

體 育 과 健 康

韓 良 順

(延世大 師範大 教授)

요즈음 半健康, 文明病, 文化病 또는 現代病이라는 말을 우리 주변에서 많이 듣게 되었다.

이러한 새로운 病因에 대해서 흔히 運動不足病이라고 한다.

우리 人間은 個人的으로나 集團的으로나 모두가 어떠한 目的을 가지고 生活하고 있으며, 行動하고 있다. 따라서 그같은 目的을 달성하기 위해서는 보다 적절한 여러 가지의 要件을 갖추어야 할 필요가 있다. 예를 들면, 우리가 공부하고 있는 學校에 있어서든 또는 生産을 目標로 하는 工場에서든 이같은 要件의 필요성 때문에 여러 가지의 管理 절차가 마련되고 있다.

이와 같이 우리가 生活하는 現場에서 직면하고 있는 管理技術에는 여러 가지 있겠으나 그 가운데 가장 중요한 管理技術은 곧 健康管理이다. 왜냐하면, 健康은 個人的으로나 集團으로나 그 人間이 가지고 있는 能力을 最大限으로 발휘할 수 있게 하는 기본 조건이 되기 때문이다.

人間の 몸은 그 個人이 가지고 있는 素因과 그 個人의 行動 및 그 個人이 처해 살고 있는 生活環境 등 여러 가지의 因子에 의해서 복잡하고 미묘하게 변화를 일으키면서도 부단히 個體로서의 健康狀態를 유지할 수 있는 生理的 機能을 다하고 있다. 이를 우리는 恒常성의 유지라고 한다.

그런데, 疾病이라든지 또는 그밖의 허다한 健康 장애는 恒常성을 유지하지 못하고 健康을 저해당하는 상태로 이에 대한 要因을 제거해야 하

는 것이다. 健康 저해의 문제는 高度의 産業化·都市化를 가져온 結果 일어난 것이다.

精神的 스트레스에 덧붙여서 身體에도 循環器·呼吸器의 병과 더욱 糖尿病·高血壓 등 여러 가지 文化病的 위협을 받고 있다. 왜 이와 같은 文化病이 많아졌을까? 이는 物質文明이 진보한 결과 人間이 본래 갖고 있던 生物로서의 여러 機能을 쓰지 않고 이를 退化시켰기 때문이다.

科學技術의 진보, 文明의 發展에 따라 人間은 物質的인 풍부함을 얻었으나, 한편 生物로서 갖고 있던 여러 가지 能力과 機能을 잃어가고 있다. 衣服이나 住宅에 의해 外界의 溫度는 恒常化되어 身體에서는 體毛가 없어졌으며, 冷房 장치에 의해 室內溫度는 극히 좁은 범위 안에서 조절되어 人間은 外界에 대한 體溫 조절 能力이 약해졌다.

아스팔트로 포장된 道路標識이 있는 교통망에 익숙해진 現代人이 넓은 荒野에 세워졌을 때 歸巢本能을 발휘할 수 없는 데까지 이르렀다. 자동차가 문에서 문까지 날아다주는 社會, 에레베이가 노력없이 지하에서 윗층까지 운반해주는 건물, 이에 따라 人間の 生物로서의 能力과 運動能力이 소의당해 가고 있다.

人間の 生物로서의 機能을 부정하고 人類의 진보를 생각할 수 없는 이상, 이제야말로 '人間 生物로서의 復興'을 도모해야 한다. 文明의 진보에 따라 야기된 人間の 能力의 상실의 점점 축적되어 이것이 生體의 恒常성의 유지와 外界

의 변화에 대한 適應力이라는 生物에 있어서의 基本的인 性能이 없어진다면 이는 큰 일이다. 文明의 進歩가 生物 生存, 種族의 保存의 本質과 相反되는 方向을 선택하여 왔다면 되도록 빨리 이를 시정해야 한다.

1956년 미국의 대통령에 당선된 케네디 대통령은 취임에 앞서, 'Soft American(유약한 미국인)'이라는 論文에서 '급격한 機械文明이 미국 사람들을 유약하게 만들었다'고 피력하여 靑少年의 體力 증강을 國民에게 호소한 일이 있다.

이에 따라 미국의 體力 만들기는 適性(Fitness)으로서 進行되고, 이를 위해 年齡別 記錄의 경쟁이나 가족 단위의 운동을 전개하고 있다. 더우기 최근에는 心肺 기능을 강화하기 위해 에어로빅스(Aerobics: 유산소 운동) 묘법이 개발되어 걷기, 조깅, 런닝, 수영, 자전거타기로 짜여진 Aerobics 프로그램이 전세계에 퍼지고 있다.

서독은 Golden Plan이라는 國民體力 만들기 운동을 계획하여 1961년~1975년까지 15년 사이에 10,800억원을 모금하여 67,000의 스포오츠 시설을 하였다.

TRIM 운동 즉 즐겁게, 바르게, 신체, 운동을 하자는 스웨덴어의 머리자로, 표어적인 단어로써 國民體力 만들기 운동으로 추진되고 있다. 트림 운동은 노르웨이에서 탄생하여 스웨덴에서 정착하여 전세계로 퍼지고 있는 '運動의 生活化', 또는 '生活 속의 運動'이다. 각국마다 醫療과 스포오츠, 영양을 일체로 한 행정을 다루어 적극적인 國民體力 向上에 노력하고 있다.

우리 나라도 곳곳에서早起 스포오츠 클럽이나 헬스 클럽에서는 體力 만들기 열을 올리고 KBS는 生活 속의 운동 TRIMM이 부라운관과 TV를 통해 國民 모두 운동의 生活化로 退化되어가는 體力을 회복하고 現代病을 예방하자고 호소하고 있다.

때때로 근본적인 常識을 바로 잡기 위해, 그것이 힘이 됨으로써 커다란 社會運動으로 번져 그 社會와 文明의 방향 전환을 위한 變革을 要求할 때가 있다. Physical Fitness(身體適性), TRIMM, Aerobics 등도 그와 같은 것이라 믿는다. 두 발 대신 바뀌어진 交通機關의 進歩, 두 손 대신 바

뀌어진 가전 제품이나 각종 기계화·자동화, 知識偏重의 敎育制度, 自然環境을 바꾸어 놓은 都市文明, 예를 들면 醫療問題로는 해결될 수 없는 여러 가지 문제가 꼬리를 잇는다. '人間生物로서의 復興'을 주장하고, 이를 실천에 옮기는 것은 기존의 여러 制度의 存立 그 자체를 크게 흔드는 데까지 이어진다. 이런 意味에서 오늘날 健康을 되찾기 위한 각종 體力 만들기 운동은 文化革命이라고 말할 수 있다.

확실히 機械文明의 발달은 人體를 나약하게 만들었고, 각종 기호 식품은 그 나약성을 더욱 촉진시키고 있는 것이 사실이다.

'體力은 國力'이라는 말이 있다. 體力이 강한 國民은 흥하고, 體力이 약한 國民은 망한다는 말이다. 國民 개개인의 강한 體力은 産業開發의 에너지원이 되는 것이다.

그렇다면 體力이란 무엇일까?

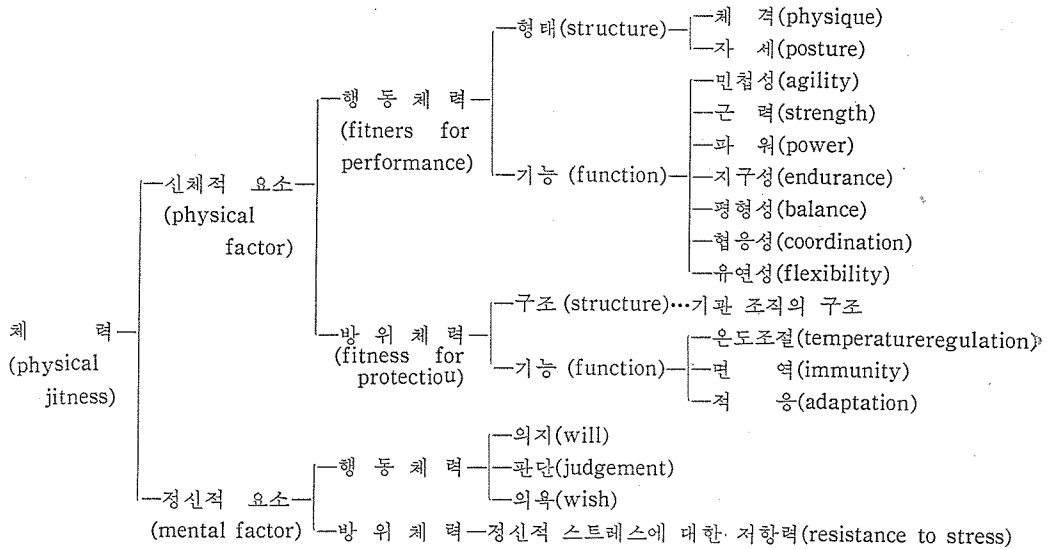
現代의 病理現象의 근원은 건강하지 못한 데 기인되며, 活力이 넘치는 福祉社會를 목표로 한다면 먼저 몸과 마음이, 더불어 건강한 體力을 만들어야 할 것이다. 평소에 '體力이 있어서 무리해도 견딜 수 있다'라든가, '요새는 體力이 떨어진 것 같다'라고 말한다. 많은 사람들이 體力에 대해서 이야기할 때 반드시 공통의 개념을 갖고 이야기하는 것은 아니다. 어떤 사람에게 있어서는 몸이 튼튼한 것이라든지, 또다른 사람은 스포오츠나 밤을 세워 일을 해도 지칠 줄 모르는 강한 신체적인 能力을 뜻할 때도 있다. 또 단지 病들지 않고 日常生活을 탈없이 보낼 수 있는 것을 말할 때도 있다.

'體力'에 대해서 이와 같이 많은 해석을 내릴 수 있는 것은 人間이 生存하고 있는 여러 가지 면에서 體力을 생각할 수 있기 때문이며, 體力은 生存과 活動의 기초라고 말할 수 있다. 이 말은 體力이 身體的인 能力뿐 아니라 精神的인 能力을 포함한 人間の 모든 면에 달하는 能力을 표현하고 있다는 것을 뜻한다.

여기서 말하는 身體的인 能力과 精神的인 能力은 대립되어 있는 두 가지 能力이 아니라 양자가 서로 관련되어 있어 따로 떼 수 없는 능력인 것이다. 예를 들면, 身體的인 能力이 아무리 우수해도

〈표 1〉

體力의 構成要素



精神的인 能力, 즉 意慾이나 意志가 불충분하면 능력을 발휘할 수 없으며, 또 동시에 身體의 能力이 떨어지면 氣力이 떨어진다 것은 우리 모두 가끔 경험하는 일이다. 따라서 體力은 身體와 精神이 일체가 되어 발현되며, 양자가 균형을 이루어 서로 조장했을 때 우수한 능력을 발휘할 수 있는 것이다.

‘健全한 精神은 健全한 身體에 깃든다’ 이는 로마의 유베나리스(Deimus Junius Juvenalis, 100~130A.D.)의 풍자시의 한 구절이다. 精神이란 身體 속에 있는 중추적 임무를 지닌 肉體의 일부분이니 까 모두가 身體가 되는 것이다. 이와 같은 心身이 一體가 되어 발휘되는 體力의 構成要素를 나누어 보면 〈표 1〉과 같은 要素를 생각할 수 있다.

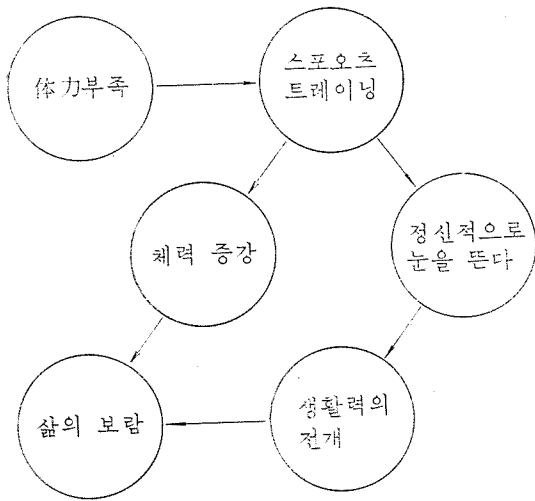
體力은 人間의 生存과 관계되는 防衛體力과 活動의 主體가 되는 行動體力으로 크게 나누어진다. 보통 體力 테스트를 한다면, 스포츠의 자리에서의 體力이라는 것은 주로 身體的 要素의 行動體力을 대상으로 하는 것이며, 좁은 해석으로 본 體力이다.

체력을 좁게 생각하고 있는 사람들 중에는 정신적 요소를 측정하는 것이 어렵기 때문에 측정할 수 있는 身體的·技能的 要素만을 대상으로 그치려는 일도 있다. 그러나 살아있는 實存體인 體力은 결코 精神과 身體를 둘로 나눌 수는 없다.

〈그림 1〉과 같이 肉體的인 體力 만들기에 있어 얻는 效果는 오히려 精神的인 것이 되어 되돌아온다. 협의의 體力이 제아무리 優秀하다 하더라도 복잡한 그리고 情報 과잉인 現代社會에의 적응이 곤란하며, 現代가 바라는 體力은 아닐 것이다. 우리가 體育 현장에서 다루어지는 각종 스포츠나 운동, 그리고 트레이닝을 통한 體力은 身體와 精神의 작용이 균형을 유지하면서 충분히 환경에 적응해 나갈 수 있는 體力을 뜻하는 것이며 〈표 1〉에서 표시하듯 모든 면과 관련을 맺게 되는 것이다.

體力은 이와 같이 환경과의 관계에서 능력을 발휘하게 되고 아울러 그 個人이 갖는 遺傳的 要因, 體格, 體質, 氣質, 知能 등이나 연령에 따르는 生理的인 변화에도 영향을 준다. 이와 같이 넓게 體力을 취급해 보면, 體力의 개념은 健康이 뜻하는 것과 같아진다.

健康은 人間을 身體的·精神的·社會的인 有機體로 보고, 일정한 유전적 및 환경 조건 아래 이에 적절한 기능을 발휘하는 人體를 표시하는 개념이기 때문이다. 종래 體力은 健康의 조건이며, 健康한 상태를 나타내는 하나의 능력이라고 생각되어 왔으나 장래의 生活에 바람직한 體力을 생각하면 건강의 개념과 중복되는 것으로 해석되는 넓은 뜻에서의 體力을 생각해야 할 것이다.



〈그림 1〉 정신·육체의 관련

人間的 行動은 大腦의 作用에 따라 통제되어 筋肉에 의해 구현되기 때문에 때로는 身體와 精神을 二元論의 二元論으로 생각하기 쉽다. 뇌의 작용, 즉 精神은 身體를 지배하나 반대로 身體, 즉 筋肉은 뇌의 작용을 좌우하는 것으로 ‘心身一體’가 ‘살아 있다는 것’의 참 모습이다.

태권도에서 손날로 두꺼운 나무토막이나 벽돌을 깨는 것은 모든 精神力과 힘을 손날에 集中시키기 때문이며, 마라톤 선수가 42.195km를 달리는 강한 精神力이나 棋士의 끈기는 강한 身體的인 뒷받침이 있기 때문인 것같이 精神과 身體가 따로 떨어져서 작용하지 못한다는 것을 나타내는 것이다.

따라서 身體와 精神은 원래 균형을 이룬 상태 이어야 하는데, 現代의 生活은 身體가 해야 할 일을 機械가 대신하여 더욱 많은 情報로 精神活動을 번잡하게 만들고 있다. 한편 우리들의 身體는 急速히 변해가는 文化環境에 대응할 수가 없어서 점점 부적응과 心身의 불균형의 증상을 가져다 주고 있다.

醫學이 발달하고, 營養 상태가 좋아져서 수명이 길어졌다고 해서 國民의 健康 상태가 좋아졌다고는 말할 수 없다. 오늘날 循環器, 呼吸器, 消化器, 神經系 등의 病은 증가일로에 있다. 이와 같은 現代病을 豫防하여 心身의 균형을 되찾는 일은 國民健康의 전지에서 現代人이면 누구나 관심을 갖고 努力해야 할 일이다.

우리 나라 사람들은 自己의 健康管理에 무관

심하다고 한다. 自己의 健康管理은 되도록 自己가 責任을 져야 한다.

日本에서 全國 醫師 1,604명을 대상으로 행한 社會調査에 의하면, 現代人은 運動不足과 수면 부족인 사람이 많아졌다고 진단하고 있다. 現代病은 現代醫學으로도 治療하기 어려우며, 豫防醫學에 역점을 두어 病에 걸리지 않도록 힘써야 할 것이라고 지적했다. 오늘날의 豫防醫學 즉, 이것이 體力를 길러 健康을 되찾는 것이다. ‘病에 걸려서 비로서 健康의 고마움을 깨닫는다’라고 비유한 것처럼 우리는 健康할 때는 健康한 것에 대해서 고마움(價値)을 잊고 있다.

우리는 經濟的·物質的 번영의 그늘에서 있고 있었던 것은 國民의 健康이다. 아무리 高度의 經濟成長을 달성하더라도 國民의 健康을 좀먹고 있는 社會는 결코 健康한 社會라고는 말할 수 없을 것이다. ‘健全한 精神은 健全한 身體에 깃든다’라는 말은 ‘健全한 精神은 健全한 社會에서 깃든다’라고 바꾸어 말할 수 있을 것이다.

經濟成長時代에는 國民의 福祉는 物的 充實 즉, GNP가 目標였으나 이제부터 달성하고자 하는 福祉社會의 새로운 목표는 國民總健康(Gross National Health 약해서 GNH)이다. 이를 위해 유럽이나 미국 등 모든 나라가 먼저 自己 두 발로 서고, 걷고(walk), 가볍게 달리고(jog), 달리고(run) 등 動物로서의 基礎體力를 기르려고 運動에 열을 올리고 있다.

바른 規則的인 肉體活動은

- 必要營養素의 섭취 가능성을 증가시킨다.
- 肥滿을 예방한다. • 肥滿의 治療를 쉽게 한다.
- 冠動脈性 心臟病에 의한 장애를 예방, 또는 감소시킨다. • 피로를 적게 한다. • 末梢에서의 血行을 좋게 한다. • 다리에 물집이 생기는 경향이 준다. • 腱이나 筋連結 조직을 튼튼하게 한다. • 關節負傷의 위험성을 감소시킨다. • 筋肉의 收縮力을 높여 준다. • 등의 負傷 또는 일반적으로 등에 관한 トラブル을 예방한다.

이는 營養學的 측면·醫學的 측면·體育學的 측면·運動生理學的 측면에서 본다면, ‘常識’에 지나지 않을지 모른다. 그러나 중요한 것은 스웨덴에서는 이것이 ‘食事과 스포츠’의 國民運動으로서 추진되고 있는 것이다. □