

# 건강을 지키는 현장

에어로빅 지도자 양성에 힘을 쏟고 있는

(재)한국에어로빅협회

## “에어로빅은 성인병 예방에도 효과가 있습니다”



여성들의 건강관리와 여가선용을 위한 운동으로써 에어로빅이 보급되기 시작한 지도 꽤 오래되었다.

단순히 춤을 추는 것처럼 보이는 이 에어로빅은, 그러나 의외로 많은 연구를 필요로 하며 또한 개개인에게 적절한 수준의 운동량에 대한 판단을 필요로 한다. 따라서 이 에어로빅 역시 다른 운동 못지 않게 올바른 지도자에게 교육을 받는 것이 중요하다고 할 수 있다.

(재)한국에어로빅협회는 에어로빅의 올바른 보급을 위해 지도자를 양성하고 있는 곳이다.

에어로빅 뿐 아니라, 이로 인한 상해관리까지 교육시키고 있는 에어로빅협회는 이제 세계 무대에까지 발돋움하고 있다.

국민 특히 여성건강관리에 많은 도움을 주고 있는 에어로빅협회의 활동상을 이번 호에 소개하고자 한다.

# 건강을 지키는 현장

## ◦ 에어로빅 보급과 기술개발 위해 발족

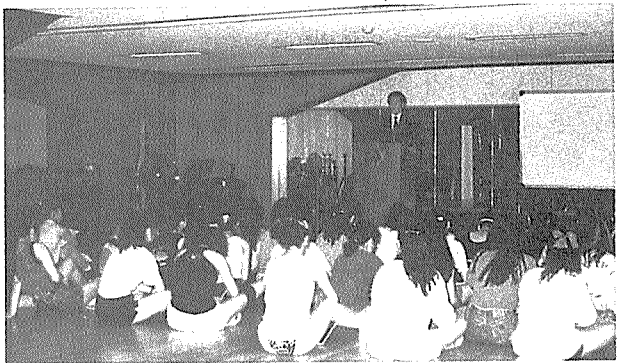
(재)한국에어로빅협회(회장 : 송정림)가 발족한 것은 1989년 8월이다. 에어로빅지도자 양성 및 연수를 실시하고 에어로빅 보급과 기술개발을 위해 발족한 이 협회는, 에어로빅이 미국으로부터 보급된지 20년이 지났음에도 특정인의 한계에서 벗어나지 못하고 있는 것을 안타깝게 생각해 뜻있는 관계자들이 힘을 합쳐 시작하게 되었다고 한다.

## ◦ 전국 14개 지부에서 천여명의 연수생 배출

'89년 12월 제1기 에어로빅 회원 지도자 74명을 모집하고 교육을 실시한 에어로빅협회는 현재 1천1백여명의 연수생을 배출했을 뿐 아니라 발족 후 2년사이에 전국 14개 지부에서 임원 250여명 넘을 만큼 커다란 규모를 갖게 되었다.

또한 협회는 '90년 6월, 미국에서 열린 세계 에어로빅 챔피언 대회에 참가하고, AFAA회원국으로 등록하는 등 그 활동 범위를 세계로까지 확대시키고 있다.

'89년에 발족한  
(재) 한국에어로빅 협회는  
그동안 총 1천여명의  
지도자를 양성해 냈다.



## ◦ 에어로빅은 성인병 예방에도 좋다

『그러나 협회의 활동중 가장 중요하게 생각하는 것은, 국내의 에어로빅 보급을 위한 지도자 양성을 통해, 국민건강 증진을 도모하고 사회체육을 활성화시키는데 있습니다.』

에어로빅협회 기술심의회 김영건 의장의 이야기다.

그는 에어로빅이 왜 건강에 좋은지를 이렇게 설명한다.

# 건강을 지키는 현장

『에어로빅은 우선 성인병 예방에 아주 좋습니다. 특히 심폐기능을 좋게하고 혈액순환을 도와줄 뿐 아니라 정신적 스트레스를 푸는데도 효과적이지요.

그리고 여성비만 관리에 좋다는 것은 이미 알려진 사실이고, 3개월 이상 에어로빅을 계속하면 체질도 개선할 수 있습니다.』

그러나 그는, 『그렇지만 에어로빅이 좋다고 해서 무리해서는 안됩니다. 무엇보다 중요한 것은 자신에게 맞는 운동인지를 판단해야 하고, 또 처음부터 급격하게 움직이는 것이 아니라, 지도자의 지도에 따라 서서히 단계적인 운동을 해야합니다.』라고 강조한다.

## ◦ 교육내용 중 “상해 관리”도 있어

에어로빅협회는 매 기마다 총 140시간의 교육을 실시한다.

협회의 최광표 교육위원장에 따르면, 『총 연수시간은 140시간입니다. 교육내용은 크게 실기와 이론으로 나누는데, 에어로빅의 실제와 이론, 프로그램 작성법, 작품구성법, 트레이닝법, 운동원리, 성인병예방법, 생리학·해부학·영양학, 운동 후의 마사지법 등과 함께 상해관리 등의 주종을 이루죠.』

교육내용 중 가장 눈길을 끄는 것은 상해관리.

국내 최초의 상해예방 연수원을 개설한 김영건 의장이 이 교육을 맡고 있다.

그는, 『에어로빅도 운동이기 때문에 상해가 발생할 수 있습니다. 쉬운 예로 발목이나 발가락에 이상이 올 수도 있고, 무릎에 이상이 오기도 하죠. 이런 것들을 “생활운동상해”라고 부릅니다. 이러한 상해는 심해질 경우 디스크나 관절염 등을 유발합니다만 증상이 있을 때 스스로 회복운동을 해주면 치료가 되지요. “상해관리”란 바로 에어로빅을 하는 당사자들이 스스로의 이상을 파악하고 스스로 치료하도록 하는 것입니다. 훌륭한 에어로빅지도자는 이런 상해관리법까지 습득하고 있어야 한다고 생각합니다.』라고 말한다.

## ◦ 연수 후 취업 알선도 하고 있다.

협회가 실시하는 생활체육 에어로빅지도자 연수를 받으려면 우

에어로빅은 심폐기능을 좋게하는 등 성인병 예방에 효과가 있고, 3개월 이상 지속되면 체질도 개선할 수 있다.

# 건강을 지키는 현장

선, 초급대 혹은 고교 출신 이상의 학력을 가져야 한다. 그리고 협회 소정의 원서와 몇가지 첨부서류를 전국 시도지부 협회 교육관에 제출하면 된다.

교육 후 우수 연수생에게는 해외 연수의 특전과 함께 수료증을 수여하고 지도자로서 취업 알선도 해준다고 한다.

자세한 사항은 (재)한국에어로빅협회(올림픽공원 내 벨로드롬·전화 416-0114)를 비롯한 협회 각 시도지부 교육관으로 문의하면 된다.

에어로빅으로 인한  
상해관리에도 관심을  
갖고 스스로 치료하는  
법을 가르치고 있다.



## ◦ 운동·영양·바른 생각이 건강의 3요소

건강하게 산다는 것은 어느 시대를 막론하고 아주 중요한 문제였다. 이 건강한 삶을 위해서 “운동”은 매우 중요한 역할을 해내고 있다.

그러나 무엇보다 중요한 것은, 이 좋은 운동을 과부족 없이 적당하고 규칙적으로 하는 것과 자신에게 맞는 운동을 선택하는 것이다.

그리고 항상 바른 생각을 갖는 것과 영양의 균형을 유지하는 것도 건강에 있어 중요한 문제.

단순히 기술을 가르치거나, 이제껏 알려진 것처럼 살을 빼는 운동으로서의 에어로빅이 아니라 올바른 지도자를 통해 올바른 운동을 하고 건강의 균형을 생각토록 하고자 하는 에어로빅협회의 노력을 우리 모두 배워야 할 것 같다. 