

운동이 건강의 필수 조건

서홍관 ■ 인제대학교 서울백병원 가정의학과 교수

최근에 우리 나라 국민들은 박세리의 골프와 박찬호의 야구 성적에 일희일비하면서 지내는 것 같다. 박찬호가 일승을 올리면 후련해 하고, 박찬호가 홈런을 맞을 때마다 가슴 아파한다. 그러나 의사인 나는 그 모습을 볼 때마다 박세리나 박찬호의 운동 성적에 관심을 가진 사람들이 과연 자기는 운동을 하고 있는지 관심을 갖게 된다.

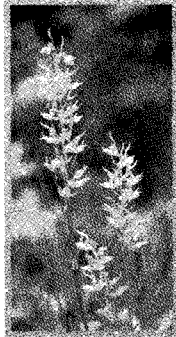
필자는 의사가 된 지 어느새 12년이 넘었다. 그 동안 수많은 환자들을 만나 보았고, 건강에 대한 상담도 해주었는데, 갈수록 우리 나라 사람들의 건강을 향상시키기 위해 가장 시급한 일은 국민 전체가 운동을 열심히 하는 일이라고 절실히 느끼게 된다.

진료실에는 '쉽게 피곤하다' '혈액순환이 안 된다' 또는 '다리에 힘이 없다'고 찾아오는 사람들이 줄을 잇는다. 이런 사람들은 의사들로부터 몇 가지 검사를 권유받고는 대개 그 결과가 정상이라는 말을 듣는다. 의사들은 잘 먹고, 잘 자고, 운동 열심히 하라는 말을 덧붙일 뿐

더 이상 상세한 설명을 해주지 않는다. 환자 입장에서도 의사로부터 더 이상 신통한 답변을 기대할 수 없다는 생각에 미진하면서도 일어날 수밖에 없다. 아마도 그들 중 몇 사람은 '자기 병을 잘 잡아내 줄 명의'를 찾아 다른 병원을 돌아다닐 것이고, 몇 사람은 '보약'을 찾아 나설 것이다.

의사로부터 '운동하라'는 말을 들은 사람 중에 실제로 운동을 시작하는 사람은 극소수에 불과하다. 아마도 우리나라 사람들이 '운동'과 관련해서 가장 혼하게 하는 일은 출퇴근 길에 전철에서 스포츠신문을 읽는 일이 아닌가 싶을 정도이다.

물론 우리 나라 많은 사람들이 운동을 하기 어려운 이유는 나도 짐작한다. 첫째 운동할 시간이 없다. 아침에 출근하기 바쁘고, 저녁에 퇴근하기 바쁘고, 아침밥 챙겨먹는 것도 빠듯한데 누가 언제 운동을 하겠는가. 그런 시간 있으면 차라리 잠이나 자려고 할 것이다. 둘째는 운동을 하려고 해도 운동할 공



아마도 우리 나라 사람들이 '운동' 과
관련해서 가장 흔하게 하는 일은 출퇴근 길에
전철에서 스포츠신문을 읽는 일이 아닌가 싶을 정도이다.

간이 마땅찮다. 우리 나라 인구의 약 70%가 도시에 살고 있는데 그들을 위한 운동 공간이 있는가! 각 도시마다 수영장이 수용할 수 있는 인원은 몇 명인가? 그리고 조깅을 하려고 해도 우리 나라 도로가 달리기할 형편이 되지 않는다. 사람들과 차와 매연에 뒤덮혀서 그 사이를 뚫다는 것은 스트레스를 가중시키는 일이다. 셋째 운동에 대한 개념이 약하다. 우리 나라 사람들은 몸이 아프거나 피로감이 있으면 보약을 먹는 것에 익숙해 있지만 운동을 시작하는 것에는 익숙하지 않다.

지난 일요일 아침, 일찍 일어난 나는 북한산 등산을 했다. 새벽 5시반에 일어나 도선사 입구에 이르러 등산을 시작했다. 백운대 정상에도 착하니 8시였다. 아침 바람이 시원해서 상쾌하기 이룰데 없었다. 하산하고 시계를 보니 아직 9시 반에 불과하다.

서점에 가서 그동안 못 본 책들을 찾아보고 집으로 돌아오니 그렇게 기분이 좋다. 오후 가장 무더운 시간에 낮잠을 1

시간 정도 자고 나니 밀린 잠을 보충할 수 있었고, 월요일에도 가뿐하게 출근할 수 있었다.

나는 오래 전부터 운동이 부족한 우리 나라 사람들에게 '현실적으로 가능한 운동방법'이 무엇인지를 찾던 중 '실내자전거 타기'에 주목하게 되었다. 실내자전거의 장점은 우선 집에 설치할 때 대략 50cm×80cm 정도의 공간 밖에 차지하지 않아서 좁게 살아야 하는 우리 나라의 주택사정에 맞다는 점과, 반영구적으로 사용할 수 있는데 비해 가격은 20-30 만원 정도로 다른 운동기구에 비해 비싸지 않고, 실내에서 하기 때문에 날씨에 관계없이 시간 나는대로 할 수 있다는 점이다.

이런 장점을 가지면서도 운동의 효과는 조깅이나 수영에 비해 거의 떨어지지 않으니 생각해 볼 만하다. 누구나 한가지씩 자기가 가장 맘에 드는 운동을 한 가지 하는 것이 우리 국민의 체력수준과 건강수준을 한단계 끌어올리는 일이 될 것 같다. ♣

