

# Contents



## 02 상무동정

국제경기

국내경기

부대개방 생활체육지원



## 14 특집 I 베이징올림픽, 그리고 국군체육부대의 역할

## 27 특집 II 2008 상무인의 날 행사 개최

## 31 병영체육 웨이트 트레이닝 훈련방법 (상급코스)

## 35 폐타이어 활용하여 장병체력 단련하자!

## 38 군대에서 스포츠로 행복하기

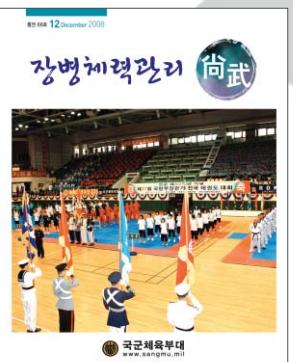
## 42 병영급식 운동과 효율적인 영양관리 분석

## 46 사회체육 운동에 의한 건강관리법

## 50 건강관리 건강검진은 받았는데 결과표가 너무 어렵네…

## 52 겨울철 건강 관리를 위한 민간요법

## 55 기타 히팅골프 (Hitting Golf)



표지사진





## 제13·14대 국군체육부대장 이·취임식



## 14대 국군체육부대장 취임식

### 지난

11월 28일 제 14대 국군체육부대장으로 취임한 이정은 준장(육사 34기)은 취임사에서 국방 체육 발전과 체육인재양성의 요람인 국군체육부대장으로 취임하여 역대부대가 이룩해놓은 훌륭한 업적과 전통 위에서 장관님의 지휘의도를 받들어 부대발전에 최선을 다할 것을 다짐하면서

- 국방 체육과 장병 체력증진을 통해 군 전투력에 기여하고
- 우수선수 선발과 관리 · 육성으로 국가 체육발전과 국위선양에 기여하는 소임을 수행함은 물론,
- 자율과 창의를 바탕으로 선수는 선수답게, 지도자는 지도자답게, 기간장병은 기간장병답게 각자에게 주어진 책임과 역할을 다 해주길 당부하였다.
- 특히 선수는 운동선수이기 이전에 군인의 기본자세와 기강 확립은 물론, 투철한 국가관과 사명감을 견지해야 한다고 강조하였다.

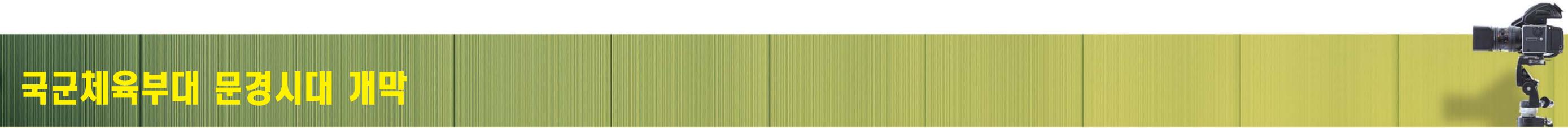
### 13대 부대장

제 13대 부대장으로 역임한 양세일 준장이 11월 28일 이임식을 마치고 전 부대원들의 환송을 받으며 부대를 떠났다. 양세일 준장은 06년 12월 11일에 취임하여 08년 11월 28일까지 2년여 기간동안 부산상무 여자축구단을 창설하고, 신협과 네이밍 마케팅을 체결하며 문경이전사업에 주력하는 등 부대 발전에 큰 기여를 하였다.





# 국군체육부대 문경시대 개막



## 국군체육부대는

제 2의 도약을 위한 문경시대를 준비하고 있다.

2007년 4월 11일 경상북도 문경시로의 이전 확정 발표는 앞으로 국위선양을 위한 스포츠의 전초기지의 탄생을 알림은 물론, 새로운 일자리 창출의 기회며, 전 국민에게 생활 스포츠의 장을 제공함으로써 국민의 군대상 정립에 크게 기여 할 것이다.



**이전 시기** 2010~2011년

**부지 면적** 1,487,610m<sup>2</sup> (45만평)

**기본 시설** 체육시설 70종, 주거시설 등  
- 메인스타디움, 벨로드롬,  
사격장, 실내테니스장 등





### 실업

대학·군을 통합한 국내 최고권위의 제 17회 국방부장관기 태권도대회가 9월 9일 경기 성남시 국군체육부대(상무) 선승관에서 개막해 사흘간의 열전을 펼쳤다. 국방부가 주최하고 대한태권도협회가 후원하는 이번 대회에는 전국 47개 팀에서 602명의 선수가 참가해 사상 최대 규모로 성황리에 이루어졌다. 개막식에는 민·군 화합과 태권도 봄 조성을 위해 김종천 국방부 차관, 이승국 한국체육대학 총장, 조영기 대한태권도협회 상임부회장, 양진석 세계태권도연맹 사무총장, 김진선 예비역 육군대장, 각국 무관 등 군·체육계 인사들이 대거 참석했다.

### 국방부장관 태능선수촌 방문

이상희 국방부장관이 7월 14일 오후, 서울 태능선수촌을 격려자 방문해 올림픽 출전을 앞둔 국군체육부대 소속 선수들과 파이팅을 외치고 있다.

앞줄 왼쪽부터 김용기 국방부 인사복지실장, 이상희 국방부장관, ▶ 이애리사 선수촌장, 이연택 대한체육회장, 양세일 국군체육부대장



### 국군체육부대

소속 상무 배구단(부대장 준장 양세일, 오른쪽 두 번째)은 8월 27일 오전 올림픽 파크텔에서 신협중앙회(회장 권오만, 가운데)와 메인스폰서 계약을 체결했다. 신협중앙회는 향후 2년간 상무배구단을 후원하게 되며 이번 조인식을 통해 상무배구단은 '신협상무배구단' 이란 공식구단명을 사용, 선수들의 유니폼과 선수 수송버스 등 배구단과 관련된 모든 요소에 '신협상무배구단' 이란 명칭을 쓰게 된다.

### '상무인의 날' 1000여 명 참석 대성황

#### '불사조' 우정도 영원히

국군체육부대(상무)에서 지난 해에 이어 두번째로 '상무인의 날' 행사가 열렸다. 이번 행사에는 야구 이종욱(두산 베어스)·양궁 이창환(두산 중공업)·탁구 윤재영(상무·병장)등 2008년 베이징 올림픽 메달리스트와 문대성 국제올림픽위원회(IOC) 선수위원 등 상무 출신 스포츠 스타들을 비롯한 역대 부대장·체육계 인사·지도관·선수 가족 등 1000여 명이 참석해 대성황을 이뤘다.



### 상무, 한중 스포츠 교류에 한몫

#### 중국군 여자축구선수단 국군체육부대서 합동훈련

중국군 여자축구선수단이 한중 체육교류 일환으로 8월 27일 국군체육부대(상무)를 방문했다.

중국 여자축구는 이번 베이징 올림픽에서 4강 진출에 실패했지만 세계 랭킹 4위로 한국(25위)·북한(6위)보다 우위를 점하는 등 세계 최정상급 기량을 갖추고 있다. 체육부대는 이번 합동훈련이 부산 상무 여자축구팀의 기량 향상에도 많은 도움을 줄 것으로 예상하고 있다.



## 생활체육 활동지원

### 스포츠요람인

국군체육부대는 민·관·군이 함께하는 국민생활체육을 지원하고 있으며, 특히 2008년 후반기 11여개 단체 6500여명에게 시설을 개방하여 국민생활 체육에 기여함과 더불어 국민과 함께하는 군대로서 대군신뢰도 증진에 크게 기여하였다.



【 삼성네트웍스 】



【 장애인 야구단 】

【 전국 론볼링대회 】



【 2008 KRA컵 탁구 슈퍼리그 】

【 한국일보 】



## ‘제 89회 전국 체육대회’

### 10월 10일

부터 16일까지 7일 동안 치러진 경기결과 경기도가 지난 해에 이어 종합우승을, 서울특별시가 2위를 차지하였다. 대한체육회 전국체육대회 규정에 의해 국군체육부대 단체 및 개인 6개 종목 선수들이 전남 소속으로 출전하는 등 개최지 이점을 충분히 활용한 전남은 지난해 12위에서 예상을 뒤엎고 3위라는 기대 이상의 성적을 거두었다.



【 전국체전 개막식 】



【 전국체전 폐막식 】



【 농구 우승기념 사진 】



【 배드민턴 경기 사진 】

### \* 전국체전 메달현황

	계	금메달	은메달	동메달
89회 전국체전	97	30	24	43
88회 전국체전	82	24	32	26
87회 전국체전	79	26	18	35



## 국제경기



### 탁구, 베트남에서 상무의 명성을 떨치다.

제 22회 베트남 호치민시에서 열린 골든라켓대회(7.16~20)에서 국군 체육부대가 금 1개, 은 1개, 동 1개로 경기종합 단체전 우승을 차지하였다.

### '불사조' 레슬링 유럽에서도 명성을 떨쳐…

크로아티아에서 열린 제 26회 레슬링 CISM 대회(9.1~9)에서 병장 정영호(자유형, 66kg)와 일병 유현진(자유형, 60kg)이 각각 금메달을 획득하였으며, 상무는 경기종합 금 2개, 은 1개, 동 1개의 우수한 성적으로 종합 3위를 차지하였다.



### 상무 윤재영 '강 드라이브' 銅 추가



### 탁구 男단체전, 군인정신 발휘 오스트리아 격파 선봉

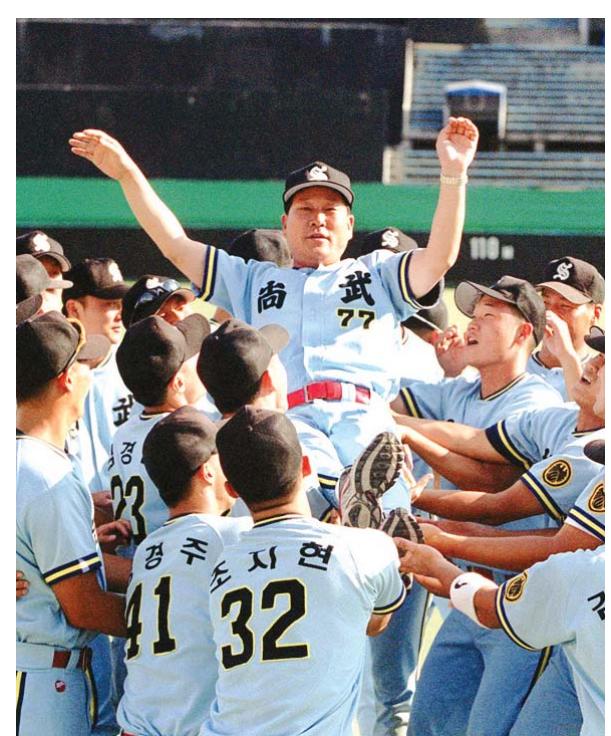
18일 베이징대학 체육관에서 열린 베이징 올림픽남자 탁구 단체전 한국-오스트리아의 동메달 결정전에서 병장 윤재영(왼쪽)과 오상은이 상대팀 서브를 지켜보고 있다.

중국의 벽에 막혀 패자전으로 밀린 한국 남자 탁구대표팀이 단체전 동메달을 획득했다. 한국은 8월 18일 베이징대 체육관에서 벌어진 2008년 베이징 올림픽 탁구 남자 단체전 동메달 결정전에서 윤재영(상무·병장)·오상은(KT&G)·유승민(삼성생명)이 출전해 오스트리아를 3대1로 꺾고 여자 단체전에 이어 탁구에서 두번째 메달을 목에 걸었다.



## 국내경기

### 상무 김정택 감독, 상무 야구 '리그 5연패' 달성 리그에서 적수 없어



국군체육부대(상무)가 또다시 야구 2군리그를 평정했다. 상무는 지난 9월 19일 경기도 성남에 위치한 상무 구장서 두산 2군을 상대로 6-3 역전승을 거두며 시즌 전적 53승 7무 22패(20일 현재)로 2위 LG(44승 6무 32패)를 9게임 반 차로 제치고 2군 북부리그 5연패를 달성했다.

### 사이클의 불패 신화는 이어지고 있다.

제 10회 실업연맹 회장배 전국사이클대회(8.25~31)에서 금 7개, 은 4개, 동 1개(대회신기록 2개)로 종합우승을 하였고, 박정숙 감독이 최우수감독상, 상병 정영규가 최우수 선수상, 상병 정대창이 신인상을 각각 수상하여 사이클부의 명성을 이어가고 있다.



경남 밀양에서 열린 전국 가을철 실업 선수권대회(9.6~11)에서 상무 배드민턴부가 밀양시청, 수원시청, 용인시청을 차례로 꺾으면서 대회 우승을 차지했다.



## 국내경기



▲ 제 24회 회장기 전국사격대회 해출복귀 사진

### 한국 사격의 선두주자 국군체육부대

- 제 1회 한화회장배 전국사격대회(6.9~16) 창원
    - 금 4개, 은 4개, 동 3개
  - 제 24회 회장기 전국사격대회(9.5~11) 태릉
    - 금 11개, 은 4개, 동 2개      - 대회신기록 4개
    - 대회타이 2개
  - 제 17회 경찰청장기 사격대회(9.26~10.3) 태릉
    - 금 9개, 은 5개, 동 5개
- ※ 각종 국내 사격대회에서 메달 절반을 획득하는 최상의 성적을 거두고 있다.



### 상무 수영의 거침없는 괘속행진

2008 MBC배 전국 수영대회(8.1~5)에서 개인혼영 200m, 400m에서 상병 김재환이 1위, 자유형 200m에서 상병 김광모가 1위, 메달 종합 금 3개, 은 4개, 동 2개로 대회종합우승을 하였다.



## 국내경기

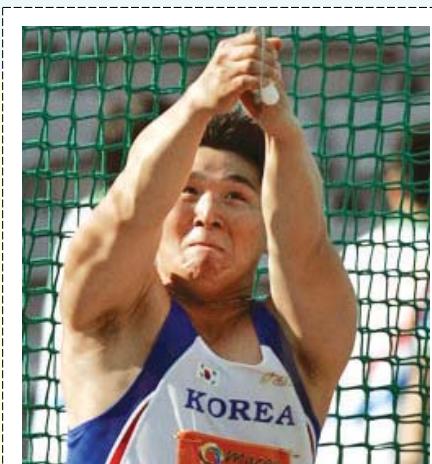


### 상무 테니스 단체전 우승 패거

한국실업 2차 연맹전(9.26~10. 3)에 출전한 테니스부가 단체전에서 성남시청, 산업은행, 수원시청을 차례로 꺾고 단체전에서 우승을 차지하였다.

### 육상 기록제조기 국군체육부대!!

8.13~14일 강원도 태백 공설운동장에서 열린 제 20회 전국 실업단 대항 육상 경기대회에서 병장 이윤철이 해머던지기에 출전하여 71m 79cm를 던져 지난해 세운 한국신기록(70m 84cm)을 1m 가까이 늘려 새로운 기록을 달성하였다.

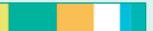


▲ 이윤철 선수 경기 장면



▲ 괴창만 선수 시상식 장면

멀리뛰기에서는 병장 괴창만이 1위, 400mH에서는 병장 김만겸이 1위를 달성하여 국군체육부대 육상부의 실력을 한껏 발휘하였다.



# 베이징올림픽, 그리고 국군체육부대의 역할



심창섭 | 대령  
국군체육부대 참모장

## 1. 들어가며

스포츠는 우리 국민에게 각별한 의미를 지니고 있다. 지난 IMF 위기 당시, '98 US Open 골프대회에서 박세리 선수가 보여 준 맨발의 투혼을 비롯해 국제대회에서 우리 선수들이 전해주었던 승전보는 실의에 빠져 있던 국민들에게 자신감과 긍지를 심어 주는데 크게 기여하였다. 6·15 정상회담으로 남북 간 대화와 협력의 물꼬가 트일 때에는 스포츠가 앞장서서 징검다리가 되었다. 그리고 2002 한·일 월드컵축구대회에서 4강신화를 이루며 '대~한민국'이라는 구호 하나만으로 하나된 붉은 물결은 지금도 잊혀지지 않는 뜨거운 감동으로 남아있다.



이렇듯 스포츠는 정치·경제적으로 해결할 수 없는 새로운 가치를 우리에게 심어 주었고, 우리 스포츠 선수들은 그 선봉에 서 왔다. 88 서울올림픽 이후 세계 10대 스포츠 강국이라는 명성을 유지해 온 것도 스포츠 선수들의 땀의 결실이었고, 그 노력들이 2011 대구 세계육상 선수권대회, 2014 인천 아시안게임을 유치하는 원동력이 되었다.

그러나 냉정히 진단해 보면, 우리나라인 인기 스포츠와 비인기 스포츠의 양극화 현상이 뚜렷하고, 국제대회에서 메달을 획득하는 종목도 일부 종목에 국한되어 있다. 선수 육성시스템도 학원스포츠와 기업체의 지원에 의존하는 등 그 충이 얇아 스포츠강국의 미래가 그리 밝지만은 않다. 특히, 젊은 선수들은 일정 연령이 되면 2년간의 '국방의무'를 다함과 동시에 운동도 병행하는 현실을 극복하고, 기량향상을 도모해야 하는 또 다른 과제가 남아있다.

이런 이유로, 국군체육부대의 기능과 역할을 강화하여 우수 선수들을 폭넓게 받아들여야 한다는 의견이 많다. 현재 국군체육부대에서 운영하고 있는 종목 수와 선수수용

능력은 지극히 제한적이다. 축구, 탁구, 양궁 등 메달획득이 유망시 되는 인기 종목 위주로 24개 종목이 운영되고 있어 비인기 종목, 전통민속 종목 등 다양한 종목을 받아들일 수 있는 제도적 장치가 필요하다. 더 나아가, 문화·예술분야에 종사하는 전문인들도 국군체육부대에서 국방의 의무를 다할 수 있도록 문호 개방하는 방안이 마련돼야 할 것이다. 특히 불거지는 스포츠선수·연예인들의 병역비리를 해결하는 매우 효과적인 대안이기 때문이다.

## 2. 베이징올림픽의 성과와 그 동인

지구촌 인류를 감동의 도가니로 몰아넣었던 제 29회 베이징올림픽의 여운이 아직도 생생하다. 한국선수단은 금 13, 은 10, 동 8개를 획득하여 우리나라 역대 최고의 성적인 종합 7위를 거뒀다. 주지하는 바와 같이 올림픽은 단순한 스포츠대회가 아니다. 인류의 이목이 집중되는 세계 최대의 스포츠 제전이자 그 어떤 사회경제적 이벤트보다 영

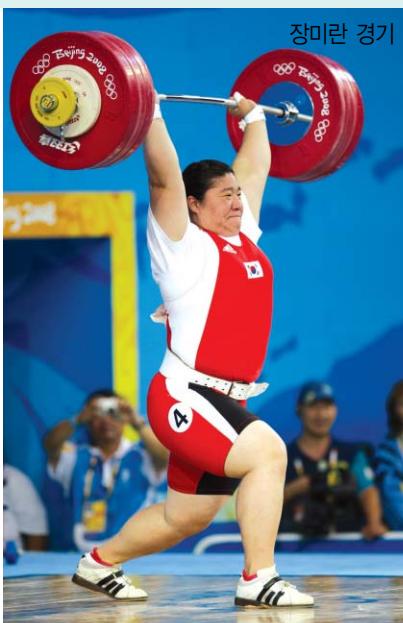




양궁 우승



박태환 경기



장미란 경기

향력이 큰 국제행사다. 비록 아마추어리즘을 표방하지만 실질적으로 그 나라의 스포츠 역량 전체를 평가한다고 해도 과언이 아니다. 사실상 세계 각국은 올림픽을 ‘소리 없는 전쟁’으로 여기고, 우수 성적을 거두기 위해 국가역량을 총 집결시키고 있다. 선수들의 활약상은 곧 국민에게 희망과 용기를 심어주고, 외부적으로는 국가브랜드를 높이기도 한다.

이런 측면에서 볼 때, 지난 베이징올림픽에서 거둔 세계 7위의 성적은 우리나라가 10대 스포츠 강국임을 재확인한 결과며, 대한민국의 세계적인 입지 또한 그만큼 높아졌음을 보여준 쾌거다. 대한건아들이 승리의 찬가를 부르기까지는 선수들을 지도해 온 감독들의 탁월한 리더십이 있었고, 체육단체의 노력과 정부의 과감한 지원이 있었기에 가능했다.

그리고 또 하나, 국군체육부대가 있었다. 국군체육부대는 지난 24년간 우리나라 엘리트체육을 진흥시켜온 이른바

‘제2의 선수촌’ 역할을 수행해 왔다. 지난 베이징올림픽에 출전한 선수 중에는 국군체육부대 소속 선수가 10명이었고, 국군체육부대에서 기량을 연마한 예비역 선수들이 30명이었다. 이는 우리나라 남자출전선수 총 165명의 25%에 달한다. 그렇다고 해서 국군체육부대의 기능과 역할을 단순히 선수단 구성점유율이나 메달 획득 수로 계량 판단해서는 안 된다. 국군체육부대 소속 선수들은 종목별 국가대표선수들의 합동훈련 파트너가 되기도 하며, 병역문제와 관련해서는 병역 의무를 다하면서 선수생활도 연장할 수 있고, 기술과 기량을 연마함은 물론 과학적이고 신체적인 훈련도 가능하고 든든한 안식처가 되기도 한다. 따라서 국군체육부대의 존재의의는 우리나라 스포츠시스템과 ‘국방의 의무’라는 특수성을 종합적으로 분석해야만 진정한 평가가 이루어 질 것이다.

## ▣ 국군체육부대 출신 베이징 올림픽 출전선수

구 분	인 원	성 명	출전종목(포지션)	현 소속	전역연도
레슬링	5	박은철	그레고로망 55kg	주택공사	'07
		김정석	그레고로망 84kg	삼성생명	'03
		김효섭	자유형 55kg	삼성생명	'05
		김종대	자유형 60kg	삼성생명	'07
		정영호	자유형 66kg	국군체육부대	현역
유도	1	최선호	-90kg	수원시청	'02
		강일구	G.K	인천도시개발	'01
핸드볼	4	박찬용	P.V	인천도시개발	'03
		이태영	L.W	코로나	'01
		조치효	R.W	독일발링겐	'94
		차종복	R.M	김해시청	'04
하키	10	여운곤	C.B	김해시청	'99
		김삼석	R.M	김해시청	'05
		강성정	R.M	김해시청	'03
		윤성훈	C.F	성남시청	'06
		홍은성	C.M	성남시청	'06
		김병훈	S.W	성남시청	'06
		유효식	C.F	성남시청	'06
		김 철	L.B	성남시청	'05
		이재원	MF	국군체육부대	현역
		오상은	단체전, 개인단식	KT&G	'03
탁구	2	윤재영	단체전, 개인단식	국군체육부대	현역
		이보나	여자 더블트랩, 트랩	우리은행	'06
사격	4	박봉덕	소총복사, 3자세, 공기소총	부산체육회	'06
		김희만	소총복사	국군체육부대	현역
		한진섭	3자세	국군체육부대	현역
		최병철	플러레	화성시청	'05
펜싱	4	정진선	에뻬	화성시청	'05
		김승구	에뻬	화성시청	'05
		오은석	사브르	국군체육부대	현역
		이창환	단체전, 개인전	두산중공업	'06
양궁	1	이종욱	외야수	두산베어스	'05
야구	1	유정남	접영 200M	전남체육회	'06
수영	1	이명승	마라톤	삼성전자	'07
육상	1	이춘현	단체전	주택공사	'05
근대5종	2	남동훈	단체전	국군체육부대	현역
축구	1	김승용	MF	국군체육부대	현역
복싱	1	조덕진	75kg	국군체육부대	현역
역도	1	김광훈	77kg	국군체육부대	현역

※ 남자선수 165명 중 국군체육부대 선수 38명(예비역 28명 + 현역 10명)으로 약 23% 차지



## ▣ 국군체육부대 출신 베이징올림픽 출전 감독 / 코치

구 분	인 원	성 명	비 고
계	11개 종목 23명		
레슬링	3	유영태	총감독
		박명섭	감 독
		김인섭	코 치
핸드볼	2	김태훈	남자 감독
		백상서	여자 코치
농 구	1	위성우	여자 코치
배드민턴	1	김중수	남자 감독
체 조	2	강기철	여자 코치
		김종수	남자 코치
하 키	1	송성태	남자 코치
사 격	7	오금표, 변경수	클레이사격 코치
		윤덕하, 차영철	소총 코치
		권오근	남자권총 코치
		이희석	여자 스포츠권총 코치
		김선일	남자 50m 공기권총 코치
양 궁	2	장영술	남자 감독
		전인수	남자 코치
수 영	1	오원기	남자 코치
육 상	2	이민호	경보 코치
		이정호	허들 코치
근대 5종	1	양달식	대표코치

※ 한국선수단 감독/코치 총인원 85명(25개 종목)중 국군체육부대 출신 23명으로 27% 차지

## ▣ 국군체육부대 출신 역대 하계올림픽 메달리스트

구 분	출전임원/선수	금메달	은메달	동메달
LA올림픽 (1984)	7/15	김원기(레슬링)	-	-
서울올림픽 (1988)	10/42	김원기(레슬링) 김광선(복싱), 이한섭 · 전인수(양궁), 지용석(태권도-시범)	백현만(복싱), 차영철(사격), 노현석(핸드볼)	이재석(레슬링)
바르셀로나올림픽 (1992)	10/22	김제경 · 김병철 (태권도-시범)	-	홍성식(복싱)
아틀란타올림픽 (1996)	6/16	-	-	-
시드니올림픽 (2000)	6/14	오교문(양궁), 김영호(펜싱)	한형배 · 김정철 · 임정우(하키)	김인섭(레슬링)
아테네올림픽 (2004)	2/10	문대성(태권도)	-	이보나(사격 트랩), 조석환(복싱)
베이징올림픽 (2008)	1/10	이창환(양궁), 이종욱(야구)	이보나(사격 더블트랩)	윤재영 · 오상은(탁구), 박은철(레슬링)
메달 총계 (23개)	40/119	11개(시범종목 3포함)	6개	6개

## 3. 우리나라 스포츠의 현주소

우리나라가 베이징올림픽에서 종합 7위의 성적을 거두었지만 종목별 균형발전이라는 점에서 비추어 보면 영양 상태가 그다지 건강한 것만은 아니다. 곁으로 드러난 성적은 화려하지만, 우리가 거둔 성적은 불과 몇 개의 효자종목에 국한된 면이 많다. 총 28개 종목 중 메달획득 종목은 14개 종목에 불과하며, 태권도와 양궁, 역도에서 전체 금메달의 절반에 가까운 6개를 획득했다. 그나마 박태환이라는 결출한 수영스타를 배출했다는 점이 위안일 뿐, 육상을 비롯한 기초종목에서는 여전히 세계기록과 현격한 차이를 보였다. 우리가 금메달을 획득한 야구종목은 2012년 런던올림픽에서 퇴출되며, 메달박스인 태권도 역시 언제 퇴출될지 모르는 불안한 상태다.

범위를 더 넓혀 우리나라 올림픽 도전사를 통찰해 보면, 종목별 메달 편중현상은 더욱 극명하게 드러난다. 지난 1936년 일제강점기 시대 손기정 선수가 베를린올림픽 마라톤에서 우승한 것을 시작으로 2008년 베이징올림픽까지 우리나라가 획득한 하계올림픽 메달은 금메달 69개, 은메달 73개, 동메달 75개 등 총 217개다. 금메달 69개를 분석해보면, 양궁(16개), 레슬링(10개), 태권도(9개), 유도(9개), 배드민턴(6개) 등 5개 종목에서 무려 50개가 몰려있다. 금메달을 각각 3개씩 획득한 역도와 탁구, 사격, 복싱을 포함하면 9개 종목에서 무려 62개의 금메달이 몰려 약 90%의 점유율을 보인다. 은메달이나 동메달을 획득한 종목도 대부분 금메달 획득 종목과 중복되어 모든 종목을 망라하고 18종목에 불과하다. 217개의 전체메달 중 양궁, 레슬링, 유도, 복싱, 배드민턴, 탁구 등 6개 종목에서 무려 154개(71%)가 몰려있다. 즉, 몇몇 전략종목을 중심으로 메달편식을 해왔다고 봐도 과언이 아니다. 분명 베이징올림픽 종합 7위를 비롯해 스포츠 10대 강대국 명성을 유지해 오고 있는 점은

놀랍지만, 이들 성적 이면에는 개선 · 보완해야 할 과제도 적지 않다는 것이 전문가들의 공통된 지적이다.

기초종목의 경쟁력을 강화하고, 전략종목의 우위를 지속시킨다는 것이 분명 지극히 어려운 일임에 틀림없다. 더구나 국제 스포츠교류가 빈번해지고 스포츠과학이 발달하면서 각국 선수들의 기량과 수준이 평준화되고 있어 스포츠경쟁은 더욱 치열해 질 수밖에 없다. 이 때문에 2012년 런던올림픽을 비롯한 각종 국제대회에서 더욱 협난한 싸움을 해야 할 것으로 보인다.

특히 유럽 선진국이 스포츠클럽을 기반으로 우수선수를 끊임없이 배출해 내는데 반해, 우리나라 체육은 입시위주의 교육풍토로 인해 학교체육이 기형적으로 운영되고 있으며, 체육기피 현상이 심화되면서 선수층 저변이 얕아지는 등 구조적 모순으로 인해 발전의 한계를 맞고 있다. 이 제야말로 학교와 기업에서 소수의 운동선수를 인위적으로 육성시켜온 현행 시스템을 과감하게 바꿔야 한다는 목소리가 그 어느 때보다 높다. 학부모들도 프로가 활성화된 인기 종목에만 자녀들을 보내는 경향이 더욱 뚜렷해지고 있다. 복싱과 럭비 등 힘든 종목에 대해서는 냉소적이며, 그래서 소위 돈벌이(?)가 되지 않는 비인기 종목의 선수자원은 고갈상태다. 최근 경기침체로 인해 실업팀 운동부 신규창단 분위기도 조성되지 않고 있다.

더욱 큰 문제는 우리나라 운동선수들은 한창 성장할 시점에 운동을 그만두어야 한다는 점이다. 즉, ‘국방의 의무’가 그것이다. 올림픽 메달리스트, 아시안 게임 금메달리스트 등 특수한 경우를 제외하고는 대부분 군복무를 해야 하는 것이 우리나라 현실이다. 운동선수에게 군 입대 2년의 공백은 사실상 선수생활 중단을 의미한다. 국민들이 관심을 갖지 않고 기업체에서도 선뜻 지원해 주지 않는 비

인기 종목들, 그나마 운동이 좋아 매진하려해도 ‘국방의 의무’라는 더 큰 장벽이 있어 일찌감치 선수생활을 포기하는 경우가 비일비재하다.

비록 소수이지만 우수선수들이 선수생명을 이어갈 수 있는 국군체육부대가 있다는 건 참으로 다행스러운 일이다. 국군체육부대는 그야말로 선수들에게 ‘희망’의 상징이다. 올림픽과 아시안 게임은 4년에 한번 개최되지만, 국군체육부대는 매년 들어갈 수 있는 또 다른 선수촌이기 때문이다.

## ▣ 국군체육부대 운영 종목

구 분	운영 팀수	종목별 현황
제1경기대	8종목 9팀	남자축구, 여자축구, 핸드볼, 농구, 유도, 복싱, 력비, 레슬링, 태권도
제2경기대	8종목	탁구, 야구, 하키, 배드민턴, 테니스, 배구, 역도, 체조
제3경기대	8종목	사격(소총·권총·이동부), 육상, 사이클, 펜싱, 수영, 양궁,

## 4. 국군체육부대의 기능과 역할

### 가. 연혁 및 운영종목

국군체육부대(Korea Armed Forces Athletic Corps)는 군 체육 향상과 국가체육 진흥을 목적으로 1984년 1월 4일 설립됐다. 통칭 ‘상무(尙武)’라고 하고 마스코트는 ‘불사조’다. 국군체육부대가 창설되기 이전까지는, 응비(육군), 해룡(해군), 성무(공군) 등 각 군별로 선수를 관리해 왔으나, 선수 선발 및 관리를 체계적으로 육성하기 위해 이를 통합하였다. 현재 국군체육부대가 운영하는 종목과 규모는 총 24개 종목 25개팀 300여명이다. 이 중 10% 이상이 국가대표 선수다. 국가대표 선수로 선발되지 못한 대부분의 선수들도 국가대표 선수들과 주기적으로 합동훈련을 실시한다. 이를 통해 선수 개개인의 기량을 향상시킴과 동시에 국가대표 선수들의 경기력 향상에도 기여한다.

이다. 선수들은 국군체육부대에 입대하여 기량을 향상시키기도 하지만, 무엇보다 선수생활을 무리없이 지속 할 수 있다는 데 있어 심리적 위안을 갖는다. 문제는 국군체육부대가 수용할 수 있는 선수인원이 제한적이라는 점이다. 때문에 ‘군복무’가 대한민국의 성인남자라면 누구나 거쳐야 할 과정이라면, 군복무도 마치고 선수능력도 유지·발전시키는데 최적의 조건을 갖추고 있는 국군체육부대의 기능을 더욱 확대해야 한다는 주장이 설득력 있게 다가온다.

특히 국가에서 정책적으로 육성하는 육상, 수영, 체조 등의 기본 종목 및 복싱, 역도, 근대5종, 사격 등의 비인기 종목을 집중 관리·육성하는 등 국가 체육발전에도 기여하고 있다.

체육시설로는, 13만평 부지에 축구장(천연, 인조), 야구장, 수영장, 승마장, 사격장 등 24개 종목의 훈련시설을 모두 갖추고 있으며, 이 외에도 종합경기장(선승관)을 갖추어 매년 국방부장관기 태권도대회, 육군참모총장기 사격대회 등 다양한 대회를 개최해 오고 있다. 국제규격의 각종 체육시설은 각종 국제대회 및 국내대회 시 경기장으로 지원하기도 하며, 국민생활체육 활성화를 위해서도 폭넓게 개방해 오고 있다.

### 나. 입대 및 관리

국군체육부대 선수선발은 매 분기별로 이루어진다. 자

격은 대한체육회에 등록된 아마추어 선수 중에서 현·전 국가대표선수, 현·전 상비군, 대학 및 청소년 대표선수, 국제 및 국내경기 상위(3위 이내) 입상자 등이며, 지원자를 대상으로 엄격한 서류심사 및 실기·관찰평가를 통해 최종 선발한다. 사실상 웬만한 지명도와 실력이 없으면 입대하기 어렵다.

국군체육부대에 입대하는 선수는 일반병과는 달리, 5주간의 기초군사 훈련과정을 수료한 후 자신의 주 종목 팀에 편성된다. 이들은 국가대표 선발전 및 국내·외 각종 경기에 출전하게 되며, 부대에서 제공하는 과학적 훈련방법과 훈련시스템을 통해 수준 높은 기량을 습득하게 된다. 국군체육부대는 선수들의 과학적인 훈련을 위해서 체육과학 연구실을 설치·운영하고 있다.

이처럼 국군체육부대에서 철저한 자기관리 및 훈련을 지속할 수 있기 때문에, 거의 모든 선수들은 전역과 동시에 자신의 소속팀으로 복귀하거나, 각 팀에 스카우트되어 지도자 생활을 할 수 있다. 일반부대에서 군복무를 했다면 가히 상상도 할 수 없는 일이다. 상무 야구팀이 프로야구 2부 리그에서 8할에 가까운 엄청난 승률로 우승한 사례와 프로축구 광주상무가 선전을 펼치고 있는 사례는 국군체육부대의 역할과 기능에 대한 좋은 본보기다. 국군체육부대는 단순히 선수들을 관리하는 곳이 아니라 소속 선수들이 기량을 한 단계 높이고, 특히 수사불패(雖死不敗)의 상무정신을 체질화하여 새로운 선수로 재육성하는 곳임을 단적으로 보여준다.

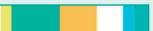
그렇다고 해서 국군체육부대가 국가 엘리트체육 발전을 위해서만 존재하는 곳은 아니다. 야전부대의 체육활성화, 장병체력 증진을 위한 연구 등 국방체육 발전을 위해서도 다양한 역할을 하고 있는 것은 주지의 사실이다. 이외에도 체육과학연구원, 한국체육대학, 태릉선수촌 및 외국 체육

대학과도 활발한 교류를 하면서 스포츠정보의 질적 향상을 위해서 다양한 노력을 해 오고 있다.

## 5. 세계 각국의 체육부대 현황

우리나라처럼 분단국 특수상황이 아니더라도 군 체육부대를 운영하고 있는 나라는 22개국에 이르며 군 체육학교를 운영하는 국가도 12개국이다. 군 체육부대 소속 선수들은 올림픽과 대륙별 종합대회, 유니버시아드대회 등에 참가하며, 특히 각종 군인체육대회에 참가하여 총성 없는 전쟁을 펼친다. 군인체육대회는 종목별 세계선수권대회(1~2년 주기)와 4년주기의 군인올림픽으로 불리는 세계군인체육대회(CISM · Conseil International du Sport Militaire)가 있다. CISM은 각국 군인간 상호 우호증진을 목적으로 1948년 창설되었으며 회원국은 130개국에 이른다. 우리나라는 1957년에 21번째로 정회원국에 가입했으며 북한도 1993년도 가입했다.

일반인에게는 다소 생소하겠지만, 25개 종목에 걸쳐 펼쳐지는 세계군인체육대회는 일반 오픈 경기보다 훨씬 수준이 높은 국가대표급의 기량을 겨루는 매우 권위 있는 국제 대회 중 하나다. 국제올림픽위원회(IOC), 국제대학스포츠연맹(FISU)에 이어 세 번째로 큰 기구다. 국군체육부대는 CISM과 종목별 세계선수권대회에 참가하여 19회에 걸쳐 종목별 우승을 하는 등 뛰어난 성적을 거두어 오고 있으며 이를 통해 국방스포츠 외교에 일익을 담당하고 있다. 특히 세계군인태권도대회는 국군체육부대가 주도하고 있다. 세계 각국의 군부대 선수들은 국군체육부대에서 합동 전자훈련을 희망하고 있으며 실제로 많은 국가에서 훈련을 실시했다. 국군체육부대가 군 스포츠외교를 통해서도 국위선양에 큰 기여를 하고 있음을 보여주는 단적인 사례다.



## ▣ 세계 각국의 군 체육부대(체육학교) 운영현황

<b>군 체육부대 운영 (22개국)</b>	대한민국, 북한, 중국, 그리스, 대만, 러시아, 루마니아, 모로코, 말레이시아, 벨기에, 베네수엘라, 사우디아라비아, 스위스, 영국, 인도네시아, 아르헨티나, 터키, 콜롬비아, 칠레, 필리핀, 파키스탄, 호주
<b>군 체육학교 운영 (12개국)</b>	네덜란드, 독일, 브라질, 미국, 스웨덴, 이스라엘, 오스트리아, 일본, 캐나다, 프랑스, 이탈리아, 터키

## ▣ 세계 각국의 군 체육부대 세부내용

국 명	육 성 부 대	종 목 수	세 부 종 목
대한민국	국군체육부대	25개 종목 300여명	남자축구, 여자축구, 핸드볼, 농구, 력비, 복싱, 태권도, 유도, 레슬링, 야구, 배드민턴, 테니스, 탁구, 배구, 체조, 역도, 하키, 사격, 근대5종, 수영, 양궁, 펜싱, 육상, 사이클, 바이애슬론
북 한	4·25체육선수단	23개 종목 650여명	사격, 빙상, 수영, 스키, 아이스하키 배드민턴, 마술(승마), 체조, 궁도 유술(유도), 역도, 레슬링, 권투 사이클링, 력비, 송구, 탁구, 정구 육상, 배구, 농구, 축구, 민족경기(태권도)
	2·8체육선수단	23개 종목 580여명	사격, 빙상, 수영, 스키, 아이스하키 배드민턴, 마술(승마), 체조, 궁도 유술(유도), 역도, 레슬링, 권투 사이클링, 력비, 송구, 탁구, 정구 육상, 배구, 농구, 축구, 민족경기(태권도)
일 본	북경8·1체육공작대대 • 심양군구 • 린주군구 • 북경군구 • 광주군구 • 남경군구 • 성도군구	10개 종목 210여명	군 특기자 관리 : 핸드볼, 수영, 레슬링, 양궁, 복싱, 근대5종, 사격, 육상, 역도, 유도
중 국	정치작전학교	34개 종목	축구, 농구, 배구, 역도, 테니스 소프트볼, 탁구, 철인3종, 핸드볼 육상, 수영, 다이빙, 체조, 유도 레슬링, 사격, 스케이트, 소트트랙 양궁, 펜싱, 근대5종, 승마, 야구 낙하산, 조정, 카누, 요트, 복싱 무술, 격투기, 력비, 사이클, 태권도 배드민턴
대 만	합동군체육학교		사격, 수영, 등 군 관련 종목 훈련담당
프랑스	(Joinville대대)	24개 종목 500여명	펜싱, 사이클, 카누, 핸드볼, 테니스 사격, 요트, 조정, 농구, 배구, 육상 축구, 빙상, 하키, 복싱, 유도, 가라데 탁구, 궁술, 골프, 역도, 수영, 력비 근대5종
독 일	연방군체육학교	25개 종목 700여명	올림픽 종목 우수선수 육성지원(체육회 추천 복무)
네덜란드	군체육학교	올림픽 종목 위주	체육 특기자 운동 보장
오스트리아	육군전투체육학교		19세 연령 도달한 우수 선수 인계 교육
그리스	ASAED	올림픽 종목 위주	유망선수 체육특기자 선발 육성 : 세계군인체육대회(CISM) 대비
벨기에	합참작전국 군체육참모부		입대선수 전원 통합관리 ※ 격투기 종목 금지
스웨덴	육군체육학교 및 11개 군체육소대	15개 종목 100여명	종목별 국가대표선수 추천 받아 훈련, 기량유지(테니스, 배드민턴, 탁구, 수영, 체조, 축구, 배구, 핸드볼, 근대5종, 육상 등)
루마니아	Steaua Sport Club		축구, 핸드볼, 볼링, 레슬링, 유도 등

국 명	육 성 부 대	종 목 수	세 부 종 목
모로코	국가 필요시 입대		축구, 농구, 고공강하, 육상, 수영, 승마, 무도/태권도 등
베네수엘라	국방성 각급부대 체육클럽		야구, 볼링, 수영
터키	군 체육학교	16개 종목	각 군 단위 훈련 실시
러시아	국방체육위원회 및 중앙 군인 스포츠클럽	올림픽 종목 위주	육상, 수영, 레슬링, 가라데, 크로스컨트리, 스키, 축구, 농구, 배구 등
미국	콜로라도 Fort Carson 육군상설체육학교	올림픽 종목 위주	근대5종, 하키, 육상, 조종, 사격 복싱, 바이애슬론, 레슬링, 핸드볼 농구, 봅슬레이, 태권도, 크로스컨트리, 배구, 볼링, 라켓볼, 트라이애슬론, 테니스, 소프트볼, 골프 축구, 력비 등

## 6. 국군체육부대의 미래방향

### 가. 브랜드 인지도 및 고객만족도 조사

국군체육부대의 기능과 역할이 중요하다는 부분에 대해서는 스포츠 선수들과 체육관계자, 군 관계자들 대부분이 인정하고 있는 바다. 그러나 아직도 국군체육부대의 존재에 대해 인지하지 못하는 국민들도 많다. 때문에 창설 25년을 맞은 국군 체육부대의 브랜드 인지도는 얼마나 되는지, 그리고 국군체육부대에 대한 수요자인식이나 고객만족도는 어느 정도 충족되는지 전문조사도 필요한 시점이다. 광범위한 여론 수렴은 향후 국군체육부대의 미래방향에 관한 조타수 역할을 할 것임에 분명하다. 또한 국민들의 날카로운 지적과 저변 요구사항은 곧 국군체육부대의 한 차원 높은 도약을 위한 객관적인 정책 근거자료가 될 것이다.

### 나. 운영 종목의 획기적인 확대

우선, 국군체육부대에서 운영하는 종목 수를 과감하게 늘려야 한다. 현재 국군체육부대는 비올림픽종목인 력비와 여자축구팀을 포함하여 총 24종목 25개팀을 운영하고 있다. 하계올림픽 종목에 포함된 조정, 카누, 요트, 소프트볼, 승마, 트라이애슬론 등 6개 종목은 제외되어 있다. 더 심각한

것은 동계올림픽 9개 종목 중 바이애슬론 1종목만 있을 뿐이 다. 우리나라 엘리트체육의 산실이라는 구호가 무색하다.

우리나라 동계올림픽 종목은 쇼트트랙을 제외하고는 세계의 격차가 너무 크다. 피겨스케이팅도 ‘김연아’라는 세계적인 스타가 있지만 그 저변이 약하기는 마찬가지다. 스키점프, 스켈레톤, 루지, 봅슬레이 등 선수 숫자가 10명에도 못 미치는 초미니 종목들은 늘 고사 위기에 놓여 있다. 그나마 저변이 넓다고 하는 아이스하키의 경우에도, 초등학교부터 실업까지 전 선수를 모두 합쳐봤자 300명이 안 되는 상황이다. 세계 10대 스포츠강국이라고 자부하는 국가 위상과는 분명 어울리지 않는 일이다. 이들 종목은 국가가 나서서 정책적으로 접근하지 않으면 육성하기 어려운 것이 현실이다. 때문에 최소한 국군체육부대에서 만이라도 이들 소외종목에 대한 배려가 있어야 할 것이다.

### 다. 비인기 종목 및 전통 종목 수용

앞에서 우리나라 스포츠의 현주소를 짚어본 바 있다. 인기 종목과 비인기 종목의 양극화 현상에 대해서는 많은 사람들이 공감하고 있다. 이런 상황이 지속된다면, 극단적으로 10개 미만의 종목만이 국제경쟁력을 갖출 것이며, 나머지 종목은 국제무대에서 늘 들리리가 될 것이다. 올림픽에

서의 메달 획득도 중요하지만 종목별 저변 확대와 두터운 선수층을 바탕으로 우수한 성적을 거두는 것이 더 중요하다. 소수종목을 인위적으로 육성하는 것도 한계가 있으며, 설령 그렇게 해서 메달을 획득한다 하더라도 그것은 ‘스포츠 강국’ 일 뿐, ‘스포츠 선진국’이라 칭할 수는 없다.

국군체육부대에서도 최소한 아시안게임 종목은 수용돼야 한다. 정구, 골프, 스쿼시, 보디빌딩, 수구, 당구, 다이빙, 세팍타크로, 우슈, 볼링, 바둑, 체스, 가라데 등이 해당 종목이다. 그리고 우리의 고유 민속 종목인 씨름과 택견, 궁도도 정책적으로 육성해야 할 종목으로 고려된다. 이는 장병 심신수련과 정신교육 차원에서도 매우 필요한 종목들이다. 족구에 대한 재평가도 있어야 한다. 우리나라에서 탄생한 유일한 구기종목인 족구는 이미 가장 대중적인 생활체육으로 자리잡고 있다. 민간 생활체육 단체에서는 족구의 과학화·세계화를 위해 부단하게 노력하고 있다. 군부대에서 시작된 족구를 국군체육부대에서 수용해야 함은 지극히 당연한 일이라 생각한다.

뉴 스포츠로 떠오른 e-스포츠에 대한 인식도 달리해야 한다. e-스포츠란 Electroic Sports의 약자로, 디지털 가상공간 상에서의 스포츠, 즉 네트워크 게임을 이용한 각종 경기나 대회를 뜻한다. 다수의 게임유저가 서로 대립해, 승리를 쟁취하는 목표를 가지고 경쟁하는 컴퓨터 게임 즉, ‘컴퓨터와 사람’의 대결이 아니라 ‘사람과 사람’의 경쟁이다. e-스포츠의 스포츠적 요소에 대한 논란이 있는 것도 사실이지만, 이미 e-스포츠는 체육계 제도권으로 서서히 진입하고 있다. 중국은 e-스포츠를 국가 공인 체육종목으로 선정하여 자체적으로 대규모 대회를 열고, e-스포츠 선수를 지원·육성하는 등의 적극적인 모습을 보이고 있다. 우리나라도 지난 10월 광주광역시 일원에서 개최된 2008 전국 장애청소년체육대회에 시범종목으로 채택하기

도 했다. 공군에서도 2007년 4월 e-스포츠단(공군 ACE 팀)을 창단하고 임요환을 비롯한 유명 프로 게이머 8명을 체육특기병 형태로 받아들였다. 이들은 현재 각종 e-스포츠대회에 출전하고 있다.

### 라. 입대자원 수 확대 및 기구개편

종목 수를 늘리고 비인기 종목이나 전통민속 종목에 대한 문호 개방도 중요하지만, 더욱 중요한 것은 보다 많은 인원을 수용할 수 있어야 하는 것이다. 형식적인 몇 명의 선수가 아니라 대규모 선수단을 구성하여 실질적인 스포츠메카가 돼야 한다. 무슨 종목을 어떻게 선정하고, 몇 명을 수용할 것인지에 대해서는 군·관·민 TFT를 구성하여 실무 작업을 해야 할 것이다. 공청회나 세미나를 통해 각계의 반응도 듣고, 실사단을 구성하여 종목별 선수단의 실상을 면밀히 파악한 후에 결정해야 할 것이다. 특히 축구, 야구뿐 아니라 농구, 탁구, 배구 등도 선수자원을 더욱 풍족히 하여 프로리그에 출전시켜야 한다. 농구, 배구는 이미 프로스포츠로 정착돼 있고, 탁구는 세미프로를 운영하고 있다. 모름지기 선수는 치열한 경쟁이 있는 대회에 참가함으로써 기량향상이 배가된다. 향후 골프선수도 적극 육성한다면 불사조 상무의 인지도 및 이미지는 더욱 제고될 것이다.

국가간의 스포츠교류가 활성화되면서 국방체육 교류도 빈번해지고 있다. 앞서 살펴본 것처럼 세계군인체육대회(CISM)와 종목별 군인세계선수권대회의 비중은 더욱 높아질 것으로 전망된다. 이에 따라 국군체육부대에서 운영하지 않는 오리엔티어링, 패러슈트, 육군5종, 해군5종 등 CISM 종목을 운영하고, 정예선수를 육성해 나가는 노력도 경주해야 한다.

이들 종목과 인원을 국군체육부대에서 종합적으로 관리하는 방안도 있지만, 육·해·공군 각 군별로 분산 관리하

는 방법도 있다. 과거 국군체육부대가 설립되기 전 축구팀을 각 군에서 운영해 왔듯이 각 종목별 특성에 맞게끔 위임하는 방법을 이른다. 예를 들어, e-스포츠나 패러슈트 등은 공군에서, 조정이나 카누, 그리고 요트 등은 해군에서, 승마나 오리엔티어링은 육군에서 관리할 수도 있다.

처음부터 분산 관리하는 것이 제도적으로 어렵다면, 장기계획을 수립하여 국방부 신하에 중앙본부를 두고, 각 군산하에 하부조직을 구성하는 방법도 있다. 현행 대한체육회가 가맹단체로부터 선수자원을 받아 국제대회를 치르듯이, 각 군별 개별 종목을 운영하고, 중앙본부에서는 우수 선수들에 대한 행정업무 및 체육단체와의 가교역할, 스포츠 연구기능을 할 수도 있다. 다만 분명한 것은, 어떤 형태로든지 현행 국군체육부대의 시설 인프라나 조직시스템으로는 한계가 있으므로 기구개편이 불가피 하다는 점이다.

### 마. 국군체육·문화부대로 승격해야

한 단계 더 나아가, 비단 스포츠 분야뿐 아니라 문화·예술분야 자원도 과감하게 받아들여 ‘국군스포츠·문화부대’(가칭)로 승격해야 한다. 현재 탤런트, 영화배우, 가수 등 일부 연예인은 비록 소수이지만 국군홍보원과 야전부대에서 여러 채널을 통해 직업감각을 유지해 오고 있는 실정이다. 그러나 다른 문화·예술분야 종사자들은 2년여

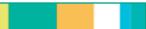
군복무 기간을 거치는 동안 전문기량을 상실하고 만다. 이들도 자신들의 분야에서는 정상급 전문인으로 인정을 받고 있으며 국위선양을 위해 많은 일들을 하고 있다.

문화적 역량이 선진국가로 인식되는 21세기. 우리나라가 진정 문화대국으로 성장하기 위해서는 문화·예술분야의 품격을 높이고 국제경쟁력을 강화하는 노력도 함께 해야 한다. 국방부와 국군체육부대가 선봉이 되어야 한다. 문화·예술분야의 자원들은 불사조 상무 마크를 달고 세계 곳곳을 누릴 것이며, 군 내부에서도 장병 정서함양의 길잡이 역할을 할 것이다. 다만 문화예술 종사자 수용에 관해서는 엄격한 심사요건이 필요하다.

또 하나 중요한 것이 있다. 유독 스포츠선수들만 국군체육부대에서 수용한다면 공리적 차원에서 보더라도 형평성에 맞지 않다. 체육인들이 문화·예술인들보다 국위선양에 더 큰 역할을 한다는 합리적인 근거는 없다. 국민개병 제인 우리나라에서 스포츠선수들만이 군복무에 관한 수혜를 받는다는 것은 자칫 문화·예술인들에 대한 차별대우로 인식될 수도 있다. 국군체육부대가 마치 ‘병역특혜’라는 볼멘소리가 간간히 들려오는 것도 이와 무관하지 않다. 결국은 국방부와 국군체육부대가 체육분야에 있어 아무리 혁혁한 공헌을 한다고 하더라도 사회의 한쪽에서는 질타의 눈총이 이어질 수도 있다.

### ▣ 국군체육부대 확대 운영종목(안)

구 분	대상 종목	세부 종목
1차 확대 운영종목	올림픽경기 14종목	소프트볼, 조정, 카누, 요트, 승마, 트라이애슬론, 스키, 스케이팅, 아이스하키, 스노우보드, 봅슬레이, 루지, 컬링, 스켈레톤
2차 확대 운영종목	아시안게임 13종목	정구, 골프, 스쿼시, 보디빌딩, 수구, 당구, 다이빙, 세팍타크로, 우슈, 볼링, 바둑, 체스, 가라데
3차 확대 운영종목	전통민속종목 및 CISM종목, 기타종목	씨름, 택견, 족구, 본국검, 오리엔티어링, 패러슈트, 육군5종, 해군5종, e-스포츠 등
4차 수용 분야	문화예술 종사자	음악(발레리노, 피아니스트, 성악가, 국악인 등), 미술(화가, 서예가, 만화가, 조각가, 무형문화재 계승자 등)

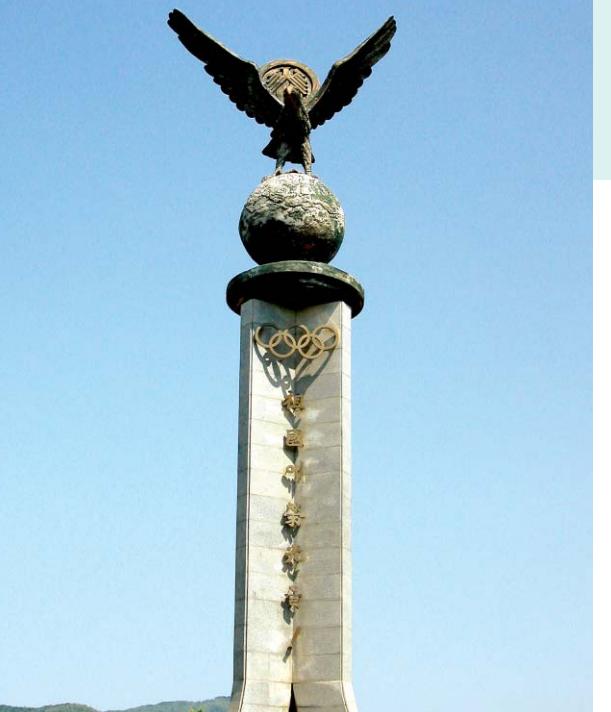


## 7. 결론

산발적이던 ‘병역 비리’가 2004년 9월, 집단 사건으로 폭발해 큰 충격을 던져 준적이 있다. 소변에 단백질 성분과 피를 고의로 섞여 나오게 해 신장 질환(사구체신염)이 있는 것처럼 조작하는 수법으로 야구선수, 연예인 등의 불법 병역 면제를 알선해준 브로커 2명이 잡히면서 일파만파로 확대된 사건이다. 잊을 만하면 다시 터져 나오는 연예인, 운동선수의 병역면제를 둘러싼 비리는, 이들이 국군체육부대를 빼고는 선수생명을 이어가면서 병역의무를 다할 방법이 거의 없기 때문이다.

물론 방법은 있다. 올림픽 동메달 이상 입상자와 아시안게임 금메달리스트, 월드컵축구대회 16강 이상의 성적을 올린 병역미필자는 5주간의 기본군사훈련만 받으면 병역이 면제된다. 병역법 시행령 제49조(예술·체육요원의 공익근무요원 추천 등)에 근거한 것이다. 우수한 운동선수들에게 병역 면제혜택을 부여하는 것은 국의 증진차원의 배려다. 국방의 의무를 이행토록 하는 것보다 국가에 대한 기여도가 더 크다고 생각되기 때문이다. 그러나 병역 혜택을 받는 것은 낙타가 바늘구멍을 뚫는 것이나 다름없이 힘든일이다.

선수들은 국방의 의무라는 부담 때문에 각종 국제경기에 나가면 조바심과 강박관념이 생기고 이는 경기력을 제대로 발휘하지 못하는 원인이 되고만다. 메달을 따지 못하면 군에 가야한다는 생각과 상대편을 이겨야 한다는 이중고에 시달리는 것이다. 프로축구나 프로야구선수들은 자신들의 몸값을 제대로 받지 못한다는 이유로 군복무를 피하려고 한다. 일부 비인기종목 선수들은 단순히 선수로서의 생명을 유지하기 위해 국군체육부대를 선택하기도 한다. 사격과 역도 등 비인기종목의 설움을 톡톡



히 겪고 있는 선수들은 대학을 졸업한 후 마땅히 운동할 수 있는 여건이 되지 않아 국군체육부대에 입대하는 일이 벌어지기도 한다.

이런 총체적인 문제점을 어떻게 해결할 수 있을까. 노력한 목수는 대패질을 할 때 나무의 결을 거스르지 않는다. 나뭇결에 따라 순리대로 대패질 하는 방법은 국군체육부대의 기능과 역할을 강화하는 것이다. 우리나라 체육구조와 체육시스템의 문제점이 분명하고, 국방의 의무라는 특수성이 엄연히 존재하는 한 국군체육부대의 기구를 확대하는 것은 시대적 요구로 여겨진다. 국군체육부대의 기구를 확대하면 기업이나 체육단체에서도 해결하지 못하는 비인기 종목을 육성할 수 있다. 우수선수들이 더욱 훌륭한 선수로 발전할 수 있도록 여건을 보장해 주는 길이기도 하다. 스포츠선수뿐 아니라 문화·예술분야에서 뛰어난 재능을 발휘하는 전문인들도 수용한다면, 문화강국으로 나아갈 수 있는 또 하나의 방법이 될 수 있을 것이다.

이 모든 문제는 국군체육부대만의 문제가 아니다. 정부, 국회, 체육단체, 그리고 우리 국민모두가 함께 풀어야 할 난제이기도 하다.



## 2008 상무인의 날 행사 개최

**“雖死不敗, 상무여 영원하라!”  
“한번 상무인은 영원한 상무인”**



박상한 | 국군체육부대  
정훈공보관

국군체육부대, 베이징올림픽의 영웅(메달리스트 5명, 문대성 IOC선수위원), 역대 부대장 및 상무출신 지도관·선수, 가족 등 1,000여명 초청 ‘상무인의 날 행사’ 열어



## 높고 푸른

가을하늘, 조용하고 평화로운 상무 마당에 형형색색의 옷을 입은 반가운 손님들이 연이어 들어오고 있다. 흡사 그 모습은 읊긋불긋 가을 옷으로 갈아입은 상무의 조경수들과 잘 어우러진 한 폭의 그림이었다. 오늘은 역대 상무출신 선후배들과 가족들이 한자리에 모이는 ‘상무인의 날’이며, 반가운 손님들은 상무 선수들의 가족과 연인 그리고 상무출신의 선배들이다.

국군체육부대(상무)는 ‘불사조 상무정신’의 전통과 맥을 계승하고, 상무인으로서의 자긍심 고취를 위해 10월 24일 ‘상무인의 날’ 행사를 개최하였다. 특히 역대 국군체육부대장과 상무출신 지도자 및 선수 그리고 현역 선수들의 가족, 그리고 각 체육협회·연맹, 체육계 인사는 물론이고, 2008 베이징올림픽 상무 메달리스트들과 문대성 IOC 선수위원 등 1,000여명이 행사에 참석하였다.

24일 오후 1시부터 진행된 행사를 위해 부대는 많은 것을 준비하였다. 부대 시설물 및 생활관 견학, 선후배간의 만남의 시간, 현역, 예비역, 가족 친지들이 함께 어우러진 집단

게임, 사진전시회, 베이징올림픽 영웅들의 기념 현판식과 핸드프린팅, 역대 상무선수들의 ‘영광의 순간’ 동영상 시청, 문경시대의 부대이전을 앞둔 비전소개, 만찬 및 공연 등 손님 맞이에 세심한 정성을 기울였다.

부대를 찾은 상무 가족들은 부대 시설물과 생활관을 둘러보며 야전부대와는 사뭇 다른 분위기에 신기한 듯 많은 궁금증을 풀어가면서 편안하고 오붓한 시간을 가졌으며, 경기대로 진행한 다양한 게임 속에서 웃고 즐거워하는 가운데 사제기간, 선후배간, 가족의 정을 맴ಡ 나누었다. 특히 하키부 가족들은 별도의 정기교류가 있었던 듯 친밀감이 더욱 두터워 보였으며, “자식을 군에 보내놓고 항상 불안한 마음을 떨칠 수가 없었는데 부대에서 초대해줘서 아들이 어떻게 생활하고 있는지를 이렇게 직접 보니까 부대도 정말 좋아 보이고 훨씬 마음이 놓입니다. 어떻게 부모들이 자식들 부대에 와서 이렇게 한자리에 있을 수 있겠습니까? 이런 기회를 주신 부대장님께 정말 감사드립니다.”는 소감에 이어 “상무 파이팅!”을 늠름하게 외치시던 이옹복님(하키부 이재원 병장의 부친)의 모습이 지금도 눈에 선하다.

경기대별 시간을 가진 상무인들이 선승관(종합실내체육관)에 모두 모였다. 선승관에서는 이번 베이징올림픽 영웅들에 대한 축하와 기념행사 그리고 상무의 미래상에 대해서 소개하였다. 바쁜 일정에도 자리에 참석한 문대성 IOC 선수위원장과 메달리스트 김종옥(야구, 금), 이창환(양궁, 금), 오상은, 윤재영(탁구, 동)등 올림픽 출신 선수들(레슬링 동메달 박은철 선수는 신혼여행으로 불참)은 이미 상무의 병장 전역자가 아닌 국민적 영웅이자 상무의 자랑 그 자체였다. 역대 체육부대장 및 김원기(84로스엔젤레스 레슬링 금메달), 김광선(88올림픽 복싱 금메달) 등 상무 대선배들과 하일성 사무총장을 비롯한 협회·연맹 임원들에게 일일이 인사를 나눈 영웅들은 행사장에 자리하였고, 이어 부대장, 감독, 임원과 함께 현판식과 핸드프린팅 행사를 주관하였다.

행사 간 상무 가족들은 상무 선수들의 영광과 환희의 순간을 담은 영상기록물을 관람하였고, 이어 2011년 문경시대를 앞두고 상무의 비전을 소개받았다. “내 아들도 열심히 하면 이런 명예와 영광을 얻게 되는구나.” “상무가 저렇게 발전해 가는구나. 감격스럽다!”며 한 태권도 선수의 아버지는 박수

를 보냈다.

상무의 과거와 현재, 미래를 본 가족들은 만찬장으로 이동하였다. 만찬은 많은 인원이라 야외 스탠딩뷔페로 준비하였다. 해가 넘어가는 시각이라 제법 차가운 기온이었지만 참석자들의 표정은 모두 밝았다.

만찬에 앞서 인사장교가 내빈들을 두루 소개하였고, 양세일 부대장은 인사말에서 “국가 엘리트체육을 선도하고 있는 상무는 국민들에게 더 많은 사랑을 받기위해 2011년 문경이 전과 함께 새로운 스포츠 마케팅을 적극 추진, 제 2의 도약을 꿈꾸고 있습니다. 여러분 모두의 뜨거운 성원을 부탁드립니다.”고 전했다. 또 상무인의 날을 축하하기위해 참석한 신현국 문경시장은 싸늘한 날씨임을 감안하여 “대단히 감사하고, 잘 모시겠습니다. 상무의 큰 발전과 상무가족을 위하여~”라고 짧고 호소력 있는 축배제의를 외침으로써 참석자들의 큰 웃음과 박수갈채를 자아냈다.

이어 ‘바베큐 절단식’에는 역대 체육부대장과 신현국 문경시장, 그리고 양세일 부대장이 손을 모았다. 행사에서 빠질 수 없는 묘미는 ‘먹거리’라고 했던가? 드디어 만찬의 시작을 알리는 바베큐가 절단되었고 여기저기에서 환호성과 함께 풍요로운 만찬이 시작되었다.

만찬 이후에는 문경의 자랑인 어린이 댄스 공연이 이어졌다. 어린이 공연팀의 현란한 의상은 등장 때부터 탄성을 자아냈으며 화려함속에 경쾌함과 부드러움이 잘 조화된 벨리댄스는 구성원이 어린이들이라고 하기 무색할 정도로 작품성이 돋보였다. 3편의 공연 내내 관람자들은 잠시도 눈을 떼지 못했으며, 싸늘한 날씨에도 훌륭한 공연을 보여준 공연팀에게 아낌없는 박수와 환호로써 답했다.

공연 이후 부대원들의 장기자랑을 마지막으로 ‘상무인의 날 행사’는 막을 내렸다. 필자는 ‘상무인의 날’ 행사를 통해



‘우리의 날’이 있다는 것이 좋았고, ‘상무인’이라는 것이 자랑스러웠다. 선후배, 가족의 어울림이 좋았고, 연맹·협회의 관심과 참여가 좋았다. 우리 가족 중에 영웅들이 있다는 것이 자랑스러웠고, “누구든지 주인공이 될 수 있다.”는 생각에 함께 있는 모든 선수가 영웅처럼 보였다.

상무가 우리나라 스포츠 계에 미치는 영향은 어느 정도 일까?

상무는 엘리트 체육선수들의 선발·관리를 통해 국가와 군의 체육발전에 기여할 목적으로 1984년 1월 4일 창설된 이래 지금까지 4,000여명의 엘리트 체육선수를 배출하였고, 현재도 선수 및 지도자로서 우리나라의 스포츠계의 중심에서 크게 활약하고 있다. 특히 지금까지 올림픽에서 22개, 아시안게임에서 189개의 메달을 획득함으로써 선수단의 전체 획득 메달 중 15% 이상의 메달을 획득하였으며, 세계선수권 대회, 세계군인체육대회 등 주요 국제대회에 출전하여 국위 선양과 군사스포츠외교에 일익을 담당해가고 있다. 이번 베이징 올림픽만 해도 상무에서는 현역선수 10명, 예비역 29

명, 지도관 23명이 출전하였으며, 우리나라가 종합성적 7위라는 쾌거를 얻을 수 있었던 그 중심에는 이들의 역할이 있었기 때문이라고 생각 한다.

특히 “이번 베이징올림픽은 비인기종목들의 반란의 장이었는가?” 메달을 획득한 종목들이 양궁과 태권도 등 전략종목 이외에도 수영, 역도, 배드민턴, 사격, 펜싱, 체조, 탁구 등 비인기종목이었다. 이러한 비인기종목들의 대부분을 상무에서 운용하고 있다. 그러나 그들 종목들은 빈약한 예산지원으로 경기력 향상을 위한 경기출전마저 줄여가고 있는 실정이다. 여하튼 비인기종목들은 이번 베이징올림픽을 통해 당당히 영광을 차지했고 국민적 관심을 이끌어냈다. 올림픽 이후 비인기종목들에 대한 발전방안을 모색하고 있는 것으로 알고있다. 스포츠강국으로서의 자리를 굳건히 하기 위해서는 비인기종목들의 집중유망주 발굴과 국제 경쟁력 강화를 위해 관련부처와 체육계가 중장기 발전계획 수립과 집중투자가 있어야 할 것이다.

결론적으로 국가의 스포츠위상 재고를 위해서는 상무의 제 역할수행을 위한 여건보장이 필연적이라는 것이 필자의 견해다. 하지만 상무 단독으로 제 역할을 해나가기란 제약요소가 너무나 많기에 ‘정부-관련단체-상무’의 유기적이고 적극적인 공조체제가 절실하다. 이러한 맥락에서 ‘상무인의 날’ 행사는 큰 의의가 있다. 부대는 ‘상무인의 날’을 통해 정부 관련부처와 지자체, 체육계의 모든 관계자가 다함께 모여 종목운용에 관한 제언, 상호 협력체제구축 등 다양한 발전적인 교류가 이루어지기를 희망하고 있다. 상무가 제 역할을 다하고, 엘리트선수 육성에 든든한 기반이 될 수 있도록 관련부처 및 체육계의 상무에 대한 관심과 적극적인 참여가 있기를 소망한다.



## 웨이트 트레이닝 훈련방법 (상급코스)

호국이의 근매스와 강한전사 강한 근력 만들기

### ▣ 들어가는 말

장병체력관리지 64호(2007. 12)에서 제시한 초급자를 위한 웨이트 트레이닝 기초 및 운동방법을 시작으로 65호(2008. 6)에서는 중급자를 위한 웨이트 트레이닝 방법을 제시하였으며 금번 66호를 끝으로 상급자가 알아두어야 할 사항, 훈련원칙, 체지방 제거를 위한 다이어트 성공 노하우, 맨손 근력운동 등으로 집에서 기구 없이 할 수 있는 하체근력운동 및 상체운동, 복부운동, 근육발달에 필요한 영양섭취 등을 중점적으로 제시하고자 한다.

웨이트 트레이닝은 6개월 이상을 꾸준히 훈련해야 근육질로 변화하므로 09년 하절기 몸짱이 되기 위해서 금번 동계기간동안 열심히 강화 훈련해야하며, 강해진 체력으로 강한군대 강한전사가 되기 위한 밑거름이 되었으면 한다.



조용활 | 연구관  
국군체육부대

### ▣ 상급자가 알아두어야 할 사항

#### ○ 충분한 수면이 근육을 강화시킨다.

상급자라면 더 많은 시간을 운동하는 것과 먹는 것에 신경을 써야한다. 근육이 커지기 위해서는 보다 강한 자극과 충분한 영양공급이 미سر되어야하나 이것 못지않게 중요한 것이 바로 충분한 수면이다. 물론 병사들은 근무관계로 여건이 열악하겠지만 최대한 수면과 휴식을 해줘야 한다. 그 이유는 근육성장과 밀접한 관계에 놓여있는 성

장호르몬이 수면시 가장 많이 분비되기 때문이다. 뇌하수체에서 분비되는 성장 호르몬이 많이 분비될수록 뼈와 근육의 성장이 빨라지게 된다.

#### ○ 1년에 한번쯤 몸에 변화를 시도하라.

적어도 상급자라 하면 자기의 몸을 스스로 조절할 수 있을 정도의 능력을 가지고 있어야 한다고 생각한다. 때로는 근육량을 늘리기 위해 체중을 증가시키는 것도 필요하며, 보다 섬세한 근육을 만들기 위한 다이어트에도 능수능란해야 할 것이다. 최상의 근육질을 유지하면서 몸을 만들어가는 방법에는

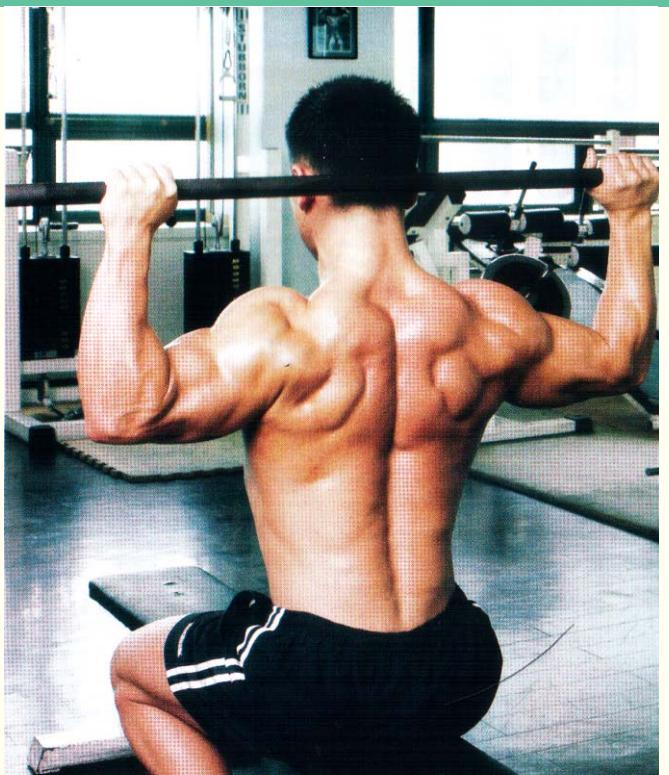
다양한 기술이 따르기 마련인데 이러한 방법을 터득하기위해 서는 적어도 1년 한번쯤은 몸에 변화를 시도함으로써 자신만의 Know-how를 쌓아가도록 한다.

#### □ 상급자를 위한 훈련원칙

##### ○ 속임수 훈련 원칙

속임수 원칙이란 근육에서 긴장을 없애는 방법이 아니라 오히려 긴장을 증폭시키는 방법이라고 할 수 있다. 보디빌딩을 하는 사람들 사이에서 공통적으로 떠오르는 생각은 근육에 더 많은 훈련을 하도록 유도하는 것이다. 속임수 방법을 이용하여 1~2회 더 반복을 해주거나 혹은 훈련부위 외에 다른 신체부위를 이용하여 훈련부위의 훈련효과를 촉진시키는 것이다. Set사이에 한 번도 쉬지 않고 동일한 근육을 3가지 다른 운동으로 훈련할 때 바로 그것이 트라이-세트 훈련원칙이라 한다. 이 테크닉은 근육 힘을 더 빨리 뿜어내게 한다. 3가지 다른 각도에서 근육을 훈련할 때, 그것은 주로 모양을 다듬는 훈련이 된다. 삼중분할 세트는 소근육의 지구력 회복요소를

강화시켜서 혈기를 왕성하게 한다. 똑같은 양의 똑같은 음식을 먹었다 하더라도 어떤 사람은 체중이 잘 증가하지만 또 어떤 사람은 체중이 잘 증가하지 않는 경우가 있다. 보디빌딩 중에서도 극소수인 어떤 사람의 사례처럼 근육이 빨리 비대해지는 경우도 있지만 일반적으로 오랜 기간 트레이닝으로 인하여 근육을 발달시키고 있다. 즉 자신의 존재를 남에게 부각시켜야 한다는 심리 상태가 지배적이라면 일단 어떻게 해서든지 중량을 올리기에 급급한 운동 스타일이 나오게 된다. “고중량 = 자기 자신의 존재가치”라고 생각하기 때문이다. 이 휘둘리는(중량) 운동 스타일은 얼핏 보면 파워를 최우선적으로 여겨 실행하는 것 같지만 실질적으로는 순발력이 키워지는 것이 아니라 자신의 몸에 속여 치팅으로 무게를 들어 올리게 되는 가짜 운동법이 나오게 된다. 한마디로 막연히 “하면 되겠지” 하는 운동법이다. 이런 자신의 애고나 자존심에 휘둘리는 “묻지마” 트레이닝을 하게 되면 진정으로 자신의 근육 성장을 위한 “트레이닝 강도의 창조” 혹은 “근집중력”的 느낌(근내공)을 점차 잊게 된다. 그것은 중량이 너무 무거워 힘을 한 곳에(타



켓근육)에 모으지 못해 몸 여기저기에 분산시키고, 정신 집중력이 떨어지는 운동을 하기 때문이다. 목표가 근메스 증대와 벌크형으로 바뀌는 시기이면 피라미드 세트 방식의 트레이닝을 실시해야 한다.

##### ◆ 피라미드 세트 방식 :

- 10회(1세트)→1분 휴식→중량을 올려서 8회(2세트)
- 1분 휴식→중량을 올려서 6회(3세트)→2분 휴식
- 가장 무겁게 중량 올려서 3~4회(4세트)
- 휴식 시간 없이 바로 5세트 실행
- 가볍게 중량 낮춰서 6~8회(5세트)



#### □ 맨손 균형운동, 기구 없이 할 수 있는 하체 균형운동

맨손운동의 경우 보통 스쿼트류의 운동이 대부분이기 때문에 특정부위만 자극될 수 있는 문제가 있다. 그렇기 때문에 자극부위를 다양하게 하기 위해서는 자극부위를 자신이 조절해야 한다. 허벅지 앞쪽을 단련하고자 할 때는 발뒷굽을 약간 들어서 앞 발가락에 축이 실리도록 해주면 허벅지 앞쪽에 자극이 많이 들어가며, 허벅지 뒤쪽을 단련하고자 할 때

는 반대로 앞 발가락을 약간 들어서 발뒷굽에 축이 실리도록 해주면 뒤쪽에 자극이 증대된다.

##### 1) 허벅지 앞쪽 : 한 다리로 다리 굽히기 (One-Stiff Legged Squat)

● 스텝 헤그드 스쿼트는 한 다리로만 스쿼트를 한다고 생각하면 되는 운동이다. 자기 체중을 2배를 가중시키기 때문에 훨씬 강도 높은 운동을 할 수 있게 된다.

※ 효과 : 대퇴근, 사두근, 둔근, 슬와근

##### 2) 허벅지 뒤쪽 : 한 다리로 허리 들어올리기 (One Legged I Dead Lift)

● 데드리프트는 벤치프레스, 스쿼트와 함께 웨이트 트레이닝의 3대 운동 중 하나이다. 한 발을 들고 하는 데드리프트는 바벨과 같은 중량기구를 들지 않고 자기 체중의 2배 정도의 부하를 주기 때문에 중량 운동의 효과를 얻을 수 있다.

※ 효과 : 등하부, 슬와근, 대퇴근, 전완근

#### □ 푸쉬업으로 단련되는 상체(가슴, 삼두, 어깨, 등)운동

※ 자기 체중을 이용하여 맨손으로 효과를 볼 수 있는 대표적인 운동이 바로 푸쉬업이다.

푸쉬업으로 효과를 얻을 수 있는 부위는 대흉근, 삼각근, 어

깨, 삼두근, 승모근, 등이며 운동방법은 몸이 직선이 되게 자세를 잡은 다음, 자극부위에 따라서 팔을 넓게 혹은 좁게 위치하고, 가슴이 바닥에 닿기 직전까지 내렸다가 피면서 힘껏 밀어 올린다.

#### □ 맨손으로 할 수 있는 복근운동

##### 1) 상복부

###### ○ 크런치 (Crunch)

가장 효과적인 상복부 운동으로써 바닥에 등을 대고 두 손을 목뒤에 대고, 다리는 90도 정도 굽힌 상태로 하거나, 의자나 벤치에 올려놓고 실시하여도 좋다.

###### ○ 쇠업 (Sit-up)

윗몸일으키기라 불리기도 하는 이 운동은 허리에 많은 자극을 주기 때문에 실제 복근 운동의 효과는 크런치에 비해 떨어지는 편이다.

##### 2) 하복부

###### ○ 레그 레이즈(Leg-raise)

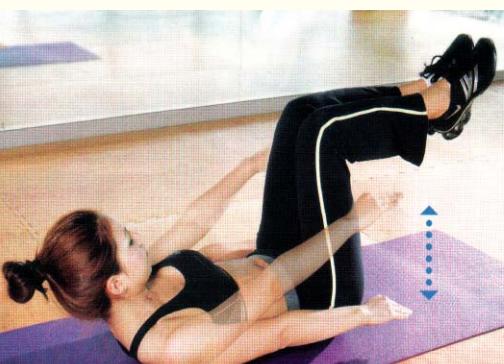
하부 복부 비만 해소를 위한 다이어트 체조로 많이 이용되고 있는 만큼, 하복부에 자극을 주는 대표적인 하복부 운동이다. 바닥 또는 벤치에 누워서 양손으로 바닥을 짚거나, 벤치에서 할 경우에는 벤치를

잡고서 균형을 유지한 후에 두 다리를 천천히 위로 들어 올린 후 다시 원래의 위치로 돌아오는 과정을 반복한다.

##### 3) 외복사근(옆구리 / 허리)

###### ○ 트위스트 크런치

크런치 자세에서 몸을 측면으로 비틀면서 일어나는 자세를



반복한다. 상복부와 동시에 옆구리 부분을 단련할 수 있는 운동으로 전반적인 자세와 동작은 크런치와 유사하다.

## □ 영 양

※ 근육발달은 운동 50%에 영양 + 휴식 50%로 만들어진다.

### 1) 단백질(Protein)

보디빌딩 훈련에 주된 에너지원은 탄수화물이지만 새로운 근조직을 만드는 것은 오직 단백질만 관여한다. 우리 몸은 트레이닝 강도가 높고 근육의 크기가 크면 클수록 더 많은 단백질을 필요하게 된다. 단백질 공급은 하루 24시간을 통해 일정한 간격으로 섭취해줘야 한다. 운동 전후에 섭취한 단백질은 운동에 직접적인 작용을 하며, 특히 운동 후 섭취하는 단백질은 상처 난 근육을 치료하며 근육의 재생과 발달에 꼭 필요한 것이다.

### 2) 탄수화물(Carbo-hydrate)

몸에 지방이 없는 마른 사람이 탄수화물 보충제를 섭취할 경우 탄수화물 칼로리가 지방으로 변화되며 체중이 늘어나게 된다. 하지만 이런 지방 축적으로 인한 체중 증가는 골격의 변형을 위한 운동 목적에 비추어 볼 때 바람직하지 않으며 체중 증가라는 본래 목적에도 크게 어긋나는 것이다. 근육량이 늘어나면 체중은 자연스럽게 따라오게 된다. 탄수화물의 주목적은 근력운동시 지치지 않도록 에너지원을 공급해주며 운동전에 섭취하면 지속적인 파워의 유지와 근육에서 단백질이 이탈하는 것을 막아준다.

### 3) 글루타민(Glutamine)

경우에 따라 필수 아미노산으로 불리는 글루타민은 근손실을 방지해주고 면역체계의 향상을 도와 근육성장을 촉진시키며 몸의 산화를 방지하며 자리 잡은 근육의 질감을 유지하는데 중요한 역할을 한다. 때문에 이화작용을 방지하기 위해서라도 운동 후 7~10g의 글루타민을 섭취하는 것이 좋다.

### 4) BCAA(분자사슬 아미노산)

에너지 대사에 사용되는 3가지 아미노산을 일컫는 말로 발

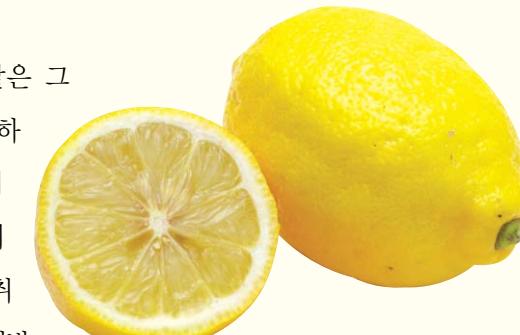
린, 루이신, 이소루이신이 포함된다. BCAA는 근육성장에 큰 도움을 주고, 성장 호르몬의 분비를 촉진시켜주며 근육의 상처 회복, 근육재생 대사 증가, 혈액글로빈 생산 등 근육합성과 퍼포먼스에 아주 중요한 영향을 미친다.

### 5) 지방

음식으로 에너지의 섭취가 중단 또는 제한되었을 경우를 대비하여 체내에 에너지를 효율적으로 저장해 주었다가 에너지가 필요할 때 그것을 사용하는데, 이 역할을 하는 것이 바로 지방이다. (지방 1g당 9kcal의 에너지를 만들어 주는 지방은 비상식량과 같은 역할을 하는 에너지이다.)

### 6) 비타민, 미네랄

비타민이나 미네랄은 그 자체로 에너지를 공급하지 않는 미량 영양소이다. 하지만 이 미량의 영양소가 충분히 섭취되지 않으면 단백질, 지방, 탄수화물과 같은 다량 영양소가 제대로 작용하지 못한다. 즉 자동차의 윤활유적인 역할을 수행하는 것이다.



### 7) 보충제의 올바른 사용방법

- 몸을 불리는 것이 목적일 때는 체중증가제품(탄수화물 비율이 높은 제품)을 선택하여야 한다.
- 운동과 병행하면서 몸을 불리는 경우 단백질이 함유된 탄수화물 제품을 선택하여야 한다.
- 빠른 체중증가는 아니더라도 체중증가와 근육의 크기를 늘리고 싶을 때는 탄수화물과 단백질의 비율이 4:6 혹은 6:4 가량 되는 제품을 선택하여야 한다.
- 어느 정도 근육이 만들어져서 근육선을 다잡고 싶을 때는 단백질+BCAA 제품을 선택하여야 한다.
- 탁토페린과 같은 면역기능을 강화시키는 제품도 병행하면 좋을 것이다.

## [ 폐타이어 활용하여 장병체력 단련하자! ]



김무영  
국군체육부대 체력단련담당관

금번 66호에서는 장병체력관리 65호 <2008. 6>에서 제시한 '폐타이어를 활용한 장병체력 향상방안'의 2인 반복운동에 이어 다수가 함께하는 운동을 제시하고자 한다. 팀을 구성하는 단체 활동 방식으로 짜여있어, 협동심뿐만 아니라 팀과의 경쟁을 요구하는 보다 적극적인 운동을 할 수 있는 방향으로 구성하였으니, 독자들은 65호에 기재된 '2인 반복운동'에 이어지는 '대인 경쟁운동', '팀단위 경쟁운동'을 통해 장병체력단련의 목적을 달성하고 전투력향상의 성과를 이룰 수 있기를 바란다.

### 대인경쟁운동

번호	운동 명	도 해	설 명
1	한 팔 끌어당기기	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 일정한 간격 혹은 원 안에서 한손으로 타이어를 잡고 상대방을 끌어당기기</li> <li>• 시간/거리를 목표로 개인/집단으로 끌어당기는 경쟁 운동</li> </ul>
2	두 팔로 끌어당기기	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 일정한 간격 혹은 원 안에서 두 손으로 타이어를 잡고 상대방 끌어당기기</li> <li>• 시간/거리를 목표로 개인/집단으로 끌어당기는 경쟁 운동</li> </ul>



번호	운동명	도 해	설 명
3	서서 한 발로 끌기		<ul style="list-style-type: none"> <li>일정한 간격 혹은 원안에서 한발로 타이어를 끌어당기기</li> <li>시간/거리를 목표로 개인/집단으로 끌어당기는 경쟁 운동</li> </ul>
4	엎드려 한발로 끌기		<ul style="list-style-type: none"> <li>엎드려 한발을 타이어에 넣고 일정한 간격/원안에서 끌어당기기</li> <li>시간/거리를 목표로 개인/집단으로 끌어당기는 경쟁 운동</li> </ul>

번호	운동명	도 해	설 명
2	집어 던지기		<ul style="list-style-type: none"> <li>타이어를 5~10개씩 팀별로 쌓아놓고 팀을 양쪽 라인으로 나누어 선다</li> <li>시작 신호와 함께 목표지점으로 최대한 빠르게 던진다</li> <li>반대편 팀원은 던져진 타이어를 쌓고 다 던진 후 반대쪽으로 던진다(반복)</li> <li>순발력, 파워 단련</li> </ul>

번호	운동명	도 해	설 명
3	한발 끌고 달리기		<ul style="list-style-type: none"> <li>타이어를 묶어 양 발목에 끼고 출발선상에 선다</li> <li>신호와 함께 달려 반환점을 돌아온다</li> <li>출발선상을 통과한 후 교대한다</li> <li>각 근력 발달</li> </ul>

번호	운동명	도 해	설 명
4	섬 뛰기		<ul style="list-style-type: none"> <li>팀별로 10~20m 거리에 0.5~1m 간격으로 타이어를 일렬로 나열한다</li> <li>출발선상에서 1명씩 타이어를 밟지 않고 1개씩 뛰어넘고 반환점을 돌아 다시 뛰어넘고 도착 선상에서 손바닥을 쳐 교대한다.</li> <li>점프력, 민첩성 단련</li> </ul>

### 팀 단위 경쟁운동

번호	운동명	도 해	설 명
1	타이어 굴리기		<ul style="list-style-type: none"> <li>타이어를 세워 출발점에 선다</li> <li>발로 차던지, 손으로 굴려 반환점을 돌아온다 (대형타이어로 강도증가)</li> <li>교대시 반드시 타이어를 직접 손으로 넘겨주어야 한다</li> <li>유연성, 상체근력 발달</li> </ul>

번호	운동명	도 해	설 명
5	징검다리 놓기		<ul style="list-style-type: none"> <li>팀원 1명은 3~4개의 예비 타이어 옆에 선다</li> <li>나머지 인원은 0.5~1m 간격으로 타이어 위에 올라가 선다</li> <li>1명은 타이어를 전달해주어 징검다리를 놓으면서 반환점을 돌아온다.</li> <li>유연성, 민첩성 단련</li> </ul>

# 군대에서 스포츠로 행복하기

행복기법의 배움터, 장병체육을 생각한다.



이학준  
한림대 학술연구교수

## 피하지 못하면 즐겨라!

하기 싫은 일을 할 때 어떻게 하면 이 일에서 벗어날 수 있을까 하는 잔머리를 굴리는 것이 일반적인 모습이다. 하지만 일상에서 잔머리는 잔머리로 끝나는 경우가 많다. 결국에 가서는 어짜피 해야 할 일이 될 것을 피할 수 없다면 당당히 맞서 즐기는 것이 최상의 방법이다. 마음을 어떻게 먹느냐에 따라서 즐거운 시간이 될 수 있고, 더 큰 고통의 시간이 될 수 있다. 사람의 마음은 간사하기 때문에 마음의 변화를 바꿀 수 있다면 귀찮은 일도 또한 즐거운 일이 될 수 있다. 다산 정약용은 인간의 간사한 마음을 쉽게 해결하는 방법을 말한 적이 있다.

“입은 맛있는 것을 좋아한다. 하지만 입에 들어가면 똑같이 배설물이 되기 때문에 입을 속이면 된다. 그 하나의 방법이 상

추를 싸서 밥을 먹는 것이다. 우리가 충성을 해야 할 것은 화장실이 아니라 자신의 내면을 가꾸는 마음공부에 있다”

방식만 바꾸면 된다. 아주 하기 싫은 일이 즐거운 일이 될 때 그 시간은 정말 소중한 시간이 되고 만다. 병영생활 역시 자신의 의지와는 관련 없이 군복무를 해야 한다는 생각만 하고 있다면 더 힘들어 진다. 어쩔 수 없이 복무기간을 마쳐야 한다면 방식을 바꾸는 것이 현명한 해결방안이다.

즐거운 마음으로 행복하게 병영생활을 할 수 있는 방법을 찾아보자. 군대안에서 이뤄지는 대부분은 활동은 신체적인 활동이다. 그 중에서도 전투체육(운동)은 빠질 수 없는 행사일 것이다. 전투체육을 귀찮은 시간으로 여기지 말고, 위에서 언급한 방법을 적용하자. 스포츠로 행복하기는 어려운 일이 아니다.

## 1. 배우는 즐거움

자신이 관심을 가지고 무엇인가를 배우고자 하는 열정이 있

을 때 배움은 큰 즐거움으로 이어진다. 사람은 태어날 때부터 완전한 지식을 가지고 태어나지는 않는다. 배움의 과정을 거쳐서 일정한 지식을 가지고 세상을 살아가게 된다. 모르는 것을 배우는데서 오는 즐거움은 크다. 익숙하지 않은 스포츠를 배우는 것, 또는 자주하지만 제대로 배워보지 못한 스포츠를 제대로 배울 때 즐거움은 더욱 크다. 그 동안 우리는 머리로 배우는 공부에 너무 몰두해 왔다. 이제는 몸으로 배우는 공부를 해 볼 때이다. 몸으로 배우는 지식은 잊혀지지 않는 특성이 있다. 몸에 힘이 남아 있는 한 몸으로 배운 것은 일상생활에서 곧 활용할 수 있다. 필자가 군대에서 만난 김이병의 예를 들어보자.

군대에 갓 들어온 김00 이병은 사회에서 땀을 흘리면서 운동하는 것을 싫어했다고 한다. 힘들뿐더러 땀이 나면 다시 씻어야 하는 번거로움이 있었기 때문이다. 그래서 지금까지 제대로 된 운동을 배워보지도 못했고 할 줄도 모르고 있었다.

그런 그에게 군대생활은 힘들 그 자체였다. 왜냐하면 군생활은 신체활동이 주가 되기 때문이다. 더군다나 축구를 통해 전우애를 형성하는 군대의 특성상, 김이병은 적응하기 위하여라도 축구를 할 수 밖에 없었다. 그러나 시간이 지나면서 점점 축구에 익숙하게 되었고, 그 결과 회피의 대상이었던 축구를 즐기게 되었다.

앞의 예처럼 축구를 배워보지 않은 상태에서 축구는 자신과 거리가 먼 스포츠일 뿐이다. 하지만 축구를 배우는 과정에서 배우는 즐거움을 경험하게 되고 그것이 지속되어 축구를 잘하게 된다. 스포츠를 하는 것은 일종의 신체기법을 배우는 것이고 그것을 활용하는 것이다. 축구로 행복해지려면, 움직임 순간순간을 즐기는 것이다. 축구에 필요한 기술을 터득하고 실제 동료와의 경기에서 활용하였을 때의 순간을 만끽하는 그 느낌과 경기 후 땀을 흘린 후 개운함을 느껴갈 때, 조그만 변화에도 민감한 병영에서 그 쾌감은 사회에서 맛보지 못한 귀중한 행복일 수 있다.

여유롭게 스포츠를 즐길 수 있는 기간은 인생에서 그리 많지 않다. 시간을 내서 굳이 스포츠 할 시간을 찾기가 어렵기 때문이다. 제대 후에는 운동을 배우고 싶어도 쉽지 않다. 왜냐하면 먹고 살기 위해 분주하게 움직여야 하기 때문이다. 충분하게 신체기법을 배울 수 있는 군생활 속에서 열심히 축구도 하고 다른 스포츠도 하다보면 그것이 쌓여서 자신을 행복하게 할 수 있고 또한 스포츠로 행복한 삶을 살 수 있게 되는 것이다.

## 2. 몰입의 즐거움

몰입의 즐거움을 경험해보자. 칙센트미하이라는 심리학자는 몰입의 즐거움에 대하여 말한다. “무슨 일을 하든 몰입할 수 있다면 즐거움과 함께 다른 사람보다 월등한 성취를 할 수 있다”고 한다. 한 가지 일에 몰두하게 되면 정신이 집중되어 고도의 창의력과 집중력을 발휘하게 되어 일의 성과를 향상시킬 수 있다. 문제는 집중하지 못하는데 있다. TV를 볼 때도 한 방송을 오래보지 못하고 채널을 여기저기 돌리는 게 현실이다.

집중하고 그리고 빠져들어 몰입의 즐거움을 경험하는 것이 스포츠로 행복하기의 두 번째 과제이다. 축구를 할 때 하기 싫은데 억지로 해야 한다고 생각하지 말고, 순간이 곧 영원이라고 생각하고 적극적으로 축구에 몰입할 때 행복감을 얻게 된다.

다음은 군대에서 만났던 박00 일병에 관한 이야기이다. 그는 사회에서 어느 정도의 축구를 해본 경험과 조기축구회에서 활약한 경력을 가지고 있었다. 하지만 이겨야 산다는 마음으로 승부욕에 불타고 있었기 때문에 축구에서 재미를 발견하기 보다는 전투에 가깝게 축구를 하였다. 어느 날 박 일병은 축구경기에서 패했는데도 불구하고 기분이 나쁘지 않은 경험을 하게 되었다. 그 이유는 자신이 축구에 완전히 빠졌기 때문이라는 것을 깨달게 되었다. 이때부터 축구를 할 때 전심전력으로 몰입하게 되었고 그 과정에서 몰입의 즐거움을 알게 되었던 것이다.



### 3. 성취의 즐거움

스포츠 혹은 운동을 할 때 그냥 되는대로 하는 것이 아니라 성취 가능한 목표를 설정해야 한다. 목표를 도달하려고 노력하는 과정 자체에서 즐거움을 경험하게 되고, 그 목표를 달성했을 때 성취감을 얻게 된다. 성취감은 일상의 어려움을 극복하고 즐겁게 살아가게 하는 원동력이다. 이를 위해서는 자신이 실현 가능한 스포츠의 목표치를 설정하고 스포츠에 능동적으로 참여하는 것이 필요하다. 그 결과로 우리는 스포츠에 깊게 빠져들게 된다.

구체적인 목표가 없다면 스포츠는 큰 재미가 없다. 그냥 하는 데에 만족감을 느낄 뿐이다. 자신이 할 수 있는 한에서 목표를 설정하고 그것을 달성하기 위해 일정한 시간을 투자하는 것이 즐거움을 얻는 길이다. 현재 무기력하고 의욕이 상실되어 있다면 더욱 더 구체적인 스포츠의 목표를 제시하고 그것을 달성하기에 빠져들어 보자. 그러면 근심과 의기소침 그리고 스트레스를 날려버리게 되어 건강하고 의욕적으로 생활할 수 있게 될 것이다. 예를 들어보자.

**군대에서 만난 오00 병장은 다른 병사들과는 다른 점이 있었다. 모든 일에 적극적으로 임한다는 특성을 가지고 있었다. 오 병장은 군 입대부터 의욕적으로 군 생활을 즐겼다. 군대에서 하게 되는 신체활동은 자신의 인내력을 단련하는 시간으로 생각하였다. 그래서 육체적으로 힘든 훈련에도 불구하고 자신의 목표를 구체적으로 설정하고 그것을 넘어서려는 의지를 보여주었다. 축구를 하면 반드시 한 골을 넣겠다는 목표가 분명 했고 그는 축구를 할 때마다 최선을 다해 그 목표를 달성하였다. 축구를 하기 전에 볼 리프팅을 30개하고 100미터를 12초 안에 뛰겠다는 목표치는 그에게 노력과 최선을 다하는 삶의 태도를 형성하게 하였다. 그 결과 목표를 달성하게 되어 무한한 성취의 즐거움을 느끼는 것을 지켜볼 수 있었다.**

앞의 예는 목표가 중요함을 엿볼 수 있는 대목이나 적절한



목표를 설정하고 그것을 달성하기 위해 노력하는 과정과 그 결과 얻어지는 성취감은 일종의 행복이다. 스포츠로 행복하기 세번째 요소는 바로 성취의 즐거움이다. 바로 앞에서 밀한 적절한 목표를 가져야 한다는 것과 그 목표를 달성하기 위한 노력이 필요하다는 것을 알 수 있다. 만약 구체적인 목표가 설정되면, 행동의 방향이 설정되고 그것을 달성하기 위한 노력을 하게 된다.

예를 들어 축구, 농구의 경우, 축구볼 리프트 혹은 농구볼 슛을 몇 개 한다는 달성 가능한 목표치를 설정해서 자신의 만족 수준에 이를 때, 성취의 즐거움을 경험하게 된다. 하지만, 목표치를 너무 높게 책정하게 되면 역으로 본인에게 스트레스가 가중된다. 자신이 할 수 있는 중량과 회수를 설정하는 것이 그래서 중요하다.

### 바꿔! 바꿔! 태도를 바꾸자!

누구나 행복해지기를 바란다. 하지만 대부분 행복이 구체적으로 무엇을 뜻하는지에는 관심이 없다. 다만 행복을 기원할 뿐이다. 대부분 건강과 즐거운 삶을 행복이라고 믿는 것 같다. 웰빙, 삶의 복지 등이 다양하게 행복을 표현하고 있지만 그 뜻은 거의 같다. 행복을 정의하는 것은 학자들의 수만큼 많다. 그만큼 정의하기가 어렵다는 말이 된다. 하지만 쉽게 생각하면 행복은 간단히 말해서 자아실현이자 즐거운 삶이다.

인간의 자아는 무엇인가를 실현하려고 한다. 하지만 쉽게

자아가 실현되는 것은 아니다. 쉽게 자아가 실현되면 삶이란 재미가 없고 값진 성취감도 경험하지 못한다. 자아라는 것은 방해물을 만나게 된다. 그 방해물을 넘어야 자아를 실현할 수 있다. 예를 들어 코스모스의 씨앗(자아)이 꽃을 피우(실현)하는 것이 자아실현이다. 하지만 비, 바람 등의 고난(방해물)을 만나게 되고, 이러한 고난을 이겨낼 때 코스모스 꽃이 피는 것이다.

행복은 기분 좋은 신체활동을 통해서도 얻게 된다. 기분 좋은 신체활동은 스포츠로 행복하기의 다른 말이다. 스포츠로 행복하기는 어려운 일이 아니라 어떻게 스포츠를 하느냐에 달려 있다. 성취하느냐 혹은 그 반대가 되느냐는 태도에 있다. 그만큼 태도가 중요하다. 적극적으로 축구를 한다든지 혹은 기분 좋은 스포츠를 한다면, 쉽게 스포츠로 배우는 즐거움, 몰입의 즐거움, 성취의 즐거움이라는 행복하기를 실현할 수 있을 것이다.

하지만 과열된 승부욕과 결과에 집착한다든지 또는 맹목적 기록에 빠지는 것을 경계해야 한다. 이것만 지키면 스포츠로 행복하기는 어렵지 않다. 하지만 알면서도 행하지 않기 때문에 스포츠 때문에 열을 받고 흥분하고 스트레스를 받기 쉽다. 알면 그대로 실천해야 한다. 실천하기가 어렵겠지만 조금씩 스포츠로 행복하기를 위해 노력하는 것이 필요하다. 실천이 쌓이다 보면 내공이 생겨서 위에서 말한 행복기법을 배우게 된다.

군 생활은 바쁘게 앞만 보고 살아온 시간을 잠시 멈추고 자신을 뒤 돌아 보고 미래를 준비할 수 있는 최고의 시간이며 행복기법을 배울 수 있는 시간이다.

'피하지 못하면 즐겨라'는 말이 있다. 일상의 어려운 일들과 훈련의 고통은 자신의 발전을 위한 원동력이 된다는 긍정적인 생각으로 그것을 즐기는 것이 필요하다.

장병체육, 구보, 행군, 유격 훈련을 체력단련과 자기절제 능력을 함양하는 시간으로 생각한다면 즐거운 시간이 될 것이다. 행복은 무지개처럼 저 멀리 존재하는 것이 아니다. 내 눈 앞에 있는데 그것을 발견하지 못하고 있을 뿐이다. 이제 생각을 바꿔 스포츠로 행복한 병영생활을 시작해 보자.

# 운동과 효율적인 영양관리 분석



정원일 | 대위  
국군체육부대 보급장교



## 효과적인

트레이닝을 할 수 있게 하고 또 운동 수행능력을 최대로 발휘할 수 있게 하는데는 적절한 영양이 필요하다. 적절한 영양은 장시간 훈련에 의한 피로를 줄일 수 있고, 피로로부터 회복 속도를 빠르게 할 수 있다. 그리고 상해를 감소시킬 뿐만 아니라 상해치료 속도를 빠르게 하며 최고의 훈련 상태를 유지할 수 있게 한다. 그러나 무엇보다도 원천적인 것은 영양이 불충분하면 일반적인 건강을 유지할 수 없다는 사실이다. 따라서 좋은 체력을 유지하기 위해서는 좋은 영양관리가 중요한 요소 중의 하나임을 쉽게 알 수 있다.

그리면 과연 어떻게 영양관리를 하는 것이 바람직한 방향일까? 여기서는 형태별 3가지로 나누어 설명하겠다

## 1. 수분간의 짧은 경기

### ◆ 대표 운동 : 단거리 육상 및 수영, 역도 등

단시간(수분간)의 운동을 위한 영양관리 원칙은 ①경기전의 충분한 영양소 섭취와 ②경기 바로 직전의 근육 활동으로 근육의 글리코겐과 기타 신속하게 에너지를 제공해 주는 에너지원이 고갈되지 않았는지 측정하는 것으로 요약된다.

수분간의 짧은 경기를 해야 하는 경우에는 특히 적당량의 당질과 수분의 공급이 필요하므로 경기 당일에는 식품섭취를 알맞게 제한하고, 과일 쥬스나 수분을 자주 공급하도록 한다. 중요한 경기를 앞둔 대개의 경우 ‘몸이 가볍다는 느낌’을 중요시 하므로 장에 오랜시간 남아 있는 식품의 양을 최소화하기 위하여 고 섬유소 또는 고지방식품의 섭취를 제한한다. 왜냐하면, 섬유소나 지방은 위를 떠나기까지의 시간이 길기 때문이다.

개인에 따라서는 중요한 경기 직전의 며칠간 생과일이나 채소, 과일, 견과류, 텔 도정된 곡류, 우유, 때로는 치즈 등을 제한하는 것이 도움이 되는 경우도 있다.

## 2. 중간 정도의 시간을 요하는 경기

### ◆ 대표 운동 : 레슬링, 유도, 중거리 육상 및 수영 등

운동들은 쉬는 시간 없이 4~10분 동안 최대한의 근육활동을 요구한다. 그러므로 경기 시작 2~3분 후에 호기적 경로를 통하여 이용 가능한 모든 에너지가 고갈된다. 이와 같은 경기에서는 최적 조건의 선수라 할지라도 호기적 대사만으로는 필요한 에너지를 충분히 공급할 수 없으므로, 신체는 저장된 글리코겐을 이용하게 된다. 그러므로 근육에 충분량의 글리코겐이 저장되어 있는 경우에는 운동 수행 능력이 향상되는데, 경기 전 2~4일간의 고당질식사로 근육의 글리코겐 저장량의 확보가 가능하다.



## 3. 지구력을 요하는 경기

### ◆ 대표 운동 : 마라톤 등



장시간 운동을 지속할 수 있는 능력이 필요로 한 지구력 훈련에는 순발력이 요구되는 운동에 비해 에너지원이 많이 필요하다. 상당량의 에너지 소비를 대비해 하루 식사는 4~5번으로 늘리도록 하는 게 좋다. 혈중 혈당치가 떨어지면

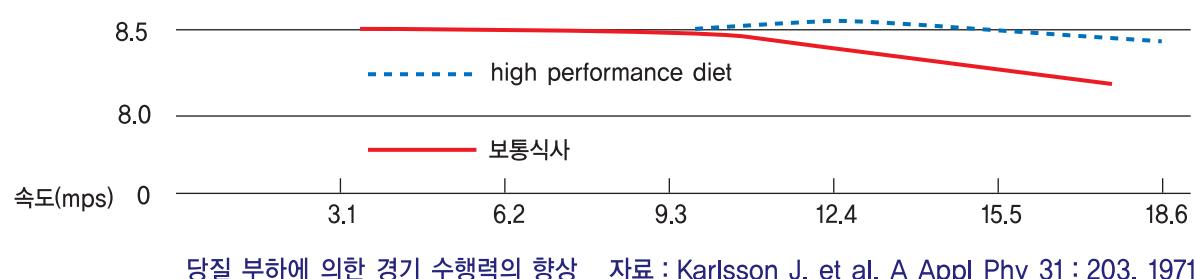
상황 판단력과 민첩한 움직임이 감소하므로 탄수화물 공급에 주의해야 한다. 그리고 에너지의 급원인 탄수화물의 충분한 섭취뿐만 아니라 탄수화물이 연소하여 에너지가 될 때 필요한 비타민 B군이 풍부한 식품들도 같이 섭취(함유 식품 : 현미, 보리, 콩 제품, 돼지고기, 우유, 계란, 생선 등)해야 한다. 또한 마라톤일 경우 숙달된 선수는 2시간 반만에 완주하기는 하나 경기 중간에 음식물을 먹을 수 없으므로, 42.195km 이상의 장거리 경기를 위해서는 체내에 충분량의 에너지를 저장해 두어야 한다. 그러기 위해서는 가능한 가장 효과적인 방법으로 글리코겐을 저장해서 이용해야 한다.

위와 같은 요건을 만족시키기 위한 전제로 글리코겐 부하법과 지방 부하법을 숙지할 필요가 있다.

## 1. 글리코겐 부하법 (Glycogen loading)

1시간 이상의 지구력을 요하는 경기에서는 간과 근육의 글리코겐이 쉽게 고갈된다. 적당량의 글리코겐을 저장하여 유지하는 것이 중요 하므로 글리코겐 저장량을 증가시키기 위한 여러 가지 식사 처방의 효과에 관한 많은 연구가 이루어졌다. 이를 중에서 가장 잘 알려진 것이 글리코겐 부하법이다.

소위, ‘운동 수행력 향상을 위한 식사(high performance)’ 라 불리는 이 방법의 이론적 근거는 스웨덴의 생리학자들에 의하여 연구되었다.



그들에 따르면, 보통의 식사에서는 근육 100g당 글리코겐 저장량이 1.75g 이었으나, 3일간 당질을 완전 제거하고 지방과 단백질만을 공급하자 글리코겐 저장량은 근육 100g 당 0.6g으로 감소하였다고 한다.

그 후에 원래 식사로 되돌아가되, 당질을 다량 첨가하자 근육 100g 중에 3.5g의 글리코겐이 저장되었다고 한다. 더욱이 특정 근육의 심한 운동과 함께, 저당질 식사를 하다가 고당질 식사로 전환하면 운동한 부위의 근육 100g중 글리코겐의 저장량은 4.7g으로 증가 하였다고 한다.

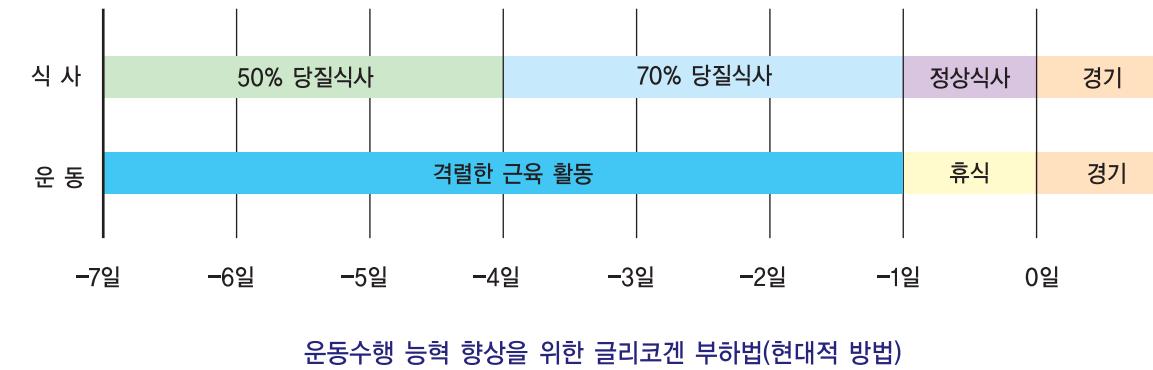
### (1) 고전적 방법 (classic high performance diet)

마라톤과 같은 경기를 앞둔 선수들이 자신들의 근육에 최대한의 글리코겐을 저장하기 위하여 최근에도 많이 이용하는 전통적인 방법은 처음 3일간은 고지방, 고단백질 식사를 하면서 근육중의 글리코겐을 완전히 고갈시키고, 나머지 4일간은 고당질 식사와 함께 영양적 요구량을 충족시킬 수 있을 정도의 단백질과 지방을 섭취하는 것이다.

이 방법의 단점은 첫째, 글리코겐이 고갈되는 단계에서 선수들이 쉽게 지치게 되고, 둘째는 고지방, 고단백 식사가 실제로는 먹기 어렵다는 것이다. 이상의 같은 이유로 인해 다음에 소개되는 (현대적 방법) modern high performance diet를 더욱 선호 한다.

### (2) 현대적 방법 (modern high performance diet)

이 방법은 위에서와 마찬가지로 경기 1주일 전부터 시작된다. 제 1일에서 제 3일까지는 50% 당질 식사를 하고, 경기 전 나머지 3일은 70% 당질 식사를 한다. 또한 제 1일에서 제 5일 까지는 경기시 사용할 부위의 근육 활동을 격렬하게 하고, 경기 전날인 제 6일은 충분히 휴식한다.



운동수행 능력 향상을 위한 글리코겐 부하법(현대적 방법)

### (3) 글리코겐 부하법의 장 · 단점

#### 가. 장점

- ① 저혈당 증세를 자연시킨다. ② 근육의 운동수행 능력을 향상시킨다. ③ 탈수 방지에 도움이 된다.  
(글리코겐 저장시 약 3~4배의 물과 함께 저장되므로)

#### 나. 단점

- ① 체내 수분 보유로 인하여 과다한 체중 증가를 초래할 수 있다. ② 위와 장이 불편해진다. (특히 고당질 섭취를 위하여 상당량의 설탕을 계속적으로 먹는 경우) ③ 경기를 1주일 앞두고 글리코겐 고갈을 위하여 격렬한 운동을 해야 되는 것이 선수에게 부담이 될 수 있다. ④ 과량의 당질 섭취로 나른하고 졸음이 오며, 때로는 근육이 경직 되기고 한다.
- ⑤ 고당질 식사의 경우, 흔히 음식의 양이 너무 많고 맛이 없다.

이상과 같은 부작용에도 불구하고 많은 선수들은 글리코겐 부하법이 안전하다고 여기며, 대개의 부작용은 고전적 방법과 관련이 있으며 현대적 방법에서는 부작용이 감속되는 것으로 알려져 있다. 그러나 신장병, 당뇨병 또는 혈액 콜레스테롤 농도가 높은 사람 등과 같이 만성적 질병을 가지고 있는 선수는 글리코겐 부하법을 실시하기 전에 의사와의 상담이 필요하다.

## 2. 지방 부하법 (Fat loading)

장기간의 자전거 경기에 고당질 식사보다 고지방 식사가 더 효과가 있을지도 모른다는 생각에서 시도한 지방 부하법은 고지방 식사 후 근육의 글리코겐 이용을 감소시키고 지방의 이용을 증가시키는 효과를 보였다.

그러나 고지방 식사로 인한 혈액의 콜레스테롤 농도의 증가 경향은 건강상로 실제로 이러한 식사 후에는 운동을 하기가 어렵다. 그러므로 지방 부하법은 글리코겐 부하법만큼 효과가 있다고는 볼 수 없다.

앞에서 형태별 영양관리 및 이를 위한 글리코겐 부하법 및 지방 부하법에 대해서 알아보았다. 이제 모든 것들은 과학적 근거의 뒷받침없이 이루어 질 수 없는 현실로 변모되었다. 한정된 조건으로 최대의 효율 및 효과를 달성하기 위해서는 이러한 과학적 영양관리가 필요하겠다.

# 운동에 의한 건강관리법



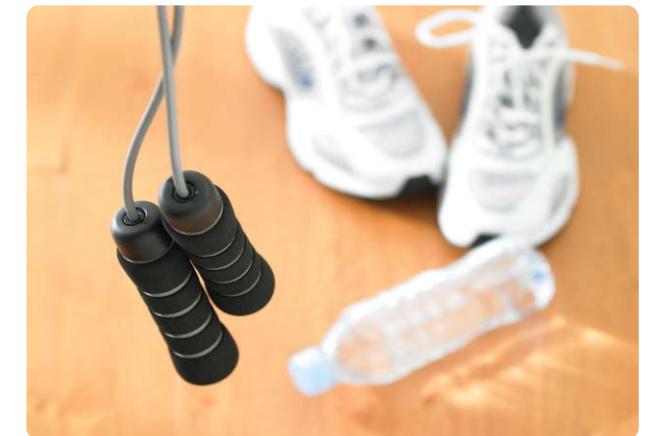
윤성원 | 체육과학연구원  
수석연구원

우리들은 노화에 의한 신체기능 저하를 자연 또는 연장시키려는 노력을 행하고 있다. 이는 임상적 처치보다는 신체 활동. 즉, 운동에 의해 신체기능 향상 및 유지를 위한 노력이 확산되고 있다. 신체활동 즉 운동은 자신의 의지적 노력에 의한 근수축임으로 이에 필요한 에너지 공급시 인체의 각 기관은 활발하게 움직이게 된다. 신체기관의 움직임은 결국 그 기능을 활성화시켜 현 상태보다 우수한 기능을 유지할 수 있으며 이러한 신체적 변화 속에서 많은 사회적 활동, 삶의 즐거움이 더욱 배가되어 장수 뿐 만 아니라 향상된 삶의 질 속에서 행복한 삶을 영위할 수 있을 것이다.



## 1. 운동과 질병

미국의 심장협회(AHA)에서는 사망의 주요 원인 중 많은 사항이 생활양식과 직접적으로 관련있는 질병이라고 보고한 바 있다. 현대 사람들은 고지방, 고염분과 저섬유소를 섭취하는 경향과 음식 섭취 습관으로 인하여 많은 희생을 치루고 있다. 이와 함께 스트레스, 운동부족, 흡연과 알코올 및 약물복용으로 인하여 그 희생은 더욱 증가되고 있다.



특히 운동부족에 의한 신체의 각 기관의 기능 저하가 이들 질병의 발병률을 증가에 관여하는 정도가 매우 크다는 사실이 밝혀짐으로 인해 지속적인 운동 수행이 점차 확산되고 있다. 아직 이 시대에 살고 있는 많은 사람들은 적당한 신체적 활동이 전적으로 부족하며, 이런 이유에서 운동부족으로 신체에 많은 이상이나 질병이 발생되어 고생하고 있다. 특히 발병율이 계속해서 급증하고 있는 성인병 즉 관상동맥 및 심·혈관질환, 암, 골다공증, 당뇨병, 비만 등은 활동부족으로부터 생기는 병이기 때문에, 이를 예방하기 위해서라도 운동이 필수라는 사실을 명심해야 한다.

## 2. 운동의 효과

폴록(Pollock)박사는 참된 건강은 육체적, 정신적, 사회적 건강 외에 지적, 정서적, 의지적 건강 측면까지 고려되어야 하며 이를 한꺼번에 얻을 수 있는 유일한 방법으로는 신체를 움직이는 운동이 가장 효과적이라고 주장하였다.

이와 같이 인체의 모든 기관의 기능 개선과 변화에 효과있는 운동을 실천하기 위해서는 운동을 함으로써 무엇을 이룰 수 있으며 또한 무엇을 해서는 안 될 사항인가를 정리할 필요가 있다.

### 가) 정신건강 측면의 효과

사람들은 신체적 질병은 마음의 상태의 악화되기 때문에 마련된다고 생각하면서 이를 정신치료적 질병이라고 이야기하고 있다. 정신적 건강은 불안과 우울증에서 발생되는 증상과 반대로 긍정적 생각과 편안함을 의미한다. 운동은 즐거움과 활력 그리고 에너지를 제공하기 때문에 마음의 걱정과 우울증, 불안 등을 감소시키며 특히 스트레스를 극복, 관리하는데 그 효과가 매우 크다.

### 나) 신체건강 측면의 효과

적당한 신체 운동은 노화방지에 효과적이라는 사실임을 많은 연구결과에서 나타내고 있으며, 결국 체력과 건강 문제를 고려하지 않은 생활 방식은 결국 사망이나 질환에 걸릴 확률이 높다는 사실을 잊고 사는 것과 같다고 할 수 있다. 따라서 노화를 자연하고 성인병을 예방하기 위해서는 적절하고 규칙적인 운동을 지속적으로 실시하는 것이 이상적인 방법일 것이다.

또한 규칙적인 운동은 체지방량을 감소시켜 주고 근육량을 증가시켜 주어 이상적인 신체조성을 구성하게 한다. 이와 함께 신체운동을 반복하고 규칙적으로 실시한다면 스트레스에 대한 적응기구의 조정이 되고 감정적 스트레스에 대한 어느 정도의 보호도 된다.



## 다) 뇌기능 향상과 스트레스 해소

인간이 행복할 때는 호르몬 중 노르에피네프린 농도가 증가하고 우울할 때는 낮아진다. 운동은 뇌에서의 노르에피네프린과 함께 엔돌핀 분비를 증가시킨다. 엔돌핀은 우리의 뇌 속에 있는 뇌하수체 전엽에서 분비되는 호르몬으로 우리 몸

이 다치거나 상처를 받아 통증을 느낄 때 분비됨으로써 통증을 진정시키는 작용을 하는 진통제이다.

그래서 이 엔돌핀을 체내에서 분비되는 모르핀이라고도 부른다.

### 운동 수

행과 관  
련하여 엔  
돌핀은 높은

강도로 운동할 때

많이 분비되는 것으로 알려져 있는데 스트레스를 해소하기 위해서는 강한 운동을 단시간에 하는 것이 효과적이라 하겠다.

## 라) 질환 예방과 재활 효과

지난 2004년에 우리나라 40대 사망률이 세계 1위라는 부끄러운 기록을 보고한 바 있

다. 급속한 경제성장의 뒷편에는 많은 스트레스 속에서 생활해야 하는데, 이 과정에서 40대 이후부터는 운동부족과 함께 자신의 건강을 돌볼 겨를도 없이 정신없이 살아왔다. 일반적으로 체력 유지를 위한 운동은 많은 질병에 대한 예방수단이기도 하다. 질병의 원인이 육체적이든, 정신적 및 심리적이든 운동은 저항력을 만들고 두 유형의 질병에 대한 좋은 치료방법이 된다. 운동은 적의나 공격적 감정의 배출구가 되고 그것 때문에 생기는 긴장이나 피로를 해소시키면서 정신질환의 기초적 원인의 스트레스까지 해소시킨다. 운동은 정신적 질환의 효과있는 치료 수단일 뿐 아니라 신체적 질환의 어떤 것들을 예방하는데도 도움을 준다.

## 마) 기타 측면의 효과

운동의 효과를 일일이 나열하자면 수 없이 많겠지만 앞서 언급한 효과 이외의 것들로는 뼈를 튼튼하게 해주고 장기능을 활성화 시켜주며 일의 능률을 향상시켜주는 등 다양한 효과가 있다.

## 3. 삶의 질 향상을 위한 건강체력 증진

개인에게 있어서 체력은 많은 일을 수행하기 위해 인체에 저장하는 에너지의 양이라고 표현할 수도 있다. 건강과 관련한 체력은 심폐지구력, 근력과 근지구력, 유연성 그리고 신체 조성으로 구성되어 있다. 여기서는 이 4가지 건강 체력에 대해 건강과 직결되는 내용에 대해 소개하고자 한다.

## 1) 심폐지구력

체력 중 가장 중요한 체력요인인 심폐지구력은 필요한 영양분 특히 산소를 근육에 공급하고 장시간 운동에 의해 발생되는 노폐물을 제거하는 생리적 능력을 의미하며, 심장, 폐장, 혈관의 효율적인 기능을 포함하고 있다. 만약 사람들이 담배를 많이 피우고 고혈압 또는 다른 관상동맥 쪽의 위험요

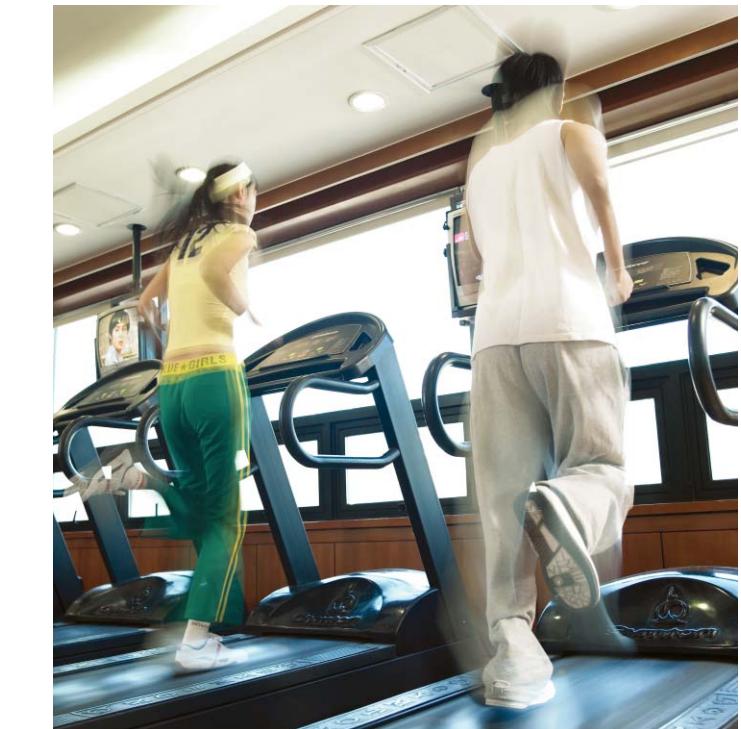
소를 가지고 있으면서 운동을 한다 해도 이러한 위험은 안고 있는 것이다. 그러나 지속적인 운동은 심장과 폐의 기능을 활성화시켜 많은 위험인자에 대한 내성능력 뿐만 아니라 위험수준의 정도를 넘어서게 하는 예방 효과가 있다. 따라서 심폐지구력은 살아가는 동안 인체의 모든 기관에 에너지를 공급하고 그 기능을 활성화시키는데 기여할 수 있는 가장 중요한 체력이라고 할 수 있다.

## 2) 근력과 근지구력

근력이나 근지구력은 일반적으로 가령(加齡)에 따라 감소하게 되는데 늘 건강계획을 세우고 근육이 동원되는 운동을 해야만 이러한 현상을 지연시키거나 근과 관련된 체력을 유지 또는 강화시킬 수 있다. 최근 많은 사람들이 헬스클럽에서 운동하거나 집에서 웨이트 기구를 사용하고 있는데 이는 매일 생활을 보다 활력있게 그리고 자신감 있게 전개하기 위해서 근육과 관련된 근력과 근지구력이 강화시킬 수 있기 때문이며 무엇보다 갑작스런 신체의 위험에 잘 적응하기 위해 이 운동이 지속적으로 요구되는 것이다.

## 3) 유연성

유연성이 낮으면 활동 폭이 적거나 활동을 하기 싫어짐으로써 근육의 경직이 일어날 가능성이 높고 이로 인해 근위축 뿐만 아니라 운동부족에 의해 심폐지구력도 저하되는 결과를 낳게 된다. 이 같은 현상은 무엇보다 유연성이 감소하게 됨으로써 활동에 참여하는 기회를 갖기 싫어하는 이유에서 시작된다고 할 수 있다. 따라서 일상생활에서 자주 활동하기 전이나 중에 스트레칭과 같은 근신전 운동을 습관화한다면 유연성의 감소를 막을 수 있을 뿐만 아니라 관절의 가동범위가 증가될 수 있다.



## 4) 신체조성

신체조성이란 신체를 구성하는 여러 구성 성분을 의미하는 것으로 체지방량은 이중 지방이 차지하는 비율이다. 지방율은 단지 몸무게만으로 비만을 평가하는 것보다 정확한 상대적 비율에 의해 비만을 평가하는 척도이다. 건강체력에 신체구성이 포함된 이유는 지방축적이 증가함으로써 운동부족에 의해 다른 체력 저하가 일어날 수 있으며 특히 다른 합병증을 발생시키는 요인으로 비만이 작용하기 때문이다. 따라서 성인이 이에 대한 예방 방법으로 자신의 하루섭취 에너지를 고려하여 10%는 반드시 운동으로 에너지를 소모시켜야 현 체중을 유지할 수 있다.

체지방량이 많다는 것은 단순히 뚱뚱하거나 건강하지 못하다는 것보다는 심장질환, 당뇨, 고혈압이나 관절염과 같은 근·골격계의 질환 위험이 증가하는 것과 관련 있어 위험한 요소로 작용하기 때문이다.



# 건강검진은 받았는데 결과표가 너무 어렵네…



이병진 | 국민생활체육협의회  
정보미디어팀 팀장



● **신체 계측** → 체질량 지수(BMI)와 혈압이 중요하다. 혈압은 120/80 이하로 유지하는 것이 기본이다. 이보다 혈압이 높으면 금연 · 체중 감량 등을 통해 적극적으로 혈압을 관리하도록 하도록 한다.

● **생화학검사** → 간 기능 · 혈중지방 · 혈당에 주목하자. GOT · GPT 수치가 정상 범위를 벗어났다면 간기능에 적신호가 켜진 상태, 과다한 음주나 지방간이 원인이기 쉽다. 과음이 원인이라면 감마 GTP도 함께 올라간다. 혈중지방 농도에선 총 콜레스테롤이나 중성지방 수치보다 나쁜 콜레스테롤로 통하는 LDL 콜레스테롤 수치가 더 의미가 있다. LDL 수치가 180 이상이면 기름진 음식의 섭취를 줄이고 유산소 운동을 해야한다. 200 이상이면 악물치료를 받아야 한다. 공복시 혈당은 당뇨병 진단의 기준이다. 당뇨병 전 단계(공복 혈당 100~125) 판정이 나왔다면 바짝 긴장해야 한다.

● **대 · 소변 검사** → 소변검사에선 혈뇨(적혈구 검출)가 있는지 살핀다. 특히 고령의 남성인 경우 혈뇨가 있으면 방광암 가능성이 있으므로 재검이 요구된다. 여성의 혈뇨는 생리나 방광염 · 신장염 등이 원인이기 쉽다. 대변 잠혈 검사에서 양성 판정이 나왔다면 치질 · 대장용종 · 대장암이 원인일 수 있다. 이럴 경우 대장내시경이나 S결장경 검사를 받아 보는 것이 좋다.

● **면역혈청검사** → 류머티스 인자 수치가 정상 범위보다 높게 나왔다고 해서 너무 겁먹지는 말자. 이 수치는 간 질환 · 우울증을 나타내지만, 건강한 노인에게서도 높게 나온다. 관절이 아프거나 봇지 않으면 괜찮다. 매독 · 에이즈 검사에서 양성 판정이 내려졌어도 재검을 해봐야 최종 진단이 가능하다.

● **종양 표지자 검사** → AFP(간암) · CEA(대장암) ·

지난 연말 건강검진을 받고 판정결과표를 받아 든 사람들이 많다. 결과표에 나타난 '정상 범위 초과' '양성' 이란 표기에 자례 겁먹는 경우 있는데, 그럴 필요는 없다. 멀쩡한데도 비정상으로 나오는 경우가 드물지 않기 때문이다. 빌리루빈 수치(황달지수)의 경우 속이 빈 상태에서 재면 조금 올라간다. 이 수치가 높다고 모두 간에 문제가 있는 것은 아니다. 위염 진단을 받은 사람도 많지만 증상이 없으면 별 문제가 없다. 이처럼 건강검진 결과를 자기 나름대로 해석하거나 검진결과표에 나타난 검사소견(판정등급)만을 믿을 경우 낭패를 보기 십상이다.

PSA(남성의 전립선암) · CA 19-9 (췌장암) 검사는 암의 조기 발견이 목적이다. 그러나 검사 결과가 정상치를 초과했다고 해서 바로 암은 아니다. 이들 중 실제 암 환자로 진단되는 사람은 1%도 안 된다. 참고용이다.

● **심전도 검사** → '우각차단' 이란 소견이 많다. 이는 오른쪽 심장이 느리게 뛴다는 의미며, 건강한 사람에게도 건강한 사람에서도 흔히 나타난다. 반대로 좌각차단은 심장병이 동반되는 경우가 잦으므로 주의를 요한다. 서맥 판정도 간혹 나온다. 맥박이 분당 60회 이하로 뛰는 것. 이때도 어지럽거나 가슴이 덜컹거리는 증상이 동반되지 않으면 별 이상이 없는 경우가 많다.

● **위내시경 검사** → '위축성 위염' 이란 소견이 흔하다. 위 점막이 얇아졌다라는 뜻이다. 헬리코박터균 감염 · 노화와 관련이 있다. 특별한 증상을 일으키는 경우는 거의 없지만 위암으로 발전할 수도 있으므로 1~2년마다 위내시경 검사를 받아 보자. 장형화생(腸形化生)이란 소견도 있다. 위 세포가 장 세포처럼 변하는 것이다. 표재성 위염→위축성 위염→장형화생으로 진행하며, 이 과정에서 헬리코박터균이 작용한다는 가설이 있다. 이때도 1~2년마다 내시경 검사를 받는다.

● **복부 초음파 검사** → 간 · 신장 · 췌장 등 세 기관을 주로 보는 검사다. 여기선 지방간이 흔히 나타난다. 지방간은

각종 성인병의 주범인 내장지방을 뜻하며, 지방간 소견이 나왔다면 체중 감량을 서두르라는 명령이다. 신장의 낭종(물혹)은 크게 우려하지 않아도 된다. 단, 진짜 종양처럼 보이면 매년 초음파 검사를 받아 크기 변화를 점검해야한다. 췌장의 상태는 복부 초음파로는 잘 보이지 않는다. 췌장암이 걱정되거나 가족력이 있는 사람은 복부 CT 검사를 받을 필요가 있다.

## ※ 나이별 건강진단 요령

30대	- 고지혈증 · 흡연 · 당뇨병 · 심장병 가족력 중 2개 이상 해당되면 심전도나 운동부하 검사 - 35세 이후 매년 간 검사(B형 · C형 간염 보균자나 만성 알코올성간질환자는 6개월마다 복부 초음파 검사)
40대	- 비만이거나 당뇨병 가족력이 있으면 혈당 검사 - 45세 이상 남성이나 고지혈증 · 흡연 · 당뇨병 · 심장병 가족력 중 2개 이상 해당되는 사람은 심전도나 운동부하 검사
50대	- 5~10년마다 대장검사(대장암 과거력 · 가족력, 선종성 용종, 궤양성 대장염이 있는 사람은 더 자주 검사) - 남성은 의사와 상의 후 전립선암 표지자 검사
60대	- 여성은 1년(최대 3년)마다 자궁경부암 검사 - 매년 흉부 X선 검사, 소변 검사 - 매년 시력 · 안압 · 청력 검사
70대 이상	- 여성은 최소 80세까지 1~2년마다 유방 X선 검사 - 고지혈증 · 흡연 · 당뇨병 · 심장병 가족력 중 1개 이상 해당되는 사람은 심전도나 운동부하 검사 - 남성은 의사와 상의 후 최소 75세까지 전립선암 표지자 검사

# 겨울철 건강 관리를 위한 민간요법



신경호 | 대위  
국군체육부대 한방군의관

슬슬 겨울이 오기 시작하였습니다. 사회에서는 별로 춥지 않게 느껴졌던 겨울이 군데만 오면 유난히 춥게 느껴지기도 합니다. 특히 우리나라 겨울철의 특징인 저온건조한 날씨는 바이러스가 창궐하기에 좋은 날씨라 감기에 걸리기도 쉽고, 햇볕은 적게 쐬고 밤은 긴 계절의 특성상 피곤한 느낌이나 우울한 느낌도 받기 쉬울 때입니다. 실내 활동이 많아지는 이때 우리주위나 시장에서 쉽게 구할 수 있는 과일이나 식재료를 이용하면 겨울철 건강관리에 많은 도움을 얻을 수 있습니다.



## ■ 시작하는 말

건강에 좋은 과일로 대표적으로 알려진 것이 감귤입니다. 감귤은 겨울철에 가장 구하기 쉬운 비타민의 보고로써, 가장 잘 알려진 비타민C 이외에도 콜레스테롤 축적을 막아주는 비타민 E, 피로회복을 도와주는 비타민B, 혈관파열을 막아주는 헤스페리딘이라는 비타민P, 최근 암 억제 작용으로 주목을 받고 있는 베타카로틴 등의 비타민군을 가지고 있는 과일이기도 합니다.

한방에서도 귤은 과육은 물론 껍질이나 씨까지도 약재로 쓰일 정도로 치료효과도 좋고 약재로도 많이 쓰이고 있습니다.

## ○ 방광염 요통에 좋은 귤의 씨

귤의 씨는 ‘귤핵’이라는 약재명으로 불리며, 예로부터 귤의

## ■ 귤과 귤껍질

건강에 좋은 과일로 대표적으로 알려진 것이 감귤입니다. 감귤은 겨울철에 가장 구하기 쉬운 비타민의 보고로써, 가장 잘 알려진 비타민C 이외에도 콜레스테롤 축적을 막아주는 비타민 E, 피로회복을 도와주는 비타민B, 혈관파열을 막아주는 헤스페리딘이라는 비타민P, 최근 암 억제 작용으로 주목을 받고 있는 베타카로틴 등의 비타민군을 가지고 있는 과일이기도 합니다.

한방에서도 귤은 과육은 물론 껍질이나 씨까지도 약재로 쓰일 정도로 치료효과도 좋고 약재로도 많이 쓰이고 있습니다.

씨를 말려서 가루로 먹거나 콜씨로 차를 만들어서 마셨는데 이는 고환에 통증이 있는 남성들에게 효과가 있다.

## ○ 하얀 귤 속껍질

가래나 기침을 가라앉히는 작용이 있어서 3~6g을 끓여 마시면 천식이나 폐결핵의 증상을 완화시키는데 효과가 있다.

## ○ 귤껍질(소화장애, 감기, 백일해)

귤껍질은 ‘진피’라 하여 한방에서 해열 진통 등의 여러병증에 요긴하게 쓰인다. 일반 한약전재상에서 손쉽게 구할 수 있으며, 그냥 집에서 먹고 남은 귤껍질도 소금물에 잘 씻은 다음 맹물에 여러번 행궈 농약이나 보관용 광택제를 씻어낸 다음 그늘에 잘 말려쓰면 별 무리가 없다.

귤껍질로 차를 만드는 방법은 바싹 말려 곱게 가루를 낸 다음 한번에 12g씩 더운물에 타서 마시는 방법과 아예 귤껍질을 얇게 썰어 컵에 담고 설탕이나 꿀을 넣은 다음 뜨거운 물을 부어 차를 만드는 방법이 있다.

이러한 진피차는 소화를 도와주어 토하거나 설사할 때 치료에 도움이 되며, 육식이나 기름진 음식을 좋아하는 경우 동맥경화를 예방하고 두통의 증상완화에 도움이 된다.

감기가 걸렸을 경우 말린 귤껍질 한줌과 염지손가락 크기의 생강 한 개를 강판에 갈아 섞은 것에 뜨거운 물 300cc정도를 붓고 물이 반으로 줄어들 때 까지 달여서 마신 뒤 두꺼운 이불을 덮고 땀을 내면 열이 내리고 몸이 상쾌해진다.

귤 2~3개 분량의 껍질과 꽂감 한 개를 물 540cc에 넣고 양이 반으로 줄어들때까지 달여 하루 3번 마시면 오래된 백일해의 증상 완화에 효과가 있다.

## ■ 녹 차

마시는 기호식품으로 커피와 청량음료가 널리 퍼지게 되었지만, 최근 연구결과로 차가 건강에 좋다는 사실이 알려지면서 차를 즐기

는 사람이 늘어나고 있다. 흔히 녹차의 성분으로 알고 있는 비타민 E, C 이외에 항산화물질의 대표주자로 알려진 카테킨이 다량 포함되어 있는 것으로 알려져 더욱 주목을 받고 있다. 남성 질환의 대표적인 전립선염의 증상 완화나 전립선암의 증식을 억제하는데 녹차의 카테킨 성분이 효과가 있는 것으로 최근 실험결과 밝혀졌다.

## ○ 차잎을 먹는다.

녹차를 마시는 것만으로 효과가 있으나, 차로 끓일 경우 유효성분의 40%정도는 남아 있는 녹차 잎에 남아 있기 때문이다. 특히 카테킨의 경우 하루 필요량을 충족하려면 녹차 10잔 정도를 마셔야 하지만, 그냥 먹는 경우 녹차가루 1큰술(10g) 정도로 충분하기 때문이다.

## ○ 찬물에 우려낸 녹차(비만)

녹차를 끓는 물에 우리면 성분의 일부가 파괴되므로 찬물에 우리는게 좋다. 이렇게 우리면 녹차속의 니아신 성분이 잘 파괴 되지 않는다. 니아신은 몸의 콜레스테롤 수치를 낮추게 하는 효과가 있다. 그러나 녹차 자체가 찬 성질이 있기 때문에 이 방법은 소음인 체질이거나 과민성 대장증후군증상을 가진 사람에게는 좋지 않다.

## ○ 녹차세수(기미, 주근깨)

비누로 얼굴을 씻은 뒤 녹차로 다시 씻으면 기미 주근깨가 옛어지는 등의 피부미용에 좋다. 비타민C가 많이 들어 있는 녹차를 마시면 피부에 탄력성이 생겨 피부가 고와진다.

직접 피부에 붙여도 된다. 피부 점막을 강하게 하는 녹차의 카데닌 작용으로 피부에 탄력이 생기고, 피부 주위에 곰팡이나 균을 제거하는 효능도 있다. 세수 방법으로는 마시고 난 차잎을 모아놓은 다음 물에 담가두고 세수할 때 녹차잎과 물을 얼굴에 문지른 후 여러번 되풀이 하여 행구면 된다. 단, 녹차 세수를 시작하기 전 반드시 손에 먼저 해서 피부트러블이 생

기지 않는가를 확인한 후에 해야한다.

#### ○ 삶은 녹차(무좀, 치질, 피부짓무름)

무좀을 없애려면 강한 살균력이 있어야 한다. 녹차에 있는 탄닌과 카데닌에는 강한 살균력 있어 무좀 치료에 효과적이다. 녹차를 삶아 그 물을 무좀이 있는 부위에 붙이면 낫는다.

무좀이 심할 때는 말린 녹차를 양말에 넣으면 더욱 효과적이다. 또한 삶은 녹차는 아기엉덩이 짓무름이나 치질에 좋다. 방법은 다음과 같다.

① 녹차를 진하게 삶는다.

② 무좀의 경우 삶은 물을 수건에 적셔 가볍게 짠 뒤 아픈 부위에 붙여 증기를 쏘이다. 5~6번 끈기있게 계속한다.

③ 짓무른 데나 치질에는 거즈를 녹차에 넣어 가볍게 짠 뒤 조금 식혀 아픈 부위에 붙인다. 거즈가 마를 때 까지 둔다.

#### ○ 소금녹차(숙취, 코막힘)

녹차에 소금을 조금 넣은 소금녹차는 숙취에 좋다. 단, 소금은 천일염이나 죽염을 쓰는 것이 좋다. 독성물질의 활동을 약하게 하는 소금의 해독작용으로 숙취의 원인인 알데하이드가 분해되는데 도움을 주기 때문이다.

이렇게 하면 숙취후의 구토와 두통이 가라앉게 된다. 코가 막힐 때는 소금녹차로 콧속을 씻으면 막힌 코가 뚫린다. 단 콧속을 씻고 난 후 맑은 물로 다시 씻어주어야 하며 소금의 과민 반응을 보이는 경우도 있으므로 이 경우는 중지하여야 한다.

#### ■ 기타 도움이 되는 약차

#### ○ 결명자차

결명자는 말 그대로 시력을 증진시키는 효능이 있어 가성 근시에 좋다. 간장과 신장을 보호하고 부종을 없애주는 효능

이 있으며 노인성변비나 만성변비의 증상완화에 도움이 된다. 하지만 열이 많거나 혈압이 높은 사람은 결명자차를 피하는 것이 좋다.

#### ○ 계피차

계피는 계수나무의 속껍질로 독특한 향이 있어 음식의 향기를 내는 재료로 많이 사용한다. 대표적인 음식이 명절 때 즐겨 마시는 수정과이다. 계피는 한방적으로 발한, 해열, 진통, 건위정장 작용이 있으며 특히 몸이 허약하면서 추위를 타는 경우 땀을 내는 효과가 있다. 계피차는 통계피 10g, 생강 20g을 깨끗이 씻은 후 물기를 빼고, 물 800g에 같이 넣고 끓이는데, 물이 끓은 후 약한 물로 은은히 오래동안 끓인다. 마실 때 채로 걸러서 꿀과 잣, 대추채를 띠어서 마시면 좋다.

#### ○ 생강차

생강을 쪄서 말린 것을 '건강'이라 불리는데 감초와 더불어 한방에서 가장 많이 쓰이는 약재 중에 하나이다. 생강은 수분대사를 원활하게 하여 이뇨시키는 작용이 있고, 발한을 촉진을 하여 부종을 제거한다. 또한 소화가 안돼서 위와 가슴이 불편하거나 숙취일 때도 좋은 효과를 발휘한다. 하지만 위궤양 증상이 있는 사람은 증상을 악화시킬 우려가 있으므로 피하는 것이 좋다.

#### ■ 맷음말

우리 주위에서 비교적 쉽게 구할 수 있는 과일이나 채소로 할 수 있는 겨울철 건강관리를 위한 민간요법들을 소개 하였다. 이러한 방법들은 건강을 관리하고 예방할 수 있는 방안으로 이야기하였다. 다시한번 말하지만 민간요법은 건강관리의 방법이지 결코 치료 자체가 될 수는 없다. 질병 치료를 위해 이용하고 싶으면 주위의 한의사나 한방군의관의 전문적인 자문을 구한 후 이용하여야 할 것이다.



**히팅골프 (Hitting golf)**는 골프의 경기원리에 구슬치기의 방식을 접목하여 개발한 뉴스포츠다. 득점은 골프와 유사하지만 게임 진행은 구슬치기와 비슷하다. 전략적인 부분에 있어서는 전통놀이인 윷놀이와 맥을 같이한다. 특별한 규칙이나 복잡한 룰이 없어 누구나 쉽게 즐길 수 있는 장점이 있다. 몇 개의 공과 적당한 공간만 있으면 할 수 있으며 신체적 제약도 받지 않는다. 인원이 많아도 진행하는데 지장을 받지 않으며, 팀별 인원수가 조금 달라도 진행할 수 있다. 때문에 가족운동회나 야유회 등에서 여럿이 즐기기에 적합하다. 섬세한 손놀림을 필요로 하기 때문에 집중력 향상에 도움을 주며, 윷놀이처럼 공이 들어가고 나오는 과정에서 수많은 전략이 발생하며 이것이 흥미성을 배가시킨다. 중·장년층에게는 어릴 적 논과 공터에서 즐겼던 구슬치기의 추억을 되살릴 수 있어 친근감이 있다.

#### □ 경기장 규격 및 팀구성

경기장은 가로·세로 각각 40~50m 정도의 공간이 있으면 된다. 경기를 시작하고 티샷을 하는 티 그라운드(Tee Ground)는 가로(1.5m)×세로(1.5m)의 정사각형이다. 공을 넣는 홀(Hole) 혹은 하우스(House)는 지름 80cm면 된다. 티 그라운드와 홀까지의 거리는 20m를 기본으로 하지만, 구성원에 따라 홀의 크기과 티 그라운드부터 홀과의 거리, 공의 수를 다르게 하여 경기의 난이도를 조절할 수 있다. 즉, 팀 수가 적을 때는 팀당 공을 비교적 많게 하고 팀 수가 많을 때는 팀당 공을 비교적 적게 설정함으로서 게임의 템포를 조절할 수 있다. 팀당 인원수는 2~5명이 적절하며, 동시에 두 팀에서 여섯 팀까지 게임을 할 수 있다. 티 그라운드의 위치는 각각 일정한 거리를 유지한다. 공은 시중에서 쉽게 구할 수 있는 소프트볼에 도색하면 된다. 야구공이나 골프공, 모래를 넣은 테니스공 등으로 대체할 수도 있다.



#### □ 경기방법 및 특점

경기 기본 방법은, 첫 번째 투구자가 티 그라운드에서 순서에 의거 홀 근처로 공을 보낸다. 각 팀의 2번 투구자가 각각의 작전



대로 득점을 시도하거나 공격시도 혹은 새로운 티 샷(우리 공을 하나 더 내보내는) 중에 하나를 선택하여 시도한다 득점된 공은 홀(하우스)밖으로 끼내지고 공격당한 공은 다시 원점인 티 그라운드로 돌아오게 된다. 각 티에 부여된 모든 공을 홀 안에 모두 넣을 경우 이를 먼저 행한 팀이 승리하게 된다. 팀원 모두의 투구가 끝나면 1라운드가 완료된 것으로 한다. 그러나 5라운드를 마칠 때까지 승부가 나질 않았을 때에는 연장전으로 이어진다.

티 샷(Tee Shot : 손으로 굴림)을 한공이 바로 홀로 들어갔을 경우 홀인원 득점이 인정되며, 보너스 투구를 얻게 된다. 손으로 던진 공이 자기 팀 공이나 상대팀 공에 맞아서 한 개 또

는 두 개가 들어갔을 때에도 득점으로 인정되며 역시 보너스 투구를 할 수 있다. 득점된 공은 홀에 남겨지지 않고 심판에 의해서 수거된다. 홀에 직접 넣기보다는 상대팀 공을 공격할 수도



있다. 공격이 성공되었을 경우에는 득점자가 보너스 투구 1회를 얻게 된다. 공격 당한 공이 있던 자리에 던진 공을 놓고, 자신의 원하는 공으로 다음 투구를 할 수 있다. 즉 계속해서 그 공으로 홀에 넣을 수도 있으며, 다른 새 공으로 티 그라운드에서 홀을 향해 던질 수도 있다. 어떤 방법을 할 것인지는 상황에 따라 다르므로 그 팀에서 결정하게 된다. 공격당한 팀의 공은 티 그라운드로 되돌아간다.

\* 팀 별 인원수가 다르다면 라운드의 계산은 인원이 많은 팀을 기준으로 하며 각 팀은 동일한 순서에 의해 차례로 투구한다.

구 분	1라운드			2라운드			3라운드			4라운드			5라운드		
3인팀	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2인팀	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1