

# Kimony Korea

# 3

MARCH  
2016

## ■ 키모니가 간다

슈퍼맨이 돌아왔다! 5남매의 아빠 송영우 씨

## ■ 건강 칼럼

봄과 함께 날아든 '춘곤증'

## ■ 이달의 키모니 추천상품

발목보호대 KSP 950

## ■ 배드민턴대회 일정



ANKLE  
PROTECTOR  
KSP 950



“슈퍼맨이 돌아왔다!”

# 5남매의 아빠 송영우 씨

송가네 배드민턴 훌릭 속으로

글, 사진. 홍보팀

매주 주말, 가족이 함께 배드민턴을 즐긴다는 경기도 파주의 금촌 배드민턴장. 이른 아침부터 아이들의 깔깔대는 웃음소리가 체육관 안에 울려 퍼졌다. 넓은 11면 코트 중 유일하게 비좁아 보이는 한 코트. 그곳에 배드민턴에 빠진 가족이 있다고 해서 만나보았다.

올해 마흔두 살의 송영우 씨. 5남매의 가장인 그는 요즘 말로 슈퍼맨이라 불리는 백 점짜리 아빠다. 아들 둘에 딸 셋을 키우며 아내와 함께 운동까지 몸이 열두 개라도 모자랄 판이다. 바쁜 시간에도 틈틈이 그가 가족과 하는 운동은 바로 ‘배드민턴’이다.

## 5남매를 지키는 힘! 건강한 사고가 건강한 몸을 만든다

흰철한 키에 다부진 몸, 호감형 인상의 삼대가 모여 사는 아홉 식구의 가장 송영우 씨. ‘제 취미는요?’ ‘운동입니다’ 젊은 시절부터 축구와 야구를 즐기며 시간이 없을 때는 틈틈이 헬스를 하면서 운동에 매진한 영우 씨. 그는 현재 외국계 제약관련 로컬 업무를 담당하고 있다. 부모님을 모시고 5남매까지 키우는 일이 쉽지는 않을 터. 그가 평소 귀가하는 시간은 보통 9~10시 사이이다. 한창 눈에 넣어도 안 아플 딸들을 매일매일 보고 싶지만 여건이 허락해 주지 못한다. 한편 그 힘이 어디서 나오냐는 질문에는 “부인인 오시로 크리스티나 모모애가 아이들을 돌보며 내 뒷바라지 역할을 톡톡히 해준다. 아침 일찍 나갈 때 뭐라도 챙겨주며 웃는 얼굴로 배웅해준다”고 말했다.



1

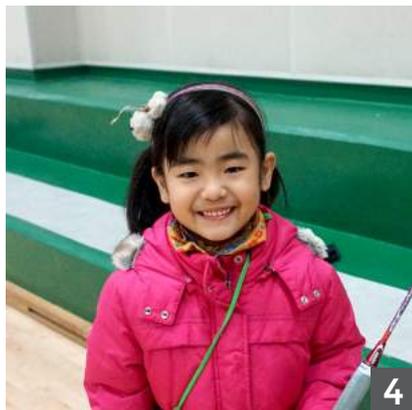


2

자녀계획은 원래 셋째까지였지만 우연찮게 쌍둥이가 생기면서 뒤이어 막내를 낳았다. 그는 오히려 축복이라며 좋아했고, 부인인 모모애 씨의 집도 형제들이 많아서 아이가 많은 집에는 웃음 잘 날이 없다며 자랑했다. 송영우 씨의 최강 파워는 다름 아닌 아내의 내조와 아이들이다. 물론 운동을 하고 있지만 근본적인 원인은 건강한 마음가짐에 있었다.



3



4

1. 금촌배드민턴장에서 보내는 즐거운 휴일
2. 큰아들 송우성, 작은아들 송기성
3. 송민영, 송민아 쌍둥이 자매
4. 귀여운 막내딸 송민정

# 우리가 행복한 시간, ‘배드민턴’으로 가족의 건강과 화합을!

사실 송영우 씨가 배드민턴을 시작한 것은 그리 오래되지 않았다. 그는 운동을 워낙 좋아하여 예전부터 가족과 함께할 좋은 운동이 될까 고민해왔다. 그러던 중 지역 내 다문화교육센터를 통해 부부동반으로 아내와 배드민턴을 시작했다. 본격적으로는 ‘다문화가족 배드민턴대회’가 열리는 것을 알게 된 후부터 대회에 참여하기 열심히 운동했다.

연합뉴스가 주최하는 이 대회는 매년 여름 전국 각지의 다문화가족과 다문화지원센터 종사자 등이 참여하는 행사이다. 작년 5월 송영우 씨는 부인과 아들 2명을 데리고 참가했다.

비록 수상은 하지 못했지만 올해를 노려보는 것을 목표로 삼았다.



그래서 시간이 나면 주말마다 체육관을 찾는다. 그가 배드민턴을 하는 이유는 첫째는 건강을 위해서이고 둘째는 하면 할수록 깊어지는 가족에 때문이다. 요즘은 3학년 올라가는 쌍둥이 딸들의 체구가 작아서 걱정이라면서 아이들의 건강을 위해서라도 짬짬이 하고 있다고. 또 사춘기의 아들과 유일하게 소통할 수 있는 시간이 운동할 때라면서 기회가 된다면 7식구 다 함께 대회에 참여하는 것이 꿈이라고 밝혔다.

송영우 가족의 한주의 끝인 일요일이 이렇게 배드민턴으로 마무리되었다.

1. 다문화배드민턴 대회 당시 송영우, 오시로 크리스티나 모모에 부부
2. 부모와 아들의 복식 경기
3. 엄마와 큰아들의 1:1 대결

## Mini Interview

### 글로벌 시대, 우리는 다문화가정

결혼한 부부 10쌍 가운데 한 쌍은 국제결혼일 정도로 다문화 가정이 꾸준히 증가하고 있다. 다문화 가정은 국내에 거주하고 있는 국제결혼 가정으로 부모 중 한쪽이 한국인으로 구성된 가정을 말하는데 바로 송영우 씨 가족이 여기에 속한다.



**Q** 가족소개 좀 해주세요.

**A** 안녕하세요! 아이들의 행복을 받고 사는 5남매의 아빠 송영우입니다^^  
우리는 삼대가 모여 사는 대가족이에요. 사랑스러운 아내와 함께 부모님을 모시고 있습니다. 여기에 눈에 넣어도 안 아플 5명의 자녀를 두었습니다. 큰아들 우성이와 작은아들 기성이, 셋째 쌍둥이 딸 민영이 민아 그리고 막내 민정이가 있습니다.

**Q** 아버님은 한국분이신가요? 가족들의 국적이 어떻게 되나요.

**A** 네, 저는 한국 사람입니다. 제 아내의 장인장모는 브라질계 일본분이세요. 브라질에서 아내를 낳고, 아내가 15살 때 일본 오키나와로 넘어왔어요. 아내인 오시로 크리스티나 모모애는 브라질계 4세예요^^ 5명의 아이는 모두 일본에서 태어났고 한국 국적과 브라질 국적을 갖고 있어요. 일본은 영주권을 갖고 있어 언제든지 신청만 하면 받을 수 있어요.

**Q** 어떻게 지금의 아내를 만나게 됐나요?

**A** 교수님의 추천으로 오키나와의 메이오우 대학에 유학을 갔어요. 그때 처음 아내를 만났죠. 아내는 저보다 어렸지만 야무진 성격과 따뜻한 마음씨를 가진 여자였어요. 제가 유학생 대표로 회장이 되면서 급격히 가까워졌어요. 저를 많이 도와주었고, 그 기회로 사랑을 키워가며 지금의 제 아내가 되어 주었습니다.

**Q** 다문화 가정이어서 불편한 점은 없나요?

**A** 사실 생각하는 것(다문화 가정에 대한 사회적 편견)처럼 큰 불편함은 없습니다. 한국사회에서 다문화 가정에 대한 인식은 예전보다 많이 좋아졌습니다. 다문화 가정이라고 해서 불편한 것 보다는, 가족이 많아 야외활동에 어려움이 있죠.

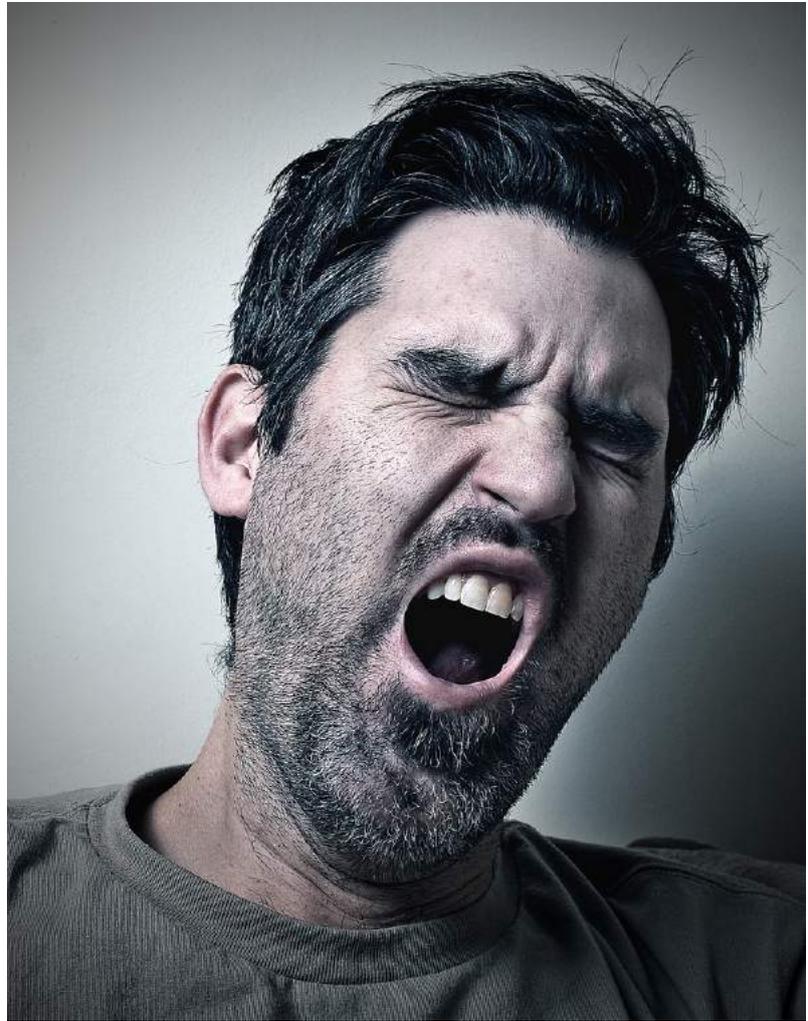
**Q** 화목한 가정의 비결이 있다면.

**A** 비결이라.. 좋게 봐주셔서 감사합니다. 매 순간 최선을 다하려고 노력해요. 나름 열심히 살고 있다고 자부합니다. 부모님이 살아계시고 이렇게 아내와 아이들이 건강하게 옆에 있어 주는 자체만으로도 행복해요. 뭐든 다 해주고 싶지만 그러지 못할 때가 많아서 미안하죠. 항상 시간이 부족하지만 얼굴 보며 이렇게 운동하고 대화하는 자체가 소중한 겁니다.

## 봄과 함께 날아든 ‘춘곤증’

자료: <Korea Medicare>

춘곤증은 추운 날씨에서 따뜻한 날씨로 옮겨갈 때 몸의 신진대사가 활발해지면서 생긴다. 이는 일종의 피로증세로 자연스러운 생리 현상이다. 봄철 일조시간이 길어지고 기온이 상승하면서 근육의 이완현상이 나타나는데 이때 쉽게 나른함을 느끼게 된다. 날씨가 따뜻해 외출하는 일이 많아지면서 그에 따른 단백질, 비타민, 무기질 등의 영양소 필요량이 증가한다. 이를 충분하게 섭취하지 못하면 쉽게 피로를 느낄 수 있다. 대표적인 증상은 나른한 피로감, 졸음, 식욕부진, 소화불량 현기증, 긴장성 두통 등이 있다. 사람마다 다르게 증상이 나타나며 평소에 운동이 부족하고 과로가 심한 사람일수록 춘곤증에 시달릴 가능성이 크다. 증세는 보통 1~3주 정도 지나면 사라지며 증상의 유효기간이 약 3주 정도이다.



**춘곤증 이기는 5가지 요령**

**1 아침밥은 꼭 챙겨 먹자**

아침을 거르면 점심을 많이 하게 돼 식곤증까지 겹치게 된다. 아침을 먹으면 오전 시간에 뇌가 필요로 하는 영양소를 공급해줘서 피곤함을 덜 느끼게 된다.

**2 잡곡을 많이 먹자**

춘곤증은 비타민 B1이 부족한 사람에게 많이 생긴다. 평소에 비타민 B1이 많이 들어 있는 콩, 보리, 팥 등 잡곡을 섞어 지은 밥을 먹는 것이 좋다. 특히 현미는 칼슘과 비타민B가 흰쌀의 두 배 이상 들어있다.

**3 낮잠 20분 요령껏 챙기자**

간밤에 충분한 잠을 자지 못했다면 낮에 20분 정도 낮잠을 자는 것이 춘곤증 증상 개선에 도움을 준다.

**4 가벼운 운동을 하자**

아침에는 조깅과 맨손체조, 근무 중에는 스트레칭으로 긴장된 근육을 풀어준다. 과격한 운동을 피하고 약간의 땀이 나고 숨이 조금 찬 정도의 운동이 피로감을 쫓는 데 도움이 된다.

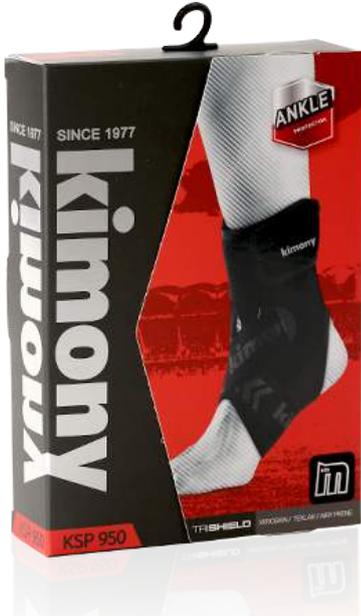
**5 커피, 음주, 흡연을 삼가하자**

졸음이 온다고 커피를 마시거나 스트레스를 풀기 위해 술을 마시고 담배를 피우면 몸의 피로감이 더 심해진다.

### 춘곤증에 좋은 음식

냉이·달래·쑥 등 봄나물을 듬뿍 먹으면 식욕이 돌아날 뿐 아니라 겨우내 쌓였던 독기를 배출하는 데 도움이 된다. 두릅의 어린 순은 스트레스를 어깨에 달고 사는 사무직·전문직 종사자, 수험생에게 최고의 보양식이다. 봄은 오장 가운데 간이 가장 바쁜 계절이라고 한다. 봄나물을 식초에 무쳐 먹는 등 신 음식을 즐기면 간의 피로 회복에 좋다.

## 한 듯 안한 듯, 어디서도 느낄 수 없던 안정감! 발목보호대 KSP 950



키모니 프로텍터 중 하나인 발목보호대 KSP 950은 압박 강도와 타이트한 착용감에 신경을 많이 쓴 보호대다. 발목의 경우, 무릎에 비해 약한 관절이기 때문에 타이트한 압박과 안정성이 중요하기 때문이다. 또 발목은 발가락 근육과 뼈가 연결되어 있어 작은 움직임이 많은 부위이므로 발목, 발등까지 충격이 전달되지 않도록 삼중 스크랩으로 확실한 안정성을 구축했다.

키모니 발목보호대는 기존의 신발 안에 바로 신을 수 있다. 사이즈 업을 하지 않고도 편안한 착용감을 느낄 수 있어서 맨발 또는 운동화 착용 시에도 활동할 수 있다.

주요 부상 부위인 아킬레스건 파열, 염좌, 발목의 불안정을 잡아주며 내측과 외측 모두를 받쳐주는 효과가 있다. 고급 소재인 제로스킨, 텍스랩, 에어리프렌을 사용하여 뛰어난 흡수성과 통기성, 탄력성을 자랑한다.

KSP 950  
착용방법

- 1 입구쪽으로 발을 넣어주세요
- 2 발목부분 1차 압박은 원하는 압박력에 맞추어 벨크로를 부착해주세요.
- 3 2차 압박은 밴드를 원하는 압박력에 맞추어 부착해주세요
- 4 발목부분 착용완료
- 5 고무밴드를 발등위로 교차하듯이 원하는 압박력만큼 당겨서 부착해주세요
- 6 위 사진처럼 부착해주세요
- 7 반대편 고무밴드도 동일하게 원하는 압박력만큼 부착해주세요
- 8 착용 완료

## 배드민턴대회 일정

● 국제대회(엘리트) ● 국내대회(엘리트)  
● 전국대회(동호인) ● 지역대회(동호인) ● 배드민턴행사

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 ● 2016 요넥스 독일오픈 그랑프리골드 ● 제2회 경기도 동부권 배드민턴대회	2 ● 2016 요넥스 독일오픈 그랑프리골드	3 ● 2016 요넥스 독일오픈 그랑프리골드	4 ● 2016 요넥스 독일오픈 그랑프리골드	5 ● 2016 요넥스 독일오픈 그랑프리골드 ● 제2회 스마트 아산충남권 배드민턴대회 ● 제6회 대구 신문사장배 배드민턴대회
6 ● 2016 요넥스 독일오픈 그랑프리골드 ● 제2회 스마트 아산충남권 배드민턴대회 ● 제6회 대구 신문사장배 배드민턴대회	7	8 ● 2016 요넥스 전염오픈 슈퍼시리즈 프리미어	9 ● 2016 요넥스 전염오픈 슈퍼시리즈 프리미어	10 ● 2016 요넥스 전염오픈 슈퍼시리즈 프리미어	11 ● 2016 요넥스 전염오픈 슈퍼시리즈 프리미어	12 ● 2016 요넥스 전염오픈 슈퍼시리즈 프리미어 ● 제11회 군산시새마을배 전국 배드민턴대회 ● 제8회 동해대흥배 오픈 배드민턴대회
13 ● 2016 요넥스 전염오픈 슈퍼시리즈 프리미어 ● 제11회 군산시새마을배 전국 배드민턴대회 ● 제8회 동해대흥배 오픈 배드민턴대회 ● 제35회 인천시연합회경기 배드민턴대회	14	15 ● 2016 요넥스 스위스 오픈 그랑프리 골드	16 ● 2016 요넥스 스위스 오픈 그랑프리 골드	17 ● 2016 요넥스 스위스 오픈 그랑프리 골드	18 ● 2016 요넥스 스위스 오픈 그랑프리 골드	19 ● 2016 요넥스 스위스 오픈 그랑프리 골드 ● 제4회 피셔-장스토 배드민턴코리아 슈퍼투어먼트 ● 2016황성배 오픈 전국 배드민턴대회 ● 제24회 전라북도지사기 배드민턴대회 ● 황순갑 제35회 부산 시연합회경기 순계배드민턴대회
20 ● 2016 요넥스 스위스 오픈 그랑프리 골드 ● 제4회 피셔-장스토 배드민턴코리아 슈퍼투어먼트 ● 2016황성배 오픈 전국 배드민턴대회 ● 제24회 전라북도지사기 배드민턴대회 ● 황순갑 제35회 부산 시연합회경기 순계배드민턴대회	21	22 ● 2016 뉴질랜드 오픈 그랑프리 골드	23 ● 2016 뉴질랜드 오픈 그랑프리 골드	24 ● 2016 뉴질랜드 오픈 그랑프리 골드	25 ● 2016 뉴질랜드 오픈 그랑프리 골드	26 ● 2016 뉴질랜드 오픈 그랑프리 골드
27 ● 2016 뉴질랜드 오픈 그랑프리 골드	28	29 ● 2016 요넥스 인디아오픈 슈퍼시리즈 ● 2016 전국불청총별 배드민턴리그전	30 ● 2016 요넥스 인디아오픈 슈퍼시리즈 ● 2016 전국불청총별 배드민턴리그전	31 ● 2016 요넥스 인디아오픈 슈퍼시리즈 ● 2016 전국불청총별 배드민턴리그전		

출처: <배드민턴 타임즈>

**kimony**  
SINCE 1977