

줄넘기! 심장병 예방에 좋습니다

건강한 삶을 준비하는 축제의 한마당, “생활체육 줄넘기 대회”



운동의 필요성을 절감하면서도 여러가지 이유로 미땅한 운동을 찾지 못하고 있는 현대인들. 이런 사람들에게 줄넘기를 권하고 싶다. 특별한 공간이나 기구없이 줄넘기 한개만 있으면 남녀노소 누구나 할 수 있는 줄넘기는 기초체력 보강은 물론 심장병·비만 예방 등에 놀라운 효과가 있다고 한다.

이처럼 특별한 기술을 요하지도 않고 온 가족이 함께 즐길 수 있는 줄넘기 운동 보급을 위한 “심장병 예방 생활체육줄넘기 축제”가 국민생활체육협의회와 한국심장재단에 의해 올해로 세번째로 열렸다. 이 행사의 이모저모를 살펴 보면서, 또 줄넘기가 구체적으로 어떤 효과가 있는지 알아 보았다.



줄넘기 축제는
개인·단체·가족 등이
참가해
자신의 운동실력 뿐만 아니라
가족의 화목,
동료와의 협동심 기르기
등에도 한 몫을
하고 있다.

● 매년 4천여명이 참석, 실력 겨뤄

국민생활체육협의회와 한국심장재단의 주최로 '93년부터 개최되어 온 이 심장병예방 생활체육 줄넘기 축제는 올해까지 전국 각 지역에서 모두 24회가 개최되었으며 매년 4천여명이 참가해 줄넘기 실력을 겨루고 자신의 건강을 과시(?)하고 있다.

지난 9월 2일 서울 국기원을 시작으로 해서 11월 4일 제주 시민회관 행사가 있기까지 전국 8개 시도에서 개최되었던 제3회 축제에도 많은 사람들이 참가해 성황을 이루었다.

경기종목도 다양해서 1인 많이 뛰기, 2인 많이 뛰기, 가족줄넘기, 단체줄넘기 등에 계층별로 개인 혹은 단체로 참가하도록 되어 있다. 그래서 이 줄넘기 축제는 자신의 운동실력 뿐만 아니라 가족 간의 화목, 동료와의 협동심 기르기 등에도 단단히 한몫을 하고 있다는 것이 관계자의 설명이다.

● 심장병 등 성인병 예방 효과 뛰어나다

누구든지 학창시절, 줄넘기를 해보지 않은 사람은 없을 것이다. 그래서 알다시피 줄넘기는 특별한 기술이나 특별한 공간, 도구 등을 전혀 필요로 하지 않는다. 이러한 일반성 때문에 훌륭한 건강 운동으로 별로 알려지지 않은 줄넘기는, 사실은 어떤 운동보다도



줄넘기는 하루 10~20분 정도의 짧은 운동으로 기초체력의 보강은 물론 심장병을 비롯한 각종 성인병 예방에 매우 효과적인 운동이다.

놀라운 효과를 가지고 있다고 한다.

하루 10~20분 정도의 짧은 운동으로 기초체력 보강에 기대 이상의 효과를 볼 수 있는 줄넘기는, 제자리 뛰기를 기본으로 하는 가장 자연스럽고 운동량이 풍부한 전신운동으로써 혈액순환과 호흡기능을 왕성하게 해주기 때문에 심장병을 비롯한 각종 성인병 예방에 매우 좋다고 한다.

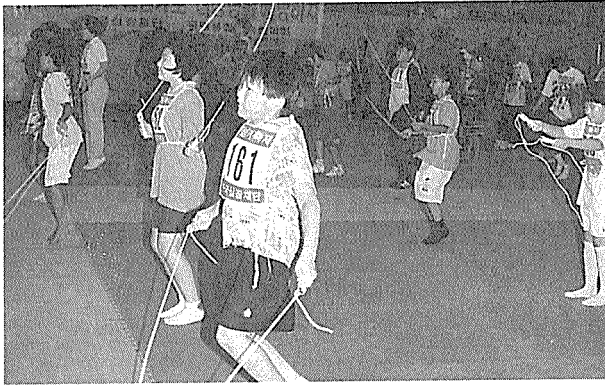
특히 짧은 운동시간에 비해 높은 운동강도를 낼 수 있는 줄넘기는, 피하지방 제거에도 효과가 있어 뚱뚱한 사람들에게는 더욱 효과적이다.

뿐만 아니라 줄넘기는 운동신경 발달에도 좋은 영향을 미쳐 운동선수들의 기초체력단련 운동으로도 각광을 받고 있다.

● 자녀의 건강 운동습관 기르기에 큰 도움

줄넘기는 또 생각하기에 따라서, 다양하게 변형시켜서 할 수 있는 운동이기도 하다. 한 발씩 엇갈려 뛰거나, 줄넘기 줄을 반대로 돌릴 수도 있고, 제자리에서 뛰는 방법 외에도 천천히 달리면서 할 수도 있다.

뿐만 아니라 온 가족이 같은 시간에 함께 줄넘기를 한다면, 앞서도 말했듯이 가족 모두의 건강과 화목, 협동심을 기르는데도 정말 효과적인 것이다. 더불어서 부모들이 모범적으로 운동을 하는



줄넘기는
 특별한 기술이나
 공간, 도구 등을
 전혀 필요로 하지 않으며
 남녀노소 누구나
 즐길 수 있는
 생활 체육이다.

모습을 통해 자녀들의 규칙적인 건강운동습관을 길러 줄 수도 있을 것이다.

● 누구나 참가 가능, 줄넘기줄도 나눠줘

한편, 내년에도 변함없이 개최될 예정인 심장병예방 생활체육 줄넘기 축제는 참가비 없이 누구나 참가가 가능하며, 참가자에게는 무료로 줄넘기줄을 나누어 주고 있다.

무슨 대회에서 꼭 우승을 한다는 목적보다는 자신의 건강증진을 위해 지금부터 열심히 줄넘기를 해서 내년의 행사에 한번쯤 참가해 보는 것도 꽤 의미있는 일인듯 싶다.

늘상 일에 쫓기고 시간에 쫓기는 현대인들은 자신의 건강을 위한 운동은 커녕 가족들과 밥상 앞에 함께 앉기도 어렵다고들 엄살(?)을 부린다. 그리고 운동도 꼭 운동클럽이나 기구가 설치된 특정 장소에서만 해야 하는 것으로 생각하고 있기도 하다. 그렇지만 아침에 30분 일찍 일어나거나, 저녁에 술먹는 횡수를 조금만 줄여서 가족과 함께 몇번의 줄넘기를 한다면 자신의 건강과 가정의 행복을 함께 얻는 일석이조의 효과를 누릴 수 있을지도 모른다. ☞