울링과 건강

몸의 평형성, 균형, 조정력이 발달 특히 허리운동, 체중조절 효과 커….

"건전한 신체에 건전한 정신이 깃든다"라는 철리(哲理)가 예로부터 통해 왔듯이 건전한 사회이성을 함양하기 위한 수단으로서의 스포츠는 그 중요성이 오늘날에 와서는 더욱 절감되고 있는 실정이다.

산업의 근대화로 인한 기계화 시대와 고도의 경제성장으로 인한 물질만능 시대에 우리 사회는 정서의 결핍과 서로간의 대화를 잃어버린 채 극한 대립의 경쟁 속에서 점점 고유의 인간성을 상실해 가고있다.

이러한 시대적 환경의 급속한 변화는 우리의 일상생활과 더불어 사회생활에도 급격한 변화를 초래하였다.

신체적인 생활, 정서적·정신적 생활 및 사회생활과 직장생활에 있어서의 대인관계 등 여러 가지 면에서 변화되었고 또 앞으로 무궁한 변화의 가능성을 지니고 있다. 이러한 변화에 대처 함에 있어서 만물의 영장인 우리인간의 신체와 정신의 건전한 육성을 맡아 그 역할을 다 할 수 있는 것이 스포츠인 동시에 특질인 것이다.

눈으로 보아 즐기는 스포츠가 아닌 실제로 참여하여 행동하는 스포츠 게임을 통하여 정신적인 건강을 누릴 수 있는 레저, 이 모든 것이 복합된 산(生) 스포츠로서 육체적 건강과 정신적 건강을 증진시켜 주는데 이바지할 수 있는 운동이 바로 볼링이다.

인간이면 누구나 그렇듯이 장수하기를 원한다.

또한 인간은 생활의 의무에서 해방되려는 노력과 또한 사회라는 울타리속의 억압에서 자유를 찾고 현재생활에서 도피하려고 애쓰고 있는 것이다.

이러한 문제들을 돕고 해결하는데 스포츠나 레저활동의 의의가 있는 것이며 그 특질에 따라서 건강에 크게 이바지하는 것이다.

인간의 파괴본능을 충족시켜주므로서 정신건강은 물론 육체적인 건강과 더불어 저마다의 개성에 따라 다른 기술이 개발되는 기법을 유발시키는 스포츠이기 때문에 남녀노소가 꼭 필요로 하는 극히 대중적인 스포츠다.

그러나 아직도 일부 사회에서는 마치 볼링이 부유층이나 특권층이 소일하기 위한 오락으로서의 전용물로서만 생각하려는 선입관이 아직 남아 있으며 경제성장과 더불어 우리의 생활이 많이 변했음에도 불구하고 이와 같은 선입관은 쉽사리 잃어버리고 떨쳐버리지 못하고 있는 것은 웬일인지 모르겠다.

이러한 선입관을 불식하지 못하는 현상은 과거에 빈곤했던 시절의 단견이 아직까지 때를 벗지 못하고 있다는 증거일 것이다.

아무튼 정신적인 건강과 육체적인 건강이 동시에 존립되는 스포츠로서 과격하지 않고 보다 나은 건강과 체력을 증진시켜 나아갈 수 있는 것으로 우선 정신적인 면에서 장점을 생각해 보면 집중력 발달과 결단성이 배양되며 판단력이 빨라지고 지구력이 향상되는 등 두뇌활동에서 오는 갖가지 스트레스와 고도의 물질문명 속에서 저항하고 싶은 파괴심리를 순화 해소시켜 주며 육체적인 면에서는 몸의 균형 및 몸의 평형성 조종력이 발달되며 특히 허리운동과 체중조절 효과가 커지며 과격하지 않기때문에 지루하지 않고 운동량의 강도가 일시에 집중되지 않아 체력소모가 적당하므로 오랫동안 계속 할 수 있다.

다시 말해서 볼링은 생리학적과 물리학적 그리고 기하학적인 운동으로서 만능 스포츠라고 할 수 있다.

특히 볼링은 다른 운동과는 달리 상대방에게 실례를 범하지 않고도 자기자신의 수련을 통해 경기력을 향상시 킬 수 있는 운동이어서 더욱 매력을 느낄 수 있다는 것이 한결 같은 중론이다.

이토록 볼링이 정신적 육체적 건강에 있어서 현대인에게 많은 사랑을 받고 있는 것은 또다시 재론의 여지가 없으며 작게는 나자신과 내가정 그리고 나아가 크게는 사회와 국가를 건강하게 하는 첩경이 되는 것이다.