

# 건강을 지키는 현장

구민들의 건강과 친목에 한몫하고 있는  
강서구의 “동네 스포츠 교실”

## “생활에 활력과 건강을 드립니다”



“운동부족”이라는 말을 꼬리표처럼 달고 다니는 현대인. 그중에서도 가사에 파묻혀 있는 주부들이나 노인들은 절대적으로 운동이 부족하다.

운동을 하는 일 자체를 귀찮게 생각하는 경우도 있지만, 더러는 경제적인 이유 때문에 엄두를 내지 못하기도 한다.

강서구청 생활체육과에서 운영하는 동네 스포츠 교실은 바로 이런 사람들에게 운동의 기회를 부여하면서 건강을 지켜주고, 주민들 간의 친목을 도모하는 동시에 “운동”이 생활과 유리되어지는 것이 아니라 바로 생활의 일부임을 깨닫도록 하고 있다.

구민이면 누구나 참가할 수 있는 권리(?)를 갖게되는 강서구 동네 스포츠교실의 이모저모를 소개한다.

# 건강을 지키는 현장

## ◦ 땀뻐한 주부들의 얼굴이 밝기만 하다

『하나 둘 셋 넷-.』

우렁찬 구령과 신나는 음악에 맞추어 열심히 몸을 움직이고 있는 주부들의 땀뻐한 얼굴이 밝기만 하다.

바쁜 가정생활의 틈을 이용해 강서구 생활체육과에서 운영하고 있는 동네스포츠 교실의 에어로빅에 참가하고 있는 주부들. 그들의 익숙한 움직임이, 보는 사람들의 마음까지도 즐겁게 해주는 듯 하다.

에어로빅은  
주부들에게  
게이트볼, 배드민턴은  
노인들에게 특히  
인기있는 종목.



## ◦ 스트레스 해소에도 효과적

강서구에서만 3년간 에어로빅 강사를 해왔다는 류보현씨는 이렇게 말한다.

『대부분의 주부들이 처음에는 호기심이나 막연히 살을 빼는 생각을 가지고 오십니다. 하지만 시간이 좀 지나면 에어로빅이나 여타의 운동이 살을 빼는 효과 외에도 신체 전반적인 건강을 지켜줄 뿐 아니라 생활에서 받게 되는 스트레스 해소에도 도움을 주고 생활에 리듬을 주는 역할을 한다는 것을 이해하게 됩니다.』

주부들의 이러한 인식은 교육이 끝난 후에도 동호인 모임 등을 만들어 계속 운동을 하도록 하는 결과를 가져오고 있다는 것이다.

한편 1년째 에어로빅을 하고 있다는 주부 김명자(37세, 강서구 화곡5동 993-25)씨는, 『생활에서 받는 여러가지 스트레스를 운동을 통해 풀어요. 이렇게 한바탕 뛰고 나면 하루의 생활이 즐거

워집니다. 그리고 건강도 좋아진다는 것을 피부로 느끼게 되구요.』라고 말한다.

### · 구청 노인들의 운동이 늘다

동네 스포츠 교실이 시작된 것은 '89년부터의 일이다. '88년에 각 구청 내에 건전생활과가 신설되었다가 생활체육과로 바뀌면서 시작하게 된 것이 이 스포츠교실이라고 한다. 현재 다른 구에서도 운영되고 있다는 것이 담당자 김현학씨의 얘기이다.

『처음에는 에어로빅, 게이트볼, 배드민턴 등 3종목을 운영하다가 작년부터 테니스를 추가해서 실시하고 있습니다.

현대인들에게 운동이 부족하다는 것은 재론의 여지가 없지만, 그중에서도 특히 주부, 노인들은 가사에 바빠서라든가 기회가 닿지 않아서 등의 이유로 운동을 할 기회가 더욱 없습니다. 저희 스포츠교실은 바로 이런 분들을 위해 운영되고 있습니다.

이런 활동들은 건강증진 외에도, 건전한 생활을 꾸며나가고 또 구민 간의 친목도모에도 많은 도움이 되고 있습니다.』

### · 교육기간 후에도 계속 모임기져

강서구 동네 스포츠교실은 특별한 일이 없는 한 매년 3기로 나누어 실시된다.

주로 초보자를 대상으로 실시하지만 1기의 교육이 끝나고 나면 이 사람들이 모여 동호인 모임을 만들기 때문에 교실에 관계없이 초만원 상태란다.

그동안 이곳을 거쳐 간 사람은 6천여명쯤 된다고 한다.

1회의 교육기간은 게이트볼, 배드민턴은 15일, 에어로빅은 20일, 테니스는 10일로 되어 있다.

장소는 우장산의 각 종목별 경기장과 구민회관이며, 교육시간은 공휴일, 일요일을 제외한 평일 오전 9시부터 12시 사이.

모집인원은 종목에 따라 선착순 30명에서 80명이다. 신청방법은 강서구청 생활체육과 김현학씨(전화 600-6455~7)에게 문의한 후 신청양식을 작성하면 된다.

강서구의 동네스포츠교실은 구민들에게 운동의 기회를 부여하고 생활에 활력을 주는데 한몫하고 있다.

# 건강을 지키는 현장

수강료는 물론 무료이며, 강사는 사회체육지도자나 각 종목 협회가 추천하는 전문가들이다.

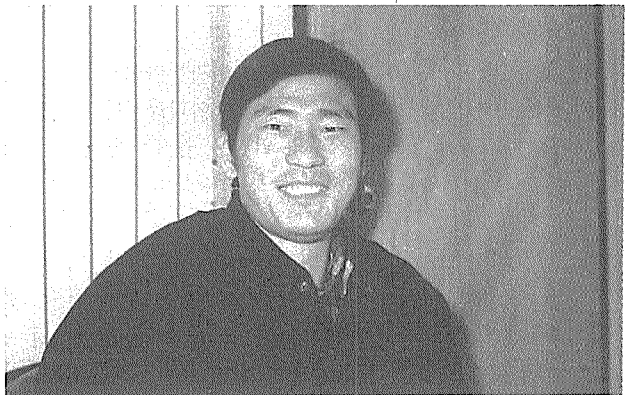
## • 더 많은 구민에게 운동의 기회를...

한편 김현학씨는, 『모든 종목이 다 인기가 있지만, 에어로빅은 주부들에게, 배드민턴, 게이트볼은 노인들에게 특히 인기가 있습니다. 아무래도 연령에 따른 운동량의 차이 때문이겠지요.』라면서, 앞으로 이외에도 보다 다양한 종목을 신설해 더 많은 구민들에게 운동의 기회를 부여할 수 있도록 할 계획이라고 밝혔다.

강서구청의 생활체육과에서는 이외에도 매년 2회씩 레크리에이션 교실도 개설한다고 한다. 지난해 하반기의 경우 200여명의 구민이 5일간의 레크리에이션 교육을 받았다고 한다.

바쁜 생활 중에 아주 작은 틈을 내어 스포츠를 즐기는 일은 운동이 부족한 현대인들에게 반드시 필요한 것이다.

(사진은 담당자 김현학씨)



## • 운동은 사치가 아니라, 생활의 일부분이어야 한다.

생활에 얽매어 바쁘게 움직여야 하는 현대인들에게 스포츠는 때때로 사치로 여겨진다. 그러나 이제 이런 의식은 깨어져야 한다.

건강을 이야기할 때 어느 한부분이라도 운동이 강조되지 않는 곳은 없다는 것을 모르는 사람은 없다.

바쁜 생활 속에 아주 작은 틈을 내어 동네 스포츠 교실에 참가하고 체력을 단련하는 일은 시간낭비나 사치가 아니라, 생활에 새로운 활력을 주는 일로써, 우리에게 꼭 필요한 것이 아닐까.