

# 박 용 진

▷필자 소개

본 적 : 서울 종로구 명륜동 2가 66

현주소 : 서울 성북구 장위동 68-1014

약 력 : 장위2동지역 정화주  
진위원장.  
조기체조클럽 淨朝會  
회장

주식회사 장위상가  
전무이사

전 화 : O : 988-5307, 5534  
H : 965-4805

## 조깅과 에어로빅

“아침새벽 5시 30분”

이 시간이면 성북구 장위동 장위 국민학교 운동장에서는 300여명이 넘는 남녀노소가 경쾌한 리듬에 맞춰 에어로빅 체조와 국민체조 그리고 “하나” “둘” “셋” “넷” “영차” “영차” “건강 제일” 하고 구호를 외치며 운동장 트랙을 돈다.

그렇게 한시간 정도 운동을 하고 나면 아무리 추운날씨가 해도 땀이 절로나며 온몸이 가뿐해 진다.

“상쾌한 아침”

하루 일과가 상쾌한 아침으로 시작된다면 얼마나 보람있는 하루가 되겠는가. 온종일 상쾌한 마음으로 각자 맡은바 직무를 충실히 수행해 나갈수 있으리라. 우리 장위 2동 주민들은 이와같이 하루 일과시작을 각종 맨손체조로 시작하여 상쾌한 아침을 만끽하며 생활하고 있다.

나는 아침마다 조깅과 국민체조 그리고 에어로빅 연습을 하게된 동기가 1981년 10월 12일 민정당 중앙정치 연수원에서 5박6일 연수 교육을 받게 된것이 동기가 되어 체조를 시작하게 되었다. 교육기간중

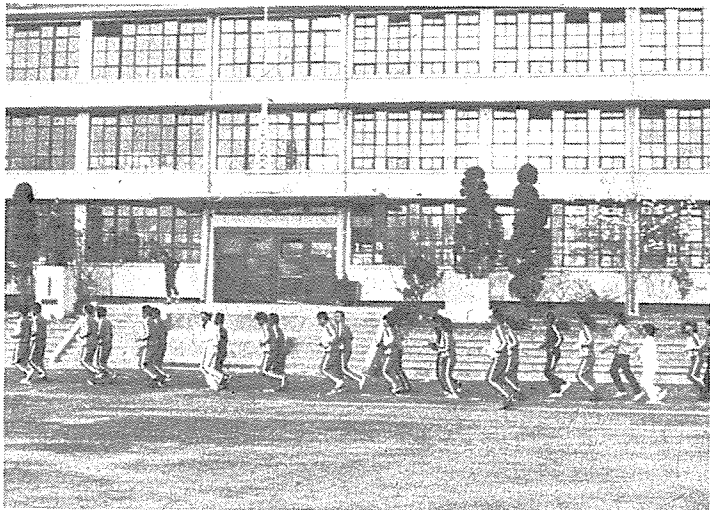


아침기상과 동시에 국민체조와 4 km 거리를 조깅하면서 느낀바 하루 일과를 이와같이 활기차게 시작한다면…… 하는 생각을 해보고 교육을 마치고 내 고장에 돌아가면 내 이웃과 내지역 사람들과 어울려서 항상 이와같이 활기찬 일과를 시작하리라 하고 나는 마음속으로 다짐한 것을 계속하여 지금까지 실천하여 왔던 것이다.

처음에는 이웃친구 몇사람이 뜻

을 같이하여 시작한 것이 한달 두달 시일이 지나면서 많은 사람이 참여하게 되어 이제는 300여명 이상이 운동장에 한데 모여 맨손체조를 하게 되었다.

조깅과 에어로빅 그리고 국민체조 등 어떠한 기구도 사용하지 않는 순수한 맨손체조…… 이것을 매일 하다보면 혈액순환이 잘되고 위장이 튼튼해지며 심폐 운동이 활발해지고 손끝부터 발끝까지 체위어느 부분이든 운동이 안되는 곳이 없다. 그런가 하면 온몸이 유연해지며 건강관리에는 어느 운동보다도 장점을 가지고 있다고 장담할 수 있다. 어떤 사람은 아침마다 춤을 추러 다닌다고 홍보는 사람도 없지 않아 있다. 그러나 에어로빅 댄싱은 춤은 춤인데 사교춤이 아니다. 자



기 건강 관리를 위한 무용이며 현대생활 신체조라고 하는것이 옳을 것이다. 누구나 처음에는 선뜻 따라 하기 힘든것이 에어로빅 신체조다. 그러나 한번 시작해 보면 그렇게 좋을 수가 없으며 진가를 알게 되면 선뜻 그만 두기도 힘들다.

어느날 한 중년부인이 나를 찾아와 하시는 말씀이 「선생님 정말 고맙습니다. 이 은혜를 무엇으로 보답 하여야 될지 모르겠습니다」 하고 인사를 하는 것이다. 나는 어리둥절하여 「무엇이 고맙다는 말씀입니까」 하고 되물었더니 그 부인께서 하시는 말씀이 「나는 몇년전부터 허리가 아프고 팔 다리가 쭈시고 하여 밤이나 낮이나 항상 고생스럽게 나날을 보내고 있었으며 사는것이 지긋지긋할 정도로 고통스러웠는데 보름 전 부터 선생님이 지도하는 맨손체조를 따라 하고 부터는 언제 내가 신경통을 앓았느냐는 듯이 짝 나왔습니다. 이것이 전부 선생님 덕분입니다」 하고 고마와 하는 것이다. 그래서 나는 문득 우리집 사람이 생각났다. 3년전부터 팔 다리가 쭈시고 허리가 아파 종로5가로 침을 맞으러 다니는 나의 처도 저 부인과 같은 입장인데 그러면 나만 아침체조를 할 것이 아니라 같이 해야 되겠다는 생각이 들어 다음날 부터 즉시 나의 처를 끌다시피 하여 아침마다 운동장에 나오게 했다. 그랬더니 정말 거짓말 같

이 나의 처도 언제 내가 아팠느냐는 듯이 모든 병이 짝 나왔다는 것이다. 그 뿐이라. 많은 사람들이 아침 운동 덕분에 위장병, 신경통, 변비 등 많은 병을 고쳤을 뿐 아니라 허약자는 건강해지고 뚱뚱보는 날씬해지는 효과를 가져왔다.

우리 한국 여성들은 옛날 생활환경이 좋지 못해 산후조리를 제대로 못한 사람이 대부분이다. 그 후유증이 30~40대에는 산후병으로 오는 신경통..... 또는 운동부족으로 오는 부인병 등 이런 분들은 하루 30~40분씩 에어로빅 신체조를 하면 건강관리는 그만이다. 또한 아침 조깅은 위장병 환자에게는 최고의 양약이다. 나는 아침운동은 비용도 안들며 기구도 필요없고 캄캄한 새벽이든 밝은 아침이든 누구나 손쉽게 할수 있는 조깅과 국민체조 그리고 에어로빅 댄싱을 권하고 싶다.

특히 40대 남녀 여러분에게.....

