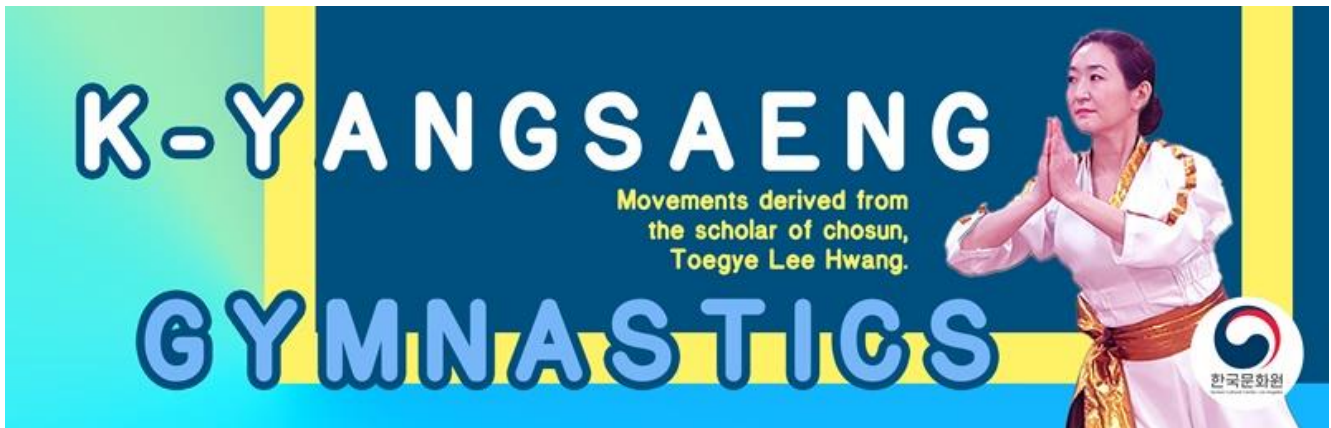


[제 2022-005호]

 한국문화원 Korean Cultural Center Los Angeles	보 도 자 료		사람이 있는 문화
보도일시	배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다.		총 2쪽
배포일시	2022.2.16(수)	담당부서	LA한국문화원 교육세미나 & 스포츠
연락처	323-936-3019 danylvjs@kccla.org	담 당 자	Daniel Kim

Virtual Sports: K-양생체조



- ▶ 행사명 : Virtual Sports: K-양생체조
- ▶ 일 자 : 2022.2.22.(화)
- ▶ 온라인 사이트 : LA한국문화원 홈페이지, 페이스북, 유튜브, 인스타그램
- ▶ 주 최 : LA한국문화원
- ▶ 문 의 : LA한국문화원 323.936.3019 교육세미나 & 스포츠 담당 Daniel Kim

LA한국문화원(원장 박위진)은 연세대학교(교수 원영신)와 함께 **Virtual Sports: K-양생체조**를 2.22(화)부터 문화원 소셜미디어를 통해 온라인 행사로 개최한다.

K-양생체조는 퇴계 이황선생의 활인심방 (活人心方)을 활용한 민속체조로 양생체조의 의미와 다양한 동작을 직접 따라해보고 체험해보는 시간으로 진행될 예정이다.

양생(養生)은 생기를 길러준다는 뜻이다. 퇴계의 활인심방은 ‘몸과 마음에 활기를 넣어 주는 방법’이라는 뜻으로 질병없이 오래 산다는 양생의 의미를 담고있다.

숨을 잘 고르고(조식/調息), 마음(조심/調心)과 몸(調身/조신)을 기본으로 호흡과 함께 온 몸을 움직이며 각 혈과 경락을 바탕으로 만든 심신의 조화를 중시한 건강체조이다.

양생체조는 숨고르기를 통한 천지인(天地人) 양생, 각종 경혈점을 누르고 두드리기를 통한 경락양생, 봄·여름·가을·겨울의 음악을 활용한 4계 양생, 한국민요를 활용한 민요 양생(아리랑 양생), 파트너와 함께하는 커플양생, 기구를 활용하는 기구 양생 체조로 분절 움직임으로 이뤄진 기존 체조들과는 달리 아주 편안하고 유연하게 즐길수 있는 움직임으로 구성되어있다.

이번 온라인으로 배워보는 K-양생체조는 한국적인 정서 함양을 위해 옹헤야, 진도아리랑, 오늘이 오늘이소서 곡조를 사용하여 준비운동, 본운동, 정리운동 순으로 소개될 예정이다.

<소개 내용>

1. K-양생체조

K-양생체조는 세계적인 석학으로 불리우는 16세기 Korea의 대표적인 학자인 퇴계 이황 선생의 저서에 기록된 양생도인법을 Korea의 민요 등에 맞춰 누구나 쉽고 즐겁게 할 수 있

도록 만든 건강 운동이다.

양생(養生)은 생기를 길러준다는 뜻으로 동양철학과 동양의 건강관을 대표하며, 호흡을 조절하는 것, 마음을 다스리는 것, 체력을 증진하는 방법을 뜻한다.

2. 준비운동: 옹헤야

이 체조는 준비운동으로서 한국의 민속음악 “옹헤야”라는 흥겨운 음악에 맞추었다. 상하 진동운동이 가능하도록 전신을 흔들며 혈액순환을 돕고, 한 발로 균형을 잡으며 하체의 근력을 향상시키는 동작들로 구성되어 있다.

3. 본운동: 진도아리랑

이 체조는 본운동으로서 한국의 민속음악인 진도아리랑 음악에 맞추었다. 한국의 전통 무예인 택견의 품밟기, 발디딤, 날려치기 등의 손사위를 응용하여 남녀노소 누구나 쉽게 따라 할 수 있도록 구성되었다.

4. 정리운동: 오늘이 오늘이소서

이 체조의 원리는 우리 몸의 기둥이라 부르는 척추를 중심으로 하여 척추의 일자운동, 앞뒤와 양 옆의 굴곡운동, 몸통을 최대한로 틀어주는 회전운동을 느린 속도로 호흡과 병행하는 것으로 사람의 움직임 가운데 가장 본질적이고 근원적 동작을 간단한 운동선으로 일치시키는 것이다.

박위진 문화원장은 “코로나 바이러스로 인하여 우리 모두가 제한된 스포츠 활동을 하고 있는데 누구나 쉽게 따라할 수 있는 K-양생체조를 통해 가족 모두가 즐거운 시간을 보내시길 바라며, 조속한 시일 내에 COVID-19가 진정되어 다시 스포츠 활동 및 한국문화를 함께 나눌 수 있기를 기대한다” 라고 밝혔다. /끝/.