

스포츠와 건강 (Ⅱ)

Sports and Health - Part Ⅱ

김 태 권 / 계명대학교 교수
Tae kwon Kim / Keimyung University

2. 연구의 방법 및 내용

운동(스포츠)과 건강의 상관관계를 사회학적 관점에서 분석하게 될 본 연구는 문헌고찰(Review)를 통하여 이루어질 것이다. 국내 및 국외에서 최근에 출판된 의학서적, 스포츠과학서적, 사회심리학서적, 사회학서적, 철학서적 등을 참조하여 연구를 진행할 것이다. 한편 본 연구에서 중점적으로 논의하게 될 내용은 스포츠를 하면 건강해질 수 있다는 믿음이 출현하게 된 사회사(社會史) 및 이론적 배경(Ⅱ장), 스포츠와 건강의 인과관계를 부정하는 경향이 나타나게 된 배경(Ⅲ장), 소위 건강스포츠의 문제점(Ⅳ장), 건강한 스포츠수행의 전체(Ⅴ장) 등이다. 그 구체적인 내용과 논의 순서를 살펴보면 다음과 같다.

I. 서론

1. 연구의 목적 및 필요성
2. 연구방법 : 분석틀로서 사회철학
3. 개념정의 : 건강, 스포츠, 탈신체화, 목적합리성, 사회체계 등
4. 연구의 절차
5. 국내외 연구동향

- 일상이론(Alltagstheorie)적 뒷받침
- 생리 및 의학적 연구의 뒷받침
- 심리 및 사회학적 연구의 뒷받침
- 각종 제도의 홍보를 통한 뒷받침

II. 스포츠가 건강에 이롭다는 믿음의 출현배경

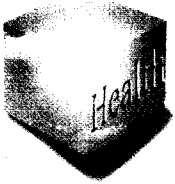
1. 사회사적 배경
 - 사회구조의 변화
 - 질병과노라마의 변화
 - 스트레스 개념의 대중화
 - 대중의 건강에 대한 관심의 고조
 - 스트레스 해소책으로서 육체강조(肉體強調)
 - 육체강조 행위로서 스포츠의 발견
2. 이론적 배경

III. 스포츠가 건강에 해롭다는 믿음의 출현배경

1. 스포츠는 건강을 해친다는 경험의 증가
 - 운동 중 심장마비 사망자의 증가
 - 운동선수와 일반인의 평균수명 비교
2. 스포츠와 건강의 인과관계를 부정하는 이론들의 출현
 - 생리 및 의학적 연구 : 운동시 발생하는 활성산소는 건강에 치명적이다
 - 심리학적 연구 : 스포츠는 스트레스를 가중시킨다

IV. 소위 건강스포츠의 문제점

1. 개인적-실천적 차원의 문제



- 건강스포츠수행자의 비숙련성
 - 탈스포츠화(Entsportlichung)된 스포츠수행
 - 목적합리화(Zweckrationalisierung)
- 2. 총체적-반성적 차원의 문제
 - 건강의 대상화
 - 협애한 건강관

V. 결론 : 건강한 스포츠수행의 조건

1. 소유(所有)에서 존재(存在)로의 의식 전환
2. 조화로운 건강관 : Ut Sit Mens Sana in Corpore Sano

3. 연구내용과 관련된 국내외 연구동향 (연구배경)

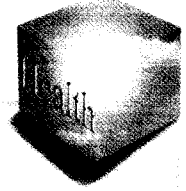
국내에서 이루어진 스포츠와 건강의 인과적 상관관계에 관한 연구는 지금까지 대개 생리학 및 의학적 차원에 머물러 왔다. 연구의 내용도 대부분 규칙적인 스포츠참여가 골격근을 강화시켜주고, 심장 및 심폐기능을 향상시켜줌으로써 건강 유지 및 향상에 크게 기여할 수 있다는 주장과 운동참여가 비만, 당뇨병, 동맥경화, 고혈압 등과 같은 성인병예방 및 치료에 효과적이라는 주장이 주류를 이루고 있다. 이상철·육조영의 운동과 건강(1998), 안병철·반기봉 역의 운동과 건강(1992), 조남진 외의 인간과 건강(1997)이 그 대표적인 예이다.

일본의 경우 최근 들어 규칙적인 스포츠참여가 건강향상에 기여할 수 있다는 전통적인 학설이 새로운 연구결과들에 의해 위협받고 있다. 노화학(老化學) 전문가인 의학박사 가토쿠니히코의 저서 "스포츠는 몸에 나쁘다"를 필두로, 심한 운동은 가급적이면 피해야 하며, 걷기와 같은 가벼운 운동을 권장하는 "늙네 혁명"의 저자 하루야마 시게오, "생애를 통해서 심한 운동을 계속하는 스포츠맨은 일반인에 비해서 6세나 수명이 짧다"고 보고한 오오즈마 여자대학의 오오자

와 교수, 1984년부터 1988년까지 5년간 운동 중에 돌연사(사인의 다수가 심근경색으로 규명됨)한 건수가 624건에 달한다고 주장하는 일본심장재단 등은 스포츠와 건강의 인과적 상관관계를 강력하게 부인하고 있다.

미국의 경우 1990년 조깅의 교조로 알려진 제임스 픽스가 조깅 중에 급사한 사건이 발생한 이후 스포츠와 건강의 연관성에 회의적인 눈길을 보내는 경향이 점차 증가하고 있다. 제임스 픽스는 16년 동안 조깅을 계속하고 건강에 대한 운동의 효용을 역설해 전 세계에 조깅 붐을 일으킨 인물이다. 사망 당시 체중 이상에 가까웠고, 나이도 52세로 비교적 젊은 축에 속했던 그가 운동 중 심근경색으로 사망한 것이다. 이를 계기로 미국인들의 운동방식은 조깅에서 워킹으로 급 전환을 맞이하게 되었다. 또한 운동의 피해를 연구하는 과정에서 운동과 건강에 치명적으로 작용하는 활성산소(Free Radical)의 연관성이 지적되기도 하였다. 한편 대체의학에 관한 논의가 활발해지면서 TM 명상이나 요가와 같은 비활동적 수행을 통하여 건강을 추구하는 경향이 점차 늘고 있다. Rosenfeld 박사의 "Guide to Alternative Medicine"(1996)과 Smith의 "Of Mind and Body"(1997) 등이 그 대표적인 예이다.

독일의 경우 비교적 폭 넓은 관점에서 건강과 스포츠의 관련성이 논의되어 왔다. 의학 및 생리학적 관점뿐만 아니라 교육학적, 심리학적, 사회학적, 철학적 관점에서 스포츠와 건강의 연관성이 오랜 기간을 두고 논의되어 왔다. 따라서 그에 대한 연구물들도 매우 많이 존재하고 있다. 3년 동안 이루어진 쾰른체육대학 교육학연구소 프로젝트 보고서 "Gesundheit und Bewegung" 시리즈(1990 : 1991 ; 1992), "스포츠와 건강"이란 주제로 개최된 독일체육학회 발표논문 모음집 "Sport und Gesundheit"(1991), 사회심리학적 관점에서 스포츠와 건강의 관계를 논구한 쾰른의 스포츠사회학자 Rittner의 논문 "Sport und Gesundheit"(1985), 베를린 자유대학의 정치철학 담



당교수 Gerhardt의 "Gesundheit, wozu" (1992) 등이 그 대표적인 예이다.

4. 연구결과에 대한 기여도, 기대효과 및 활용 방안

본 연구의 결과가 가져올 수 있는 기대효과는 이론적 측면과 실용적 측면 두 가지로 나누어 생각해 볼 수 있다.

먼저 이론적 측면에서 볼 때 본 연구의 결과는 스포츠와 건강에 관한 한국체육학계의 논의 범위를 보다 확대하는 효과를 가져 올 수 있다. 앞서 언급하였듯이 한국체육학계에서 지금까지 이루어진 스포츠와 건강에 관한 논의는 자연과학적 차원에만 머물러왔던 것이 사실이다. 이제 사회철학적 차원에서 이 주제를 논함으로써 그 논의의 범위를 보다 확대할 수 있게 될 것이다.

실용적 측면에서 볼 때 이 연구의 결과는 건강동기에 기인한 스포츠활동 참여자 개인과 국민건강 향상을 위하여 체육 및 스포츠정책을 입안하는 행정가들에게 스포츠와 건강에 관한 폭넓은 안목을 제시함으로써 그들의 행위를 올바른 방향으로 이끌어줄 수 있을 것이다. 편협한 안목은 잘못된 기대를 갖게 만들며, 잘못된 기대를 가지고 접근된 건강스포츠활동은

기대에 빚나가는 결과를 야기하기 쉽다. 이 연구는 건강스포츠수행과 관련된 개인 및 제도(행정가)에게 스포츠와 건강에 관한 보다 폭넓은 안목을 제공해 줌으로써 개인 및 대중의 스포츠관행과 건강태도 형성에 긍정적인 효과를 줄 것으로 기대한다.

현대사회에서 건강의 문제는 자연과학적 접근방식에 국한시키지 말고 보다 포괄적인 방식으로 접근되어야만 한다. 건강과 스포츠의 연관성도 마찬가지이다. 건강과 스포츠의 상관관계를 신체·생리적인 측면에만 고정시키지 말고 정신적, 사회적 측면에서도 함께 조명할 때 양자의 관계에 대한 보다 객관적이고 정확한 이해에 도달할 수 있을 것이다.

운동(스포츠)과 건강의 상관관계를 사회학적 시각에서 이해하기 위해서 국내외에서 최근 출판된 의학적, 스포츠과학서적, 사회심리학서적, 사회학서적, 철학서적 등을 참조하여 이야기를 진행해 보고자 한다. 한편 본고에서 중점적으로 논의하게 될 내용은 스포츠를 하면 건강해질 수 있다는 믿음이 출현하게된 사회사(社會史) 및 이론적 배경, 스포츠와 건강의 인과관계를 부정하는 경향이 나타나게된 배경, 소위 "건강스포츠"의 문제점, 건강한 스포츠수행의 전제 등이다.

〈김태권 편집위원 : tkkim@kmu.ac.kr〉

5. 참고문헌

- 안병철·반기봉(1992). 『운동과 건강』. 서울 : 태근문화사.
 이상조·육조영(1998). 『운동과 건강』. 서울 : 흥경.
 조남규·최덕구·정일규·이준수·윤진환(1997). 『인간과 건강』. 서울 : 흥경.
 카토쿠니히코(1995). 『스포츠는 몸에 나쁘다』. 서울 : 예예원.
 Gerhardt, V.(1992). Gesundheit - wozu? Eine philosophische Betrachtung. In : 『AGORA : Zeitschrift fur philosophische Praxis』 12/13, ff. 7-13.
 Rittner, V.(1985). Sport und Gesundheit. Zur Ausdifferenzierung des Gesundheitsmotives im Sport. 『Sportwissenschaft』 15, 2, ff. 136-154.