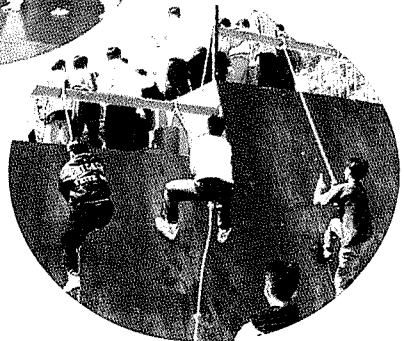
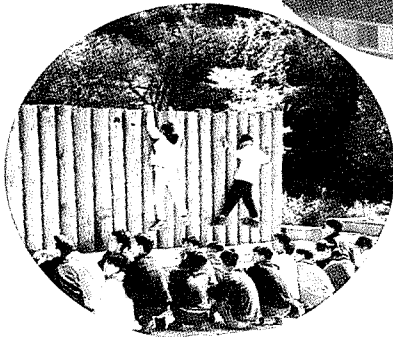


건강을 지키는 현장

“스트레스요? 그거 아무것도 아닙니다.”

과학적인 건강 프로그램 마련으로
정신과 신체의 건강을 지킨다!!

(사) 시민체력향상협회



복잡·다양하게 변모해 가는 현대 사회속에서 많은 직장인들이 스트레스에 시달리고 있다. 특히나 과중한 업무의 부담을 안고 하루의 1/3이상을 직장에서 근무하는 정신 노동자들은 무엇인가 새로운 변화를 추구하고자 돌파구를 찾게 마련인 것이다.

이러한 상황 속에서 어린이부터 학생, 직장인, 일반인들을 대상으로 레크리에이션을 통해 생활의 활력을 더해주는 단체인 사단법인 시민체력향상협회는 많은 이들에게 도움을 주고 있다.

크게 생활체육활동사업, 전문지도자 육성, 프로그램 연구 및 개발의 업무를 담당하고 있다는 이곳의 활동상을 소개한다.

다양한 계층에게 다양한 건강 프로그램 제공

사단법인 시민체력향상협회는 이름 그대로 시민의 체력향상을 위한 가족 캠프, 직장인 레크리에이션 교실, 유아체육지도자 강습회 등을 그 골자로 활동하고 있다.

또한 이곳은 그 대상의 폭이 넓은 만큼 프로그램도 다양하게 준비되어 있는데, 대부분 3박4일 코스로 캠프를 열어 민속놀이·미니올림픽·추적 하이킹·심성훈련 등 계절별 특성에 맞는 프로그램을 마련하고 있다.

“산행을 통해 얻어지는 강인한 체력과 극기심 배양으로 건전한 인격체로 성장하도록 하고, 야영을 통한 야외 종합 생활의 체험에 캠프의 의미를 두고 있습니다.”라고 오범중 사무총장은 말한다.

한편 이 협회는 직장인들의 올바른 놀이 문화를 정착시키고자 직장인을 위한 레크리에이션 교실을 열고 있었는데, 일주일에 한번씩 2시간의 강의를 통해 레크리에이션의 기본 이론, 싱얼롱, 각종 레크리에이션 게임 등을 배우게 된다. 이 프로그램에 참가하고 있는 직장인들은 강습 내용 외에도 사람들을 사귀는 재미 또한 크다며 긍정적인 반응을 보이고 있다.

그리고 유아체육의 중요성과 시급함을 인식시키려는 의도에서 마련된 “유아체육 전문지도자 강습회”에서는 유아기의 활발한 움직임을 통해 균형잡힌 신체성장을 위한 프로그램 마련에 더욱 신중한 모습이다. 따라서 전문지도자의 육성 방향도 신체적인 움직

시민체력향상협회는
민속놀이,추적하이킹
심성 훈련 등
계절별 특성에 맞는
캠핑프로그램을
마련하고 있다.

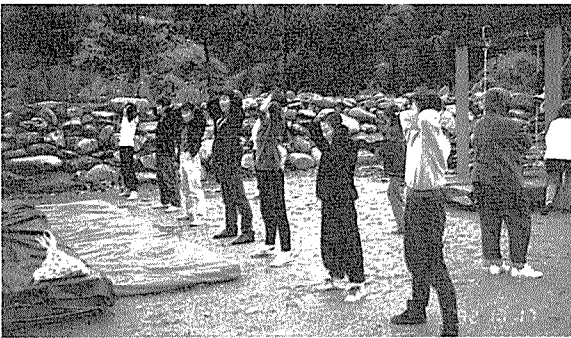


건강을 지키는 현장

임에만 중점을 두는 것이 아니라 교육 목적과 일치하는 실질적 학습이 동시에 이루어 지도록 하기 위해 노력하고 있다고 한다.

한 가지 종목 스포츠 전문가의 모습에서 탈피

체육 인구가 늘어남에 따라 일반인들을 지도할 수 있는 강사가 부족한 실정에 있는데, 대부분의 기관이 특정의 한 종목만을 집중적으로 가르치기 때문에 다른 운동들과의 연계성을 가지고 있지 못한 것이 현실이다. 즉 요즘의 각 사회체육 센터들은 단일 종목



각 개인의 신체적 특성에 맞는 운동 프로그램을 적용·실시하는 것은 건강관리를 위해 반드시 필요한 일이다.

들인 농구, 수영, 에어로빅 등을 프로그램으로 내놓고 희망자가 원하는 운동 종목을 선택하도록 하고 있는데, 그보다는 각 개인에 맞는 단계적인 프로그램을 실시하는 것이 훨씬 바람직하다는 것이 시민체력향상협회의 이야기다. 이들은 그래서, 이러한 단점을 극복하기 위한 노력을 다음과 같이 이야기한다.

“예를들면 한시간을 운동하는데 있어서 대상의 차별화를 두고 신체의 적성을 고려하여 운동을 하도록 하되, 가벼운 질환을 가지고 있는 사람들에게는 그에 맞는 처방 프로그램을 적용하여 실시하는 거지요. 따라서 이러한 프로그램 운영 능력을 일반 지도자가 갖추기 위해서는 전문적인 교육이 시급합니다.”

프로그램 연구·개발 통해 내용의 내실을 기해야

건강을 지키는 현장

“프로그램의 연구 및 개발은 체육 내용의 내실을 기하기 위한 필수불가결의 요소입니다.”

오범중 사무총장과 이곳의 관계자들은 이같은 의견에 한결같이 뜻을 모으고 사람들에게 운동에 대한 동기를 부여하기 위한 프로그램 마련에 고심한다.

노력하고 토론하는 것만이 올바르게 레크리에이션을 육성하는 길이라며, 이 곳 직원들은 오늘도 전문 서적을 찾아 가면서 시민 생활 체육 캠프 사업을 통해 국민 건강증진에 기여하겠다고 굳은 의지를 보이고 있다.



직장인의
올바른 놀이문화
정착을 위해
직장인 레크리에이션
교실도 열고 있다.

건전한 체육 문화의 정착을 위하여

88서울 올림픽 이후, 운동에 대한 우리들의 관심이 높아진 만큼 운동의 질적인 발전은 절실하게 요구되고 있다. 그러나 운동을 함에 있어서 건강에 무리가 가지 않도록 하고, 건전한 체육문화의 정착을 위해서는 프로그램 연구가들에 의해, 전문적이면서 흥미를 유발할 수 있는 건전한 프로그램이 시급히 마련되어야 하고 이에 못지 않은 체육 애호가들의 바람직한 활용이 필요하다고 하겠다.

시민체력향상협회는 이와 같은 현실을 직시하고 국민 건강증진에 기여하고자 캠프장에서, 연구실에서 오늘도 노력을 게을리 하지 않고 있다. ㉞