

體育・保健을 말한다

薛 科 厦

前國會議員

1. 體育・保健의 領域

敎育을 知育・德育・體育으로 나누어 생각한 것은 매우 오래 전부터의 일이 아닌가 생각된다. 이것은 한 社會常識이라고도 할 수 있겠는데 오늘은 一般社會에 있어서나 敎育界에 있어서나 知育・德育이란 말은 거의 쓰이지 않고 體育이란 말만이 愛用되고 있는 것같은 느낌이다. 그러면 이와 같이 많이 쓰이는 이 體育이란 말을 들을 때에 우리는 무엇을 연상하나? 누구 한 사람을 잡고 물어보지 못한 일이라 말하긴 거북하나 추측컨데, 體育이라 하면 身體를 생각할 것이요, 運動競技를 생각할 것이요, 精神에 미치는 영향을 생각할 것이다. 이들의 연상에 대해서 나는 슬기롭다고도 어리석다고도 생각하지 않는다. 다만 내가 여기서 말하고자 하는 것은 學校 體育에 관한 一件이다.

그것은 體育・保健은 學校의 生命을 保育하는 敎育이다 하는 것이다. 내가 특별히 강조하고 싶은 것은 體育・保健은 身體라기 보다 生命을 대상으로 해야 한다는 것이다. 혹은, 그게 그것이 아니냐 할지 모르나 그러나 아픈 理由보다 우선 體育의 現場에 나서는 사람의 精神姿勢에 있어서 이 兩者의 差異는 자못 크리라고 나는 본다. 身體와 生命의 關係를 말하기는 어렵지만 새삼 말할 필요도 없는 일이다. 다만 어떠한 觀點에서는 身體 곧 生命이라 할 수도 있을 것이다. 그러면 그렇다고 하자. 그러나 實地問題로서 이 두 말에 대한 우리의 精神의 反應은 習慣인지 알 수 없으나 결코 같지 않을 것이다.

다음으로 保育이란 것. 내가 말하는 保育은

保護育成한다는 뜻이다. 學徒의 生命을 保育하는 것은 그 責任이 學父母에도 있는 것이요, 어느 면에 있어서는 社會에 있지만 敎育이 擔當해야 할 分野가 크다는 것은 말할 나위도 없는 일이다.

누구나 알고 있는 일이겠으나 말하는 것이 自他에 有益하리라 생각되어 하는 말인데, 敎育에는 敎育의 分野가 있다 하는 것을 잊어서는 안된다는 것이다. 설명하면 가사, 軍이 靑壯年을 敎育 訓練하는 것은 死生을 넘어서서 戰鬥能力의 強化을 目標로 한다 할 것이요, 學校 敎育에 있어서의 靑少年의 體育保健은 全生命의 活動能力의 開發을 指向한다 할 것이다. 前者는 戰鬥要員의 完成을 目標로 하여 단련을 主로 하는 것으로 생각되거나와 後者는 生活能力者의 形成을 指向하여 指導를 主로 해야 할 것으로 알고 있다. 生活能力者의 形成을 指向하는 指導, 이것이 學校 敎育에 있어서의 體育・保健의 領域이 아닌가 한다.

다만, 이렇게 말하는 것은 學校 敎育에 있어서의 體育에는 鍛鍊이 필요치 않다든가 또는 鍛鍊은 禁物이라든가 하는 것은 아니다. 鍛鍊은 能力開發의 最善의 方法이 아닌가 한다. 매저 體育은 누구나 말하다시피 身體에만 국한된 것이 아니라 精神訓練에 더 큰 價値가 있다할 것이다. 學徒의 護國精神을 드높이고 不屈의 國魂을 鍊磨하는 直接的인 行動的인 機會는 오로지 體育에 있다 할 것이요 이 機會를 살리기 위해서는 鍛鍊을 外面하고 달리 神通한 方法은 없을 것이다. 鍛鍊은 다만 體育의 方法이라 할 것이 아니라 實로 體育의 生命이라 하여 過言은 아닐 것

이다. 철저한 의미에 있어서는 一擧手하는 것도 體育으로 하는 이상 그것은 곧 鍛鍊이라 할 것이다. 그러나 如何한 鍛鍊, 가사 超人間的인 슬기와 忍耐를 要求하는 鍛鍊을 한다 하여도 그것이 體育인 이상 그 目的은 역시 開發에 있어야 할 것이오 形成에 있어야 할 것이다.

能力開發은 資質形成에 通한다. 그리고 形成은 完成에의 過程이다. 完成을 가사 쓸모있는 生産이라 한다면 形成은 그 뼈대를 구축함이라 할 것이다. 教育은 비단 體育 뿐만이 아니라, 人間의 뼈대를 구축하고 모든 生活活動의 뼈대를 구축하는 것이 그 最初인 동시에 그 最後의인 作業이 아닌가. 形成은 窮極的 의미에 있어서는 未完成이라 할 것이오 未完成으로 마친다는 것은 人間, 教育者로서는 國家社會에 대한 責任을 다하지 못하는, 次代의 國民에 대한 사랑을 이루지 못하는 未洽과 遺憾이 없을 수 없을 것이다. 그러나 그것이 永遠한 現實이고 보면 만사는 分에 만족하는 수 밖에 없는 것이다. 教育은 오로지 教育의 領域에 最善을 다할 뿐이 아닌가.

2. 心·身の 관계

心과 身에 관계가 있다는 것은 누구나 인정한다 하여 틀림은 없을 것이다. 그러면 教育은 이 관계를 어떻게 보며, 또 어느 정도로 이것을 教育運營에 計算하나? 하는 것을 생각해볼 필요가 있을 것이다.

心은 주요 身은 그 主에 따른다. 그리고 身에 어떠한 變化가 생기면 그것이 直接間接으로 心에 影響한다 하는 것이 心身の 관계에 대한 常識的인 思考方式이 아닌가 한다. 이에 따르면, 心·身은 生命을 構成하는 要素的인 것이라 할 수 있다. 그러나 나는 그렇게는 생각하지 않는다. 나는 心·身을 要素的으로 생각하지 않고 形態的으로 보는 것이다. 이것은 물론 學問에 根據한 것은 아니지만, 나로선 그렇게 보는 것이 心·身の 관계를 설명하는 데 가장 實用的이라 생각한다. 원래 心·身の 關係란 것은 兩者間的 異同의 離合이 아니라, 한 生命의 全體的인 形態로 볼 것은 아닌가 한다. 가사 내가 간다는 것은 나의 生命 全體가 가는 것이오 마음만

이나 몸만이 가는 것은 아닌 것이다. 몸은 앉아 있어도 마음은 간다 하는 것은 心·身の 矛盾이 아니라, 그 形態의 變化하는 方式에 不過하다할 것이다.

教育이 心·身을 要素的으로 보면 心은 心대로, 身은 身대로, 二元的인 教育을 하게 될 것이다. 그렇게 되면 心·身一如, 全體的인 人間을 形成하기 위해서는 心·身을 連結시키는 第三의 方策을 講究해야 할 것은 아닌가? 그러나 나는 教育은 당초부터 心·身一如로 가야 하는 것으로 본다. 이것은 잘하는 것도 잘못하는 것도 아닌 正常的인 教育이라 할 것이다.

身の 건강이 心에 기쁨을 가져오고 心의 기쁨이 身の 편안을 가져온다는 것은 누구나 經驗하는 일이다. 心的으로 負擔을 주는 體育은 心·身의 一體的인 形態를 阻害하고 心·身을 분리시켜서 身만의 形態를 強要하는 無理를 범함이라 할 것이다. 이는 말하자면 半身不隨格인 내지는 畸形的인 形態를 強要하는 非正常的인 體育이라 할 것이며, 結果가 좋을리 없을 것이다.

意志를 鍛鍊한다. 忍耐力을 養成한다. 規律을 嚴守하는 習慣을 기른다. 協同과 團結을 體驗시킨다 하여 訓練을 거듭하는 것은 體育의 現場에서 가끔 보는 일이다. 이것은 물론 잘하는 일도 잘못하는 일도 아니다. 그러나 만일 心·身 그 어느 쪽이든 간에 負擔을 준다면 그것은 畸形的인 形態를 強要함이다.

心·身은 恒時 하나로, 또는 同一한 方向으로 움직이게 해야 할 것이다. 이것은 참다운 健康을 이룰 것이오 나아가서는 生活의 勝利者가 되게 할 것으로 나는 본다.

心·身の 完全에 가까운 一如의 形態에서 움직이는 것을 나는 遊戲·競技에서 본다. 遊戲·競技는 體育保健에 있어서 가장 높은 價値를 가진 것으로 나는 알고 있다. 모든 體育活動은 遊戲·競技를 하는 心·身の 狀況, 그런 雰圍氣 안에서 推進되었으면 하는 것을 나는 항상 생각한다.

3. 健康은 目的이다

體育은 健康에 核心을 둔다. 身體의 機能을

활발히 한다든가, 愉快한 삶을 누리게 한다든가, 健全한 生命을 傳하게 한다든가 하는 것은 모두 健康이 있고 난 後사라 할 것이다. 그러면 健康은 살기 위한 手段인가? 만일 그렇다 한다면 教育이 말하는 知·德·體의 體란 一角, 人間의 一角이 무너질 것이다. 어찌서 무너지느냐 하면 體의 質이 없어지는 까닭이다. 體의 質이 없어지고난 後에 知·德은 어디를 가랴!

健康은 手段이 아니라 目的이다. 健康은 心·身이 指向하는 理想이다. 健康은 살기 위한 手段이 아니라 삶이 흘러나오는 源泉이다.

父母가 子女의 健康을 우려하는 것은 子女의 健在 그것을 우려하는 것이오 살기 위한 수단을 우려하는 것은 아니다. 健康은 또한 生命이 指向하는 自成的 目標라 할 것이다. 健康은 生命이 要求하는 價値다. 健康은 生命을 떠나서 따로 있는 것은 아니오 어디서 가져와서 生命에 부쳐지는 것도 아니다. 健康은 살기 위한 手段도 其他 그 무엇의 手段도 아니다. 健康은 目的이다.

健康을 目的으로 보는 것은 人格을 目的으로 보는 것과 같은 것이다. 人格은 自然人的 質을 말하는 것이 아니라 修養·工夫에 의한 人間の 價値 곧 價値에서 보는 人間이다. 善인이 善行을 하는 것은 그 善한 人格의 表現이다. 人格의 表現은 人間の 動的인 面을 말하는 것이오 人間이 動的 手段으로 化했다는 것은 아니다. 善을 價値로 해서 認識의 對象으로 할 수는 있다. 그러나 그것은 人間の 動的인 面이오 人間에서 따로 떨어진 善이 있는 것은 아니다. 善을 認識의 對象으로만 보고 人格의 表現, 그 動的인 面인 것을 있으면 人間이 善의 手段이 되기도 할 것이오 善을 살기 위한 手段으로 使用하기도 할 것이다. 僞善者는 善의 手段이 되는 것이오 利得을 위해서 善言·善行을 하는 것은 善을 手段으로 使用하는 것이다.

本題로 돌아가서——, 健康을 手段으로 보면 健康을 使用할 수 있는 것으로 보기도 하고 健康을 위해서 할 일을 못하는 자신이 健康의 怒隸가 되기도 한다. 그러나 人格을 資本으로 使用할 수 없고 人格을 賣渡할 수도 없음과 같이 健

康을 使用하거나 賣渡하거나 할 수는 없는 것이다.

健康을 害쳐 가면서 勞苦를 하는 것은 健康을 使用하는 것이 아니냐, 健康을 手段으로 하는 것이 아니냐? 하고 그럴싸한 얘기 같기도 하다. 그러나 그것은 健康의 表現이오 健康이 使用된 것은 아니다. 대저 人間이 마땅히 해야 할 일을 하는 마당에 있어서는 健康이 문제가 아니라 生命도 다해야 한다. 生命을 다하는 것은 生命을 手段으로 해서 使用한 것이 아니라 生命이 지닌 人間精神을 나타낸 것이다.

生命을 귀중히 여기는 것은 生命이 手段이 아니라 自己目的인 存在인 까닭이라 할 것이다. 人格을 修養하는 것은 自己의 全體性을 理想的으로 만들어 감이라 할 것이오 健康을 도모하는 것은 自己의 心身을 理想的인 狀況으로 가지자는 것이라 할 것이다. 人格의 向上에 限이 없음과 같이 健康의 增進에도 限이 없음은 물론이다. 體育·保健은 學徒의 恒久한 健康의 바탕을 構築함은 물론이다. 그러기 위해서는 마땅히 먼저 健康을 目的으로 보아야 할 것이다.

4. 健康에의 正道

사람은 누구나 意識, 無意識 간에 健康을 원하고 있을 것이다. 그러나 그 원하고 있는 만큼 그에 대해서 신경을 쓰지 않고 있는 사람이 많다는 것도 사실이 아닌가 한다. 어찌서 그럴까? 그 理由를 要約하면 두 가지가 있으리라 생각된다. 그 하나는 自己의 體質인 抵抗力과 持久力을 믿고 있기 때문이다. 그 또 하나는 自己의 日常生活이 健康에 크게 違背되지 않는다는 것을 또한 믿고 있기 때문이다. 이제 나는 後者 곧 日常生活만에서 健康에의 길을 찾아본다. 健康의 問題는 人體에 관한 學問에 依해서 解決될 것이라고 혹은 말할 것이다. 나는 그것을 否認하지 않는 동시에 나의 見解가 學問에 矛盾될이 없으리라 믿는다.

그러면 健康에의 길은 어디에 있나? 그것은 한말로서 하고도 남을 정도로 다할 수 있다. 健康에의 길은 마음의 安定에 있다 라고.

健全한 精神은 健康한 身體에 있다 하는 것은 세상이 共認하는 바가 아니냐. 너는 이것을 故意로 뒤엎어보려는 詭辯을 농하는 것이냐고? 어째서? 내가 말하는 것은 事實이요 詭도 辯도 아니다. 앞에서 이미 말한 바와 같이 나는 心·身을 生命의 要素로 생각하지 않고 그 형태로 본다. 그러므로 내가 의미하는 健康은 心·身一如를 基準으로 한다. 그러면 내게 물을 것이다. 身의 故障를 心으로서 고칠 수 있느냐? 라고 나는 反問으로서 이에 답한다. 心의 故障를 身으로 고칠 수 있느냐? 라고 혹은 말하리라. 腦手術에 의해서 性格을 회복시키고 卵巢除去에 의해서 狂症을 停息시키고 하는 것은 어떻게 설명할 것이냐 라고. 나는 말한다. 그것이 바로 心·身이 生命의 形態임을 보이는 것이 아니냐 라고.

心의 安定이 身의 故障를 고칠 수 있는지 없는지에 대해서는 나로서는 아는 바가 없다. 그러나 心의 安定이 身의 安定을 가져온다는 것은 충분히 인정할 수 있다. 身의 安定 그것은 健康이 아닐 수 없다. 적어도 그것은 健康에의 출발이라 할 것이다. 身이 安定되어 있다는 것은 身의 組織·機能이 正常的인 活動을 하고 있음을 의미한다. 이 正常的인 活動을 계속하는 가운데 身의 組織·機能은 스스로 弱화할 것이다. 이 組織·機能의 強化는 곧 健康의 增進을 의미한다 할 것이다. 혹은 말하리라. 그렇지 않다. 健康을 增進하는 것은 適當한 榮養을 攝取하고 적당한 運動, 休息을 함으로서 細胞內의 新陳代謝를 활발히 展開하게 해야 한다 라고. 그러나 내가 믿기로는 新陳代謝가 제대로 되기 위해서는 心의 安定이 先行되어야 한다는 것이다. 心을 不安定狀態로 두고 뛰는 것은 뛰는 그만큼 健康에 有害한 것으로 나는 알고 있다. 겁을 집어먹으면 神經이 떨고 呼吸이 가늘어진다. 이런 現象을 健康에 도움이 된다고는 할 수 없는 것이다. 그대신 激烈한 運動을 한다 하여도 마음의 安定 속에서 마음의 아무런 負擔없이 하는 限 그것은 健康을 해치진 아니하는 것으로 나는 알고 있다.

마음의 安定을 健康에의 길로 보면, 마음의

安定은 어떻게 해서 얻어지나? 하는 것을 생각하지 아니할 수 없다. 學徒를 對象으로 해서 말한다면, 學徒로 하여금 恒時 安定된 마음을 갖게 하기 위해서는 그 生活全體의 安定에 着眼해야 할 것이다. 이른바 學習活動에만 局限한 것은 아니다. 그러면,

① 環境의 秩序; 설명을 省略한다.

② 父母·教師의 態度; 人間關係를 成立시키는 사람을 結合시키는 根本은 信이다. 父母·스승과 學徒·어린이 사이에도 믿음은 제일이다. 學徒는 스승을 믿어야 함은 물론이요 스승이 自己를 믿는다는 것을 믿어야 한다. 教師가 學徒로 하여금 自己를 믿게 하는 길은 教師 自己의 言行의 一貫性 있음과 教師自身이 學生을 믿음이다. 이에 成功하면 學徒의 마음의 安定은 태반 成功이라 하여 過言은 아닐 것이다.

學徒가 스승을 믿게 되면 學徒生活은 대개 安定될 것으로 나는 본다.

學徒로 하여금 學校生活에 參與할 수 있는 雰圍氣를 만드는 것도 間接的으로는 效果가 있을 것으로 본다. 疎外感을 갖게 하는 것은 엄히 警戒해야 할 것이다.

③ 校風·學風; 좋은 校風, 좋은 學風은 學徒의 志氣를 펴게 하고 學徒의 마음을 安定케 할 것으로 나는 본다.

④ 生活의 單純化; 單純한 生活은 마음을 安定케 하는 最大의 要件이 아닌가 한다. 單純한 生活은 生産的이요 道德的이다. 單純한 生活은 長壽를 保證한다고도 할 수 있을 것이다.

單純한 生活은 目的있는 生活이요 目的으로 一貫한 生活이다. 目的으로 一貫한다는 것은 信念이 確固함을 뜻하기도 한다. 그러므로 單純한 生活은 信念에 살고 信念으로 一貫한 生活이라 할 수 없는 것이다.

그러나 學徒로 하여금 信念으로 一貫한 生活을 갖게 한다는 것은 무리한 일이다. 여기에 있어서 教育은 生活의 單純化를 直接 指導해야 한다.

그 方法은 省略하거나와 要件에 健康의 要道, 正道는 마음의 安定에서 시작되어야 한다는 것을 나는 강조해마지 않는다.