



올해로 5회를 맞은 '세계 네발달리기 대회'에서 참가자들이 출발신호에 맞춰 힘차게 시범경주를 벌이고 있다. 지난 3일 강원도 평창군 회령산에서 열린 이번 대회에는 18개 종목에 네 살 아이부터 70대 노년까지 400여명이 참가해 성황을 이루었다. 작은 사진은 '세계 네발달리기 대회'에서 경주를 완주한 뒤 가슴을 물아주고 있는 여성 참가자들.

호랑이처럼 성큼성큼...“네발걷기 건강에 최고”

제 5회 세계 네발달리기 대회

20~200m 총 18개 종목...400명 열띤 경쟁
허벅지·어깨 등 온몸운동...척추건강에 효과



하정효 무술진흥회 이사장

귀뚜라미 등에 가을이 올라탄 지난 3일 강원도 평창군 봉평면 회령산 보래령. 바람은 제법 서늘한 기운을 내뿜었고 산 중턱 나뭇잎은 빨간 물

을 반쯤 삼키고 있었다. 아직 해가 정수리를 비추기 전이었는데도 150여명의 사람들이 몸을 풀고 있었다. 서너 살 가량 돼 보이는 꼬마부터 고회를 넘은 듯한 어르신까지 남녀노소 다양했다. 이들은 이날 오후 1시부터 열리는 '제5회 세계 네발달리기 대회(평창 세계 네발길대회 조직위원회·재단법인 세계총령무술진흥회 공동 주최)'에 참가하기 위해 전국 각지에서 모여든 '선수'들이었다.

네발달리기 대회는 말 그대로 두 손을 땅에

걸고 두 발과 함께 엎드려 네발로 뛰어가는 이색 스포츠경기. 지난 2011년 재단법인 세계총령무술진흥회 하정효(77) 이사장이 창안해 올해로 다섯 번째를 맞이하는 국제 행사로 매년 평창 회령산에서 열린다. 경기는 20m부터 200m까지 남녀부, 외국인부 등 18개 종목에 달한다.

●네발로 호랑이처럼 걷기

경기시간인 오후 1시가 다가오자 서울 등 각지에서 선수들을 태운 대형버스가 줄지어 도착했다. 경기장은 순식간에 400여명의 인파들로 가득 찼다. 곳곳에 외국인들도 눈에 띄었다. 1회 대회부터 참가했다는 유귀옥(59·경북 영주) 씨는 “처음엔 네발달리기가 낯설었는데 대회에 참가하면서 폭 빠지게 됐다. 평소에도 네발걷기를 꾸준히 실천한다. 이번엔 손녀랑 함께 참가했다”고 말했다. 서울에서 온 문양우(4) 양은 “작년에는 거꾸로 달러가 탈락했지만 올해는 할머니와 함께 연습을 많이 해서 자신 있다”고 말하곤 수줍은 듯 할머니 등 뒤로 숨었다.

출발을 알리는 총소리와 함께 각 종목별 경기가 시작되자 선수들은 네발로 순식간에 걸

승선으로 끝이었다. 뒤통거리며 달리는 모습이 다소 낯설기도 했지만 선수들은 진지하게 경기에 임했다. 호랑이처럼 빠르게 달리는 선수가 있는가 하면 일부 선수는 몇 발짝 못가 허벅지라며 배를 하늘 쪽으로 올리고 드러눕기도 했다.

외국인부 50m에 출전해 우승을 차지한 중국인 임언(45) 씨는 “네발달리기에 참가하기 위해 어제 베이징서 팔과 함께 왔다. 오늘 좋은 기록으로 1등해 기분 좋다”며 엄지손가락을 치켜세웠다. 이날 대회는 평창·홍천 군민들도 많이 참가해 축제의 한마당이 됐다.

세계 네발걷기대회 대회장인 하정효 이사장은 “네발걷기는 건강에 최고로 좋은 운동이다. 개인이 건강해야 국가가 건강해진다. 지금은 대한민국이 국가건강을 회복해서 세계를 경영할 준비를 해야 할 때다”라고 강조했다.

●네발달리기에 빠진 사람들

네발달리기는 두 손과 두 팔 그리고 두 다리에 신체 4대 구조인 머리 가슴 배 엉덩이를 움직이며 엎드려 걷는 온몸운동이다. 손팔과 발끝, 어깨와 엉치뼈, 목뼈와 심장뼈 등을 걸

러준다. 특히 척추와 요추 건강에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 그래서일까. 최근 네발달리기에 빠진 사람들이 늘고 있다.

이날 내빈으로 초청돼 대회에 참가한 서울대 이현복 명예교수는 “집에서 수시로 네발걷기를 한다. 네발걷기는 특히 허리와 허벅지에 좋은 운동”이라고 소개했다. 대한민국 무궁화회 이만로 의장은 “네발걷기는 지구를 안고 우주로 향하는 의미를 가진 철학적 운동”이라며 “네발로 걸으면 10년, 20년은 더 건강해진다. 네발걷기가 올림픽 종목이 될 수 있도록 함께 노력하자”고 밝혔다. 이 밖에 윤장호 경찰대 창설교수, 박승주 한국시민자원봉사회 이사장, 심동모 예비역 해군준장, 배재대 육정수 교수, 작곡가이자 편곡가인 정경천 씨 등도 네발걷기에 뛰어 들었다. 대회 관계자는 특히 전통무예인 '괴한마루' 수련인들을 중심으로 빠르게 확산되고 있다고 귀띔했다.

네발걷기대회 이세루 조직위원장은 “인간은 직립보행 탓에 질병이 늘었다. 네발걷기는 척추, 경추, 복근, 혈압, 심장 등을 튼튼하게 하는 최고의 전신운동”이라며 “앞으로 네발걷기 대중화에 최선을 다하겠다”고 밝혔다.

평창 1연재호 기자 sol@donga.com



롯데월드몰의 '브리티시 워크' 개막을 알리는 퍼레이드를 펼친 영국 왕실 근위병 군악대 '더 밴드 오브 콜드스트림 가드' 사진제공 | 롯데월드몰

호텔·쇼핑몰, 영국에 빠지다 브리티시 워크·폴인 런던 등 가을 이벤트 풍성

그랜드코리아세일, 중국 국경절 연휴, 코리아블랙 프라이데이 등 10월 초에 몰려있는 관광 이벤트에 맞춰 영국을 테마로 한 프로모션이 잇따라 열리고 있다. 서울 잠실 롯데월드타워는 11일까지 외국인 관광객과 내국인을 대상으로 '브리티시 워크'(British Week)를 진행한다. 왕실 근위병 군악대 '더 밴드 오브 콜드스트림 가드'의 행사 개막을 알리는 퍼레이드에 이어 영국의 다양한 풍물을 느낄 수 있는 포토존, 빅벤 등의 조형물을 롯데월드몰 아트리움에서 운영한다. 에비뉴엘 월드타워점에서는 버버리, 지미주, 폴스미스 등 17개 브랜드가 참여하는 영국 브랜드 사은행사를 진행한다. '제임스 본드'로 유명한 영국의 럭셔리 스포츠카 '애스턴 마틴' 전시도 행사기간 동안 열린다.

7일까지 롯데시네마 월드타워점에서는 '러브 액츄얼리', '여바웃 타임', '데미제라블', '지미스 홀' 등 영국서 제작하거나 영국을 무대로 한 영화를 상영하고, '오페라의 유령 25주년 특별공연' '빌리 엘리어트 뮤지컬 라이브' 같은 영국 뮤지컬 실험도 즐길 수 있다. 서울 소공동 웨스틴조선호텔도 11월 22일까지 '런던에 빠지다-폴인 런던'(Fallin' London) 프로모션을 진행한다. '폴인 런던 이그제큐티브'는 영국 작가 제인 오스틴의 '오만과 편견' 1권과 프리미엄 파퓰 코스메틱 '몰트 브라운'의 진저 릴리 바디 위시를 선물로 제공한다. 라운지 조식, 애프터눈 스낵, 커피일아워 등 이그제큐티브 라운지 혜택도 함께 제공한다.

'폴인 런던 스위트'는 주니어 스위트룸 1박과 영국 왕실 도자기 브랜드 '로얄 알버트' 찻잔 세트를 추가로 증정한다. 스위트룸 고객 전용 로얄 클럽 라운지 내 VIP 체크인 및 다과 서비스도 즐길 수 있다.

김재범 전무이사 oldfield@donga.com

용인 한국민속촌, 11월 22일까지 사극드라마 축제

경기도 용인 한국민속촌은 11월 22일까지 '사극드라마 축제'를 진행한다. 지난해 관람객의 인기를 모았던 '관상 체험'과 '장회빈 사약 체험'을 업그레이드해 실시하며, '상도 장사 체험'과 '기미상궁 금함'이 캐릭터가 함께 하는 '대장금 수라간 체험'이 올해 추가됐다. 이외에 사극 전통의상을 입어보는 '사극 의상체험', '사극 무관체험'도 즐길 수 있다. '황진이 기방 체험'에서는 가족 보존을 위해 그동안 출입이 금지됐던 한국민속촌의 전통가옥을 관람객에게 처음 공개한다. SBS 드라마 '육룡이 나르샤', 영화 '고산자 대동여지도', '궁합' 등의 촬영현장을 볼 수 있고, '육룡이 나르샤'의 출연진은 행사 기간 중 관람객과 스타 팬미팅을 진행할 예정이다.

미세정
효과100%.직수입
최저가 도매상점
*후불제.타월한효과. 강한발기/각종캡슐
도매가.카드가 010-7600-4116

미제 후 불 제
미 제 최저가.직수입
*효과100% 두통 졸음 없는 강한발기
도매가 010-2175-2418

강한남자 미국정품
효과100%
*후불제.타월한효과. 강한발기/각종캡슐
도매가.카드가 010-7600-4116

강한남자 빅맨
커지고! 단단하고! 오~~래간다!
강한남자로 변신 시켜주는
빅맨(Big Man)
발기력! 조루! 파워!
성기능강화!
몸에 지니고만 있어도 자신감 회복!
제품구입문의 010-3185-4999

대한의사협회 의료광고심의위원회 제130419-중-42065호

당당한 자신감!

남성 수술 상담

음경 길 이 + 귀 두 조루수술

★주사요법 확대
★대체 진피이식술
★포경·무도정관수술
★각종 이물질 제거 (바세린 등)
★음경만곡증 (성기형) 교정술
★발기부전수술 (굴곡형.평창형 시술로 성생활 가능)
※ 수술 당일 샤워, 일반적인 생활 가능

천호역 뉴맨남성의원
02)477-7523
위치: 5호선 천호역 2번출구 한국투자증권 3층

이제, 당신의 밤이 뜨거워 진다.

나만의 파트너 웡녀

♣ 웡녀 같은 파트너가 필요할 때
♣ 외롭고 고독한 남자가 될 때

새로운 공기주입형 인형

휴대 간편하여
어디서나 사용 할 수 있는
웡녀와 함께 매일 매일
즐거움과 만족을
느껴보세요!

신제품 19
※공기인형신장: 160cm
실제 여성과 유사한 사이즈

강한남자...애정은 뜨겁게 !!!!
좋은가격...좋은재료...웡녀같은 파트너

웡녀를 만나면 신비롭고 황홀한 경험을 하시기 됩니다.
새경지를 개척하는 당신의 삶의 변화가 옵니다.

친절 상담 02)3390-5179 / 010-2766-5885

대한의사협회 의료광고심의위원회 제 140307-중-55039

강한 男子

음경 확대 귀 두 조루 치료 발기 부전

●미세자지방 이식술
●주사요법 확대술
●대체진피 이식술
●정관·포경수술
●바세린 및 이물질 제거술
●각종보형물 삽입술

열린상담
풍부한 경험
합리적인 비용

[수술당일 일반적인 생활가능]
[대립담정의원을 검색해보세요]
24시간 상 담 **대일남성의원**
(代) 02)444-1233
※일요일·공휴일·야간 예약수술가능
※5·7호선 군자역 6번출구 농협 2층