

# 수영은 다이어트 · 건강관리 · 약해진 신체 원상복구 '탁월'



늦가을이 지나가려 한다. 이제 곧이면 겨울이다. 건강에 관심이 많은 이들은 쌀쌀해지는 날씨에 두터운 옷 대신 새로운 운동이라는 시작을 하고 싶어 한다. 추운 계절이 돌아오면 건강관리가 필수이고, 여기에 수영이 더할나위 없이 좋다. 수영은 전신운동이고, 유산소 운동이라 전체적인 몸 관리에 좋다.

운동 하는 사람들은 크게 몇가지 부류로 나뉜다. 다이어트를 위해 운동을 하는 사람, 지속적인 건강관리를 위해 운동 하는 사람, 그리고 수술 등으로 약해진 몸을 원상복구(재활)시키기 위해 운동을 하는 사람 등이다. 이 세가지 모두를 충족시키는 운동이 바로 수영이다.

수영은 선천적 혹은 후천적으로 물에 대한 공포심을 가지고 있는 사람들에게 너무도 먼 얘기 일 수 있다. 하지만, 수영장에 와서 할 수 있는 건 꼭 멋진 영법으로 물살을 가르 는 수영만 있는 것이 아니다.

디스크 수술 후 재활을 위해 수영장을 찾는분들에게 수영장에서 걷는 것 만으로도 큰 효과를 얻을 수 있다.

그리고 연세가 지긋한 노인들에게 역시 수영장에서의 걷기 운동은 그 어떤 보약보다도 큰 효과를 얻을 수 있다.

신체에 가해지는 부담을 최소화 하면서 근력을 발달시킬 수 있는 수영이야말로 노인, 재활중인 사람은 물론 비만인에게 최적의 운동이다. 특히 여성에게는 더할나위 없다. 물에 대한 공포는 누구나 있다. 누가 먼저 극복하느냐가 관건이다.

물에 부담이 적다고 해서 운동효과가 떨어질 것이라고 생각한다면 큰 오산이다.

물 속에서 활동은 지상에 있을 때보다 더 많은 에너지를 소모함으로써 물에 있는 그 자체만으로도 운동이 된다.

격렬하게 땀을 흘려 몸속의 수분을 내보내는 것이 아니라 지방을 연소시킴으로써 동시간 대비 여타 운동에 비해 탁월한 운동효과를 거두게 되는 것이다.

전주내과 문성기원장은 "수영은 일상생활에서 오는 피로나 긴장감, 운동부족, 지루함 등에서 벗어나 자유롭고 즐겁게 활동하는 놀이적 성격의 운동으로서 누구나 즐길 수 있

신규반 매달 1일·15일 운영 월·수·금 6시10분 화·목·금 18시 운영  
50m 10레인 규모 풀장 운영 · 용품점 · 간이매점 · 개인 사물함 등 사용가능

으며 각자의 체력에 맞게 운동량을 조절해가면서 행할 수 있는 특성을 지닌다"고 말했다.

문 원장은 "특히 수영은 물 속에서 활동하기 때문에 몸 전체에 물의 압력과 저항이 균등하게 미치게 되므로 전신이 고르게 발달되는데, 신체적인 면에서는 호흡 계나 순환계의 기능을 향상시킬 뿐만 아니라 근력, 지구력, 유연성 등을 길러 주며 신체를 균형 있게 발달시키는데 효과적인 운동이다"고 덧붙였다.

'세상의 모든 생명은 물과 친구이다' '우리 모두는 다름이 지지 않은 수영선수였다' 라는 말이 있다.

아머니 몸속의 양수에서부터 물을 접했기에 가능한 말이다.

수영의 장점은 일일이 다 열거 할수 없을 정도로 많다. 어린이에게는 균형잡힌 신체와 활발한 두뇌활동을, 청년에게는 지속적인 건강관리를, 노인인 신체약자에게는 안전한 신체활동을 보장하는 수영이야말로 가을, 겨울철 건강관리에 최적의 선택일 것이다.

전주시에는 시민들을 위한 여러종류의 체육시설이 운영중이다.

앞서 그 장점들을 열거한 수영 시설 중 덕진수영장이 근래 이용객의 호평을 받고 있다.

### ▲ 덕진수영장, 초보자 위한 강습반 운영

전주 시민들은 대부분 시 중심에 자리잡고 있어 접근성이 좋은 덕진수영장을 추천한다. 덕진수영장은 종합경기장 안에 있다. 여러 시설 보강으로 안전하게 수영할 수 있다.

특히 수영장안에 체력단련실이 있어 일석이조의 효과를 얻을 수 있다.

신규반은 매달 1일과 15일에 운영하며 월수금 6시10분, 화목금 18시에 운영한다.

전체 강습은 50개반까지 확대 운영되고 있으며, 일일 이용객 역시 수영장 최고 성수기인 여름방학 시즌에는 미치지 못하지만 꾸준한 수준을 유지하고 있다.

이용객의 수가 덕진수영장에 대한 만족도를 대변해 주고 있지만 회원들의 반응을 살펴보면 굳이 입장객의 수를 분석하지 않아도 덕진수영장에 대한 전주 시민들의 그간 목마름과 직원들의 노고를 알 수 있다.

덕진수영장에서 강습중인 남형식(남, 48)씨는 "덕진수영장 시설이 좋아져, 운동하기 좋다"며 "체력보강과 추운날씨 건강유지에는 수영이 최고인 것 같다"고 말했다.

유은혜(여, 40)씨는 "5개월 이상 덕진수영장을 이용하면서 전보다 훨씬 깨끗해진 수질과 각종 시설물들을 보고 감동하길 잘했다"며 "새벽 6시에 운동하니 하루가 일찍 시작되고, 운동도 꽤 일석이조 효과를 보고 있다"고 덧붙였다.

덕진수영장 송감식 강사는 "실제 덕진수영장에 들어서면 기존 수영장처럼 물에서 소독 냄새가 나지 않아 코에 자극이 없고 물이 아주 부드럽어 피부가 벗겨져진 현상을 염려하지 않아도 된다"며 "최상을 자랑하는 안전한 물이 될 수 있도록 해수풀은 항상 28-29도로 유지되는데 감기에 걸릴 걱정 없이 수영을 배울 수 있어서 큰 장점이 된다"고 말했다.

일선 근무자들의 이러한 노력과 의욕에 발맞추어 전주시 시설관리공단은 아직 걸음마 단계의 덕진수영장 운영에 전사적인 지원을 아끼지 않고 있다.

전주시시설관리공단 김신 이사장은 "덕진수영장 운영을 통해 평소 수영을 배우기 어려웠던 시민들이 보다 편리하게 배울 수 있도록 프로그램을 다양화해 진행하고 있다"고

말했다.

김신 이사장은 특히 "수영장 운영에 있어 타 시설공단에 비해 특성화 된 관리 및 운영이 가능케 되었으며, 전문성 또한 한층 업그레이드 되는 계기가 되었다"며 "수영장운영 팀 전체 직원들의 많은 역량과 집중으로 고객만족도가 높아지고 있어 창의적 서비스 개발로 시민들에게 보답하겠다"고 말했다.

### ▲ 50m 10레인 규모의 풀장 운영

덕진수영장은 50m 10레인 규모의 풀장이 운영되고 있으며, 용품점 및 간이매점이 있다. 또한 고객의 편의를 돕기 위해 월회원은 개인 사물함을 사용할 수 있다.

풀장내부에는 수영용품을 보관할 수 있는 영글이 설치되어 있다.

50개 반을 운영중인 강습은 출근 전 직장인들을 위한 조기 교실, 주부 등을 위한 오전교실 및 퇴근 후 직장인·학생 등을 위한 저녁교실로 이루어져 있다.

월 강습료는 성인기준 70,000원 자유수영은 60,000원이며, 일일 입장료는 성인 기준 3,000원이다. 장애인 및 국가 유공자에게는 50%의 감면혜택이 주어진다.

이용시간은 평일 06:00~20:00, 토요일 06:00~17:00, 일요일 및 공휴일 10:00~17:00이며, 매월 첫째, 셋째 일요일은 휴장한다. (완산수영장은 매월 둘째, 넷째 일요일 휴장)

상기 덕진수영장 이용에 관한 사항은 전주시시설관리공단에서 함께 운영하는 완산수영장과 동일하며, 덧붙여 다이빙 풀은 완산수영장에서만 이용가능하다.

아무리 애를 써도 몸과 마음이 자연스레 움츠러드는 가을과 겨울, 우리 몸과 제일 가까운 물이 있는 수영을 함께 해보는 것은 어떨까?

자! 이제 마음을 굳혔다면 그들의 맞춤형 청년의 패기와 열정이 가득한 덕진수영장으로 발걸음을 옮겨 보도록 하자. 기타 덕진수영장 이용관련 문의 (063)239-2650

/김영재 기자

2016

전북

노래  
자랑

및 경연대회



11월 27일

삼성문화회관  
소강당

- ▶ 주최: 전주매일, 환경일보사
- ▶ 접수: 11월 25일
- ▶ 예선: 11월 26일
- ▶ 후원: 전북도청, 전주시청
- ▶ 문의: 010-2131-0448(금병찬 환경신문본부장)

