

# 열정적 요가교육으로 주민건강 지켜줘

## 4개 읍면 순회하며 주 2회 교육... 회원 200여명, 군청 홈페이지에 칭찬글 올라

### 맞춤형 요가교육으로 인기 '짱' 김명기 강사

“주민들이 요가를 통해 건강을 지킬 수 있도록 도움을 드리고 싶어요.”

고성군 관내 4개 읍면을 순회하며 주 2회씩 요가지도를 하고 있는 김명기씨(36세, 사진)가 주민들로부터 큰 인기를 얻고 있다.

최근 고성군청 홈페이지 '칭찬합시다' 코너에 그녀를 칭찬하는 글이 올라왔다.

'고성으로 시집 온지 5년째 되는 공현진 며느리'라는 이 네티즌은 무릎인공관절술을 받은 시어머니가 주민센터에서 배우는 요가로 인해 건강이 많이 좋아졌으며, 강습생들 모두 너무 만족해한다고 전했다.

지난 3일 거진읍사무소 2층에서 요가교육을 하는 김씨를 만났다.

요가 강습을 받으러 온 주민들은 강사의 구령에 모두가 열성적으로 몸을 움직였다. 강의실은 이들의 열성적인 몸동작으로 열기가 가득했고, 김씨의 목소리는 우렁찼다.

“너무나 열성적으로 저희를 가르치고 있어요, 동작 하나하나에도 애정을 느낄 수 있을 정도로 열정적이세요.”

강습생들은 입을 모아 그녀를 칭찬했다.

김씨는 인제 현리 태생으로 부사관 출신인 아버지를 따라 초등학교 4학년인 11세 때 속초 금호동에 정착했다.

속초에서 학업을 마친 그녀는

수원에서 직장 생활을 하던 중 에어로빅의 매력에 빠져 그때부터 정식으로 에어로빅을 배웠다.

“에어로빅은 여성들에게 알맞은 운동이며, 심신단련에도 좋은 운동이라고 생각해요.”

에어로빅을 배우면서 인정을 받아 자격증을 취득한 그녀는 1999년까지 에어로빅 수원지부에서 조교 생활을 했다.

그러던 중에 모친의 건강이 안 좋아 간호를 위해 속초로 귀향한 그녀는 속초에서 에어로빅 강사로 취업하면서 본격적인 강사활동에 나섰다.

그러던 중 지난 2000년 임동철 원사(현재 화암사 부근 부대에서 재직중)와 결혼하면서 강사 생활을 그만두고 자녀 양육에만 신경썼다.

두살 터울인 보름양(11세)과 지현군(9세)을 연이어 임신을 하면서 5년간을 운동과 담을 쌓은 그녀는 2005년 요가를 처음 접하게 됐다.

“임신을 하고 5년을 쉬게 되니 너무 살이 늘고해서 정신적으로도 많이 힘이 들더라고요. 그래서 요가를 시작했어요.”

에어로빅 경험이 있었던 그녀는 요가를 배우기 시작한지 3개월만에 자격증을 취득하고, 2005년부터 지인의 추천으로 고성군 여성회관 건강증진프로그램의 일환인 요가프로그램에 초빙돼 요가 강사로 활동을 하게 됐다.

현재 고성군 지역 4개 읍면에서 주 2회씩 200여명의 회원에게 요가를 지도하고 있다.

또 2007년부터는 속초시여성회관에 공개채용으로 선발돼 속초에서도 왕성한 강사 활동을 전개하고 있다.

김씨는 “회원 한사람 한사람에게 운동치료를 가르치는데, 치료 효과가 있다며 감사하다는 말을 들을 때면 보람을 느낀다”고 했다.

그녀는 특히 회원 개인별로 맞춤형 운동법을 지도해 더욱 인기가 높다.

거진 요가 모임의 총무를 맡고 있는 이정희씨는 “처음 요가를 배울 때는 평소 해오던 프로그램이라 생각하고 배웠는데, 요가를 배우면서 평소 앓던 요통이 해소가 됐다”며 “김명기 강사가 오면서 회원들에게 관심과 열정으로 가르친 덕이 크다”고 말했다.

이씨는 또 “회원 모두가 일주일만을 기다리게 된다”며 “행정에 부탁하고 싶은 것은, 겨울철만 되면 바닥이 차서 운동하기에 무리가 있으니 환경을 개선해 줬으면 한다”고 했다.

김씨는 “앞으로도 주민들이 요가를 통해 건강을 지키는데 도움을 드리고 싶다”며 “더욱 더 열심히 공부하고 노력해서 회원 모두가 건강한 삶을 영위하는데 일조를 하고 싶다”고 말했다.

박승근 기자



### 서동현 강원도 시군체육회 사무국장 협의회장

## “강원도 체육발전 위해 최선”

강원도 시군체육회 사무국장협의회는 고성 출신인 서동현씨(57세, 고성군체육회사무국장)를 시군체육회 사무국장협의회장으로 선출했다.

서동현 신임 회장은 “유관기관을 비롯한 강원도 경기가맹단체, 도 체육회, 전무이사협의회 등과 합심해 강원도 체육발전을 위해 최선을 다하겠다”고 했다.

또 “시군체육회 사무국장들과 체육발전을 위해 의견을 조율하는데 힘쓰겠다”고 했다.

서 회장은 강원도 축구협회 부회장, 고성군 축구협회장 등을 역임했으며 현재 고성군체육회 사무국장을 맡고 있다.

가족으로는 부인 서순석씨(57세)와 1남1녀를 두고 있다.

박승근 기자



읽고난 고성신문은 이웃과 함께 보세요