

보이지 않아도 즐겁게 '요가' 하러 갑니다

충주 성심맹아원 시각장애인 위한 요가교실 운영
체력단련과 마음수양에 제격



자료제공 : 충주 성심맹아원

기사 : 김지민 (꽃동네현도사회복지대학교 사회복지학부 재학 중)

최 근 불고 있는 열풍 중의 하나가 '요가'이며, 연예인들의 몸매관리비법으로 일반인들에게 알려지며 대단한 인기를 모으고 있다.

그런데 앞이 보이지 않는 시각장애인들이 요가를 한다? 처음 들어보는 이야기 인듯 싶었다.

강사의 목소리만을 통해 동작 하나하나를 배우는 것이 그리 만만한 일이 아닐 터인데, 이동이 어려운 시각장애인들의 건강을 돕는 데는 제격이라고 한다.

보지 않고 움직인다는 것..

신체를 움직이고자 하는 욕구는 인간의 본능적인 욕구이다. 하지만 시각장애인들은 모든 사물을 인식하는데 있어 직접 만져 보고, 소리를 듣고, 맛을 보고, 냄새를 맡으며 그 공간에서 현실적 상황을 온몸으로 느껴야 비로소 하나의 사물과 상황들을 인지할 수 있다. 더불어 시각을 통한 사물과, 상황 인식 기능에 장애가 있는 이들이 새로운 곳으로 이동하고 익숙하지 않는 장소 또는 사물을 접하는 데에 상당한 두려움을 가지고 있고 적응하는데 오랜 시간이 걸린다. 현실이 이렇다보니 신체 활동량이 저하되어 성심맹아원의 생활자 중 2004년 5월 14일

전체 85명의 생활인 중 경도비만 11명, 중등도 비만 10명, 고도비만 6명으로 건강검진결과가 나왔다. 이중

고도비만인 6명은 고지혈증(중성지방과 콜레스테롤의 지방대사가 제대로 이루어지지 않아 혈액중에 지방의 양이 많아진 상태)이 의심되니 정밀검사를 요한다고 했다. 전체 생활인의 32%가 비만으로 인한 문제점이 심각하게 발생되고 있는 실정이다. 이는 맹아원의 생활자들만의 문제는 아닐 것이다.

우리는 요가원 수강생!

매주 화요일과 금요일은 맹아원 식구들이 드라이브하는 날, 15인승 승합차로 근처의 요가원으로 이동한다. 가기 전에 각자 개성대로 최근 유행하는 줄이 들어간 운동복부터 깔끔한 면티까지 갖추어 입으면 준비 끝!

맹아원은 수목이 우거진 자연의 경관이 아름다운 곳에 자리하고 있다. 하지만 안타깝게도 아이들은 볼 수가 없다. 마찬가지로 차창 밖의 풍경은 볼 수 없으나 자동차의 덜컹거리는 소리와 바깥 공기 내음은 요가 하러가는 길을 특별하게 만든다. 주로 눈이 건강한 사람들이 이용하는 요가원에 당당히 발을 들여 놓은 아이들은 하나 둘씩 제자리를 잡는다.

이렇게 일반인들과 함께 수련하며 지역 사회 주민과 자연스럽게 어우러지는 좋은 기회가 되기 때문에 번거롭지만 특별한 수강생이 아닌 보통의 수강생처럼 맹아원을 벗어나본다.

듣는 요가... 마음수련과 몸짓하는 최고의 운동!

시각장애인이 요가수련장에서 요가를 하는 모습을 그려보자. 어떤 장면이 펼쳐질까?

보지 않고 머릿속으로 동작을 그려야하기 때문에 초기



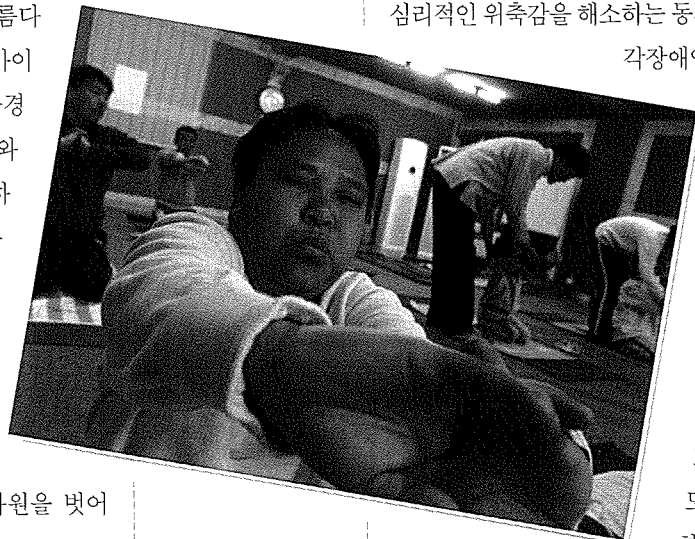
에는 일반인보다 좀 더 오랜 시간이 걸리지만 현재는 그들의 뛰어난 집중력만큼 잘 수행하고 있으며 별 문제가 없다고 한다. 요가수련은 운동을 위한 공간의 제약이나 이동의 불편함, 기구를 사용하기 위한 기능 습득의 어려움과 운동 중 발생 할 수 있는 안전사고의 위험이 비교적 낮은 편이라 시각장애인들에게 적합한 프로그램이라 할 수 있다. 또한 건강한 체력과, 정신적인 건강, 내면적인 평화를 유지하는 데 도움이 되며, 구체적이고 실질적인 수련을 통하여 시각장애로 오는 육체적 불편함을 해소하는 동시에 체내의 면역성과 자연 치유력의 향상으로 건강을 회복하는데 좋다.

건강한 몸과 마음으로 사회생활도 거뜰하다

맹아원에서 생활하는 아이들은 재활교육이 끝나고 나면 대학교 진학이나 안마사로서의 직장생활을 한다. 그러나 평소 운동량의 부족으로 허약체질이 많아 기술적으로는 충분히 직업생활을 할 수 있으나, 체력이 약해 취업을 했어도 곧 직장을 그만두게 되는 안타까운 경우도 발생한다. 이에 요가는 시각장애인들에게 구체적이고 실질적인 수련을 통하여 시각장애로 오는 육체적 불편함과 심리적인 위축감을 해소하는 동시에 요가수련을 통해 시

각장애인들에게 스스로 자신의

몸과 마음의 조화와 균형을 이루어 건강한 심신을 만들 수 있게 도와주는 운동으로 좀 더 건강한 사회생활을 돕는다. 평소 운동량이 부족한 시각장애인에게, 더불어 노인과 다른 장애인에게도 요가를 권해보자. 고요한 수련장에서 강사의 안



내에 따라 하나 둘씩 동작을 익히고 움직여보는 것.. 누구에게나 건강은 최고의 자산이다. 