

박수연

- 신월 체육도장
- 왕실체육관 운영
- 전화 605-1357

상쾌한 아침

“ ” “ ” “ ”

배드민턴과 더불어 건강을 ●●

다시없는 시원함이 창공을 날은다.
한마리의 백조가 아무런 걱정없이 날
아가듯 하얀 깃털로 아름다운 선을
그으며 배드민턴공은 라켓의 움직임
에 따라 어제의 모든 걱정과 피로를
멀리 멀리 날리면서 전후 좌우로 날
아다닌다.

이곳 신월 1동 앞산에 소재를 둔 약

수터 배드민턴 코트장에는 아직 어둠
이 채 벗어지기도 전인데 많은 배드
민턴 동호인들이 발길을 재촉하며 산
에 오른다.

이른 새벽 남들이 아직 잠에서 깨어
나기도 전에 집을 나설때는 발걸음이
무척이나 힘이 들고 무겁다.

그러나 잠시뿐 얼마까지 않아 맑은 공

기속에 몸을 맡노라면 자신도 모르는 사이에 상쾌한 기분과 함께 발걸음은 가벼워지고 마음속은 후련해진다.

야-호 이것은 하루를 여는 아침의 합창이며 우리 배드민턴 조기 회원들의 정겹고도 즐거운 새벽 인사다.

또한 야호라는 인사속에는 오늘의 새로운 하루가 시작되며 즐겁고 보람된 하루가 되라는 뜻도 포함된 우리들만의 멋진 신호다.

어느사이엔가 회원들이 약수물을 담아 가려는 물통과 라켓을 들고 하나하나 자리를 매워 나가다 보니 코트장은 짙어 차있고 드디어 게임이 시작된다. 남녀노소 가릴여지가 없고 젊은 청소년에서부터 7순 할머니 할아버지까지 누구나가 뜻만 있다면 언제라도 참가 할 수 있고 또 다른운동에 비해서 손쉽게 익히며 배울 수 있는 것이 장점이다.

건강은 물론 장수의 비결도 될수 있으며 우선 우리 서민들이 즐길수 있는 대중 스포츠로서 경제적인 부담이 적은관계로 누구에게나 권장하고 싶은 운동이다.

건강의 비결이 따로 없는것 같다.

본인은 체육관을 운영하는 사람으로 늘 운동을 많이하고 있지만 이른새벽 산수좋은 맑은 물과 공기를 흠뻑 마시고 배드민턴을 치노라면 전신운동이 되며 식욕 촉진은 물론이고 특히 비만과 허약한 체질을 가지신분들에게 권장하고 싶다.

날로 심각해지는 건강문제 공해문제 이러한 악조건에서 이기려면 우선 내

몸이 튼튼해야만 건디어 나갈수 있다고 믿는다. 전회원들의 한결같은 의견이 배드민턴을 치고나면 뽀얀물을 씻은듯이 온몸이 가벼워지며 모든 기관이 부드러워 진다는 것이 공통점이다. 흠뻑 흘린 땀을 닦으며 공복에 마시는 생수 또한 빼놓을수 없는 건강의 비결이다.

그러나 이러한 좋은 환경 아름다운 자연속에 꼭 기생충같은 사람들이 몇몇있어 여러사람들의 이맛살을 찌프리게 한다. 아무렇게나 흩어뜨리고 간 휴지조각 더러운 쓰레기 등등... 자연 환경을 어지럽히는 소수인들의 비행은 우리주변 모두의 건강에 장애가 된다.

과연 이러한 불필요한 행동을 하는 사람들이 현시대에 알맞게 사는 사람들인가?

신체적인 건강도 중요하지만 정신적인 건강 또한 중요한 것이다. 앞으로 86년 88년 세계 스포츠 제전인 국제 행사를 치루어야 할 이마당에 질서에 역행하는 일이 없도록 해야겠다고 생각하며 오늘도 우리 배드민턴 조기회원들은 더욱 건강한 몸으로 선진 조국건설에 앞장서자고 다짐하며 산을 뒤로 하면서 가벼운 발걸음으로 하산을 한다.

