

건강운동의 구상

김진원¹⁾

I. 건강이란?

건강은 인간의 가장 보편적 소망이다. 그러나 건강을 정의한 범위와 윤곽을 살펴보면 학자에 따라, 시대에 따라, 나라에 따라 매우 다른 정의로 진술되어 오기도 하였다. 이에 1946년 WHO에서 작성한 건강의 정의에 따르면 "건강이란 신체적·정신적 및 사회적으로 온전한 상태(complete well-being)에 있는 것으로, 다만 질병이나 허약한 상태에 있는 것이 아니다."라고 진술하고 있다.

오늘날 건강에 대한 인식을 크게 두 가지 측면에서 살펴볼 수 있는데, 즉 그 하나는 좁은 의미에서 개인적인 건강이며, 다른 하나는 넓은 의미에서 사회적인 건강이다. 개인적인 건강이란 인체의 조직이나 기관이 형태적으로나 기능적으로 완전하여 일상 생활에 잘 적응할 수 있을 뿐만 아니라, 건강한 신체에 건전한 정신이 조화적으로 융합된 상태를 의미한다. 사회적인 건강이란 개인적인 건강 상태만으로는 도저히 대처할 수 없는 상태, 즉 Beveridge, W H 가 지적하고 있는 질병·빈곤·태만·불결 등 복지 사회 실현의 5대 목표를 양호하게 유지하는 사회적 상태를 의미할 것이다.

무릇 건강이란 신체적·정신적·사회적 및 가치윤리적(Spirituals)측면까지를 포함하는 양호한 삶의 질은 추구할 수 있는 상태로 이해되어야 한다.

II. 개인의 건강 보전

건강은 개인이 삶을 누리기 위한 기본 조건이며 그 바탕이 된다 이에 개인이 향유할 수 있는 최고 가능 수준의 건강 상태는 그 개인의 행복과 안녕은 물론 건강한 사회를 이룩하는 기반이 된다. 그러므로 개인이 건강하지 못함은 개인의 불행에 그치는 것이 아니라 가정과 사회의 불행으로 이어진다는 사실에 주목해야 한다.

여기에서 개인의 건강을 보전하기 위한 요건에 대해 알아보기로 하자.

1. 운동

인간이 움직일 수 있다는 현상은 곧 살아 있다는 증거이며, 나아가서 활발한 운동을 할 수 있다는 상태야말로 곧 건강하다는 확증이다.

운동이 인체에 미치는 영향에 관한 실험에는 원기 왕성한 사람을 침대에 눕혀 놓고 음식만을 적절하게 제공하면서, 운동을 못하게 하는 안정 실험법(Bed-rest)이 있다. 이 실험 결과에 따르면,

1) 한국교원대학 교수

갈습의 배설량이 증가하여 뼈가 가늘어 졌으며, 크레아틴의 배설량이 증가하여 근육이 위축되었으며, 특히 혈압의 조절 능력이 떨어져 빈혈 증상을 일으켰다고 한다. 이와 같은 결과는 운동 부족이 뼈·근육·호흡·순환 등의 기능에 나쁜 영향을 미친다는 사실을 짐작하게 한다. 그러므로 알맞은 운동은 건강을 보전하는 데 얼마나 중요한 요건이 된다는 사실을 두 말할 나위가 없다.

2. 영양

인간이 활동할 수 있는 힘의 원동력은 음식물의 섭취를 통하여 얻은 에너지에서 비롯되며, 영양 상태가 좋다는 사실은 곧 건강하다는 확증이다. 음식물 섭취를 소홀히 하거나 조절하지 못하면 체중의 감소나 비대를 초래하게 되며, 특히 항병능력을 크게 감퇴시킨다.

음식물 섭취는 양적인 면도 고려해야 하겠으나, 무엇보다도 중요한 것은 질적인 면이다. 즉 단백질·지방·탄수화물(이상적인 비율: 1 : 1 : 4)의 알맞은 비율로 함유된 음식물을 섭취하는 일이 중요하다. 또한 1일 섭취량은 3식으로 나누어 먹어야 하며(아침·점심·저녁 : 2 : 4 : 3), 결코 결식하는 일이 없도록 함이 중요하다. 그러므로 좋은 영양 상태를 유지하는 것이 건강을 보전함에 있어 매우 중요한 요건이 된다는 사실을 이해해야 한다.

3. 휴식

인간은 일상 생활의 활동 속에서 피로가 쌓이게 되며, 이 피로를 풀기 위해 휴식을 취해야 한다. 왜냐하면 충분한 휴식은 생리적 리듬을 온전하게 유지할 수 있게 해 주기 때문이다. 따라서 충분하게 휴식을 취할 수 있는 상태를 유지한다는 것은 곧 건강하다는 확증이다.

인간은 지구상에서 삶을 영위해 오면서 낮과 밤의 변동에 적응하여 생리적 리듬을 체득해 왔다. 즉 낮에는 활동하고 밤에는 수면을 취하면서 일내변동이나 주간변동에 대처해 생활하고 있으나, 과로·고민·질병 등에 빠지면 결코 충분한 휴식을 취할 수 없을 뿐 아니라 신체적·정신적 기증에 이상을 초래하게 된다. 그러므로 적당한 피로를 통하여 충분한 휴식을 취할 수 있는 상태에 있음으로써 건강을 보전할 수 있다는 사실을 염두에 두어야 한다.

Ⅲ. 운동 형식의 이해

운동은 몸의 움직임으로 정의된다. 그러나 우리가 일상적으로 활동하고 있는 운동을 몸의 움직임이라고 막연하게 생각하기보다는 보다 구체적으로 운동을 정의할 필요가 있다.

여기에서, 운동이란 무엇인가? 에 대한 물음에 대하여서는 운동의 형식과 그 특성에서 해답을 찾으려 한다.

운동은 여러 가지 관점에서 그 유형을 분류할 수도 있겠으나, 우리가 일상적으로 이해할 수 있는 구조적인 면에서 운동형식을 분류하고, 각각의 특성에 대하여 살펴보기로 한다.

1. 시합형식의 운동

시합형식의 운동은 일상적으로 스포츠 또는 애슬레틱스(Athletics)라고도 할 수 있는데, 이

건강운동의 구상(김진원)

형식의 운동은 인간의 생존경쟁의 국면에서 이룩해 낸 운동문화이기도 하다.

이 형식의 운동은 인간의 경쟁적 본능을 순화시키기 위한 동기에서 사회교육학적 이론 등에 근거하여 인위적으로 조직화 한 운동으로, 한정된 공간에서 엄정한 규정을 적용 받으면서 활동함으로써 궁극적으로 사회성을 함양할 수 있는 요건을 구비하고 있다.

시합형식의 운동에는 학교 체육에서 다루고 있는 주요 교재로 다음과 같은 종목을 들 수 있다. 즉 ① 개인 경기 : 육상, 체조, 수영 등 ② 대인 경기 : 씨름, 레슬링, 유도 등 ③ 단체경기 : 축구, 농구, 배구 등 다양한 종목이 있다.

이들 여러 가지 종목 가운데 자기 적성에 알맞는 종목을 택하여 혼신의 노력을 경주함으로써 최상의 운동성취감을 맛볼 수도 있다. 그러나 이 형식의 운동은 체력·운동 기술·정신력 등 높은 수준의 운동 능력을 요구하기 때문에 일반인들이 쉽게 참가하기 어려운 단점도 있다.

2. 놀이형식의 운동

놀이형식의 운동은 일상적으로 여가활동 또는 레크레이션(Recreation)이라고도 할 수 있는데 이 형식의 운동은 인간의 생활환경의 국면에서 이룩해낸 유희문화이기도 하다. 이 형식의 운동은 정신적 육구를 충족시키기 위한 동기에서 인간행동학적 이론 등에 근거하여 자연발생적으로 조직화 된 활동으로, 무변 광대한 공간에서 자유롭게 활동함으로써 여가를 선용할 수 있는 조건을 구비하고 있다.

놀이형식의 운동에는 샤만(Shaman)이 건전한 여가활동에서 제시하고 있는 여러 가지 활동을 살펴보면 다음과 같다. 즉 ① 유희활동 : 민속놀이, 즉흥놀이 등 ② 야외활동 : 캠핑, 하이킹, 등산 등 ③ 간이 스포츠활동 : 수상(중), 빙상, 스키 등 ④ 무용활동 : 민속무용, 사교댄스 등 다양한 활동이 있다. 이들 여러 가지 활동 가운데 자기의 취미에 맞는 활동을 택하여 자의적으로 실시함으로써, 생활 속에서 축적된 긴장을 해소하고 기분을 전환시켜 일상생활을 원활하게 재창조해 낼 수 있는 기회로 삼을 수 있다. 그러나 이 형식의 활동은 시간적·경제적 여유가 요구되기도 하지만, 적당히 선용함으로써 더럽고, 힘들고 위험한일(3-D)을 기피하는 현상을 극복토록 하여 근면·성실 등을 고양할 수 있는 이점이 있다.

3. 단련형식의 운동

단련형식의 운동은 일상적으로 체력운동 또는 피트니스(fitness)라고도 할 수 있는데, 이 형식의 운동은 인간의 생존과 생활의 국면에서 이룩해 낸 건강문화이기도 한다.

이 형식의 운동은 인간의 신체적 적응 능력을 높이기 위한 동기에서 인간생물학적 이론 등에 근거하여 경험적으로 조직화 된 운동으로, 인체가 요구하는 자극을 의도적으로 부하함으로써, 건강과 체력을 유지·증진시킬 수 있는 요건을 구비하고 있다.

단련형식의 운동 방법으로는 오스트란트(Åstrand)가 제시한 건강운동의 내용을 소개하면 다음과 같다. 즉 ① 산소 운반 능력의 향상 운동 : 달리기, 걷기, 에어로빅 등 ② 근력(등과 배)의 강화운동 : 웨이트 운동 등 ③ 관절 가동성의 강화 운동 : 굽혀펴기, 스트레칭 등을 들고 있다.

이들 운동은 세 가지 모두를 망라하여 알맞게 처방 조제하여 반복 실시함으로써, 낮은 칼로리 소비 수준을 높은 칼로리 소비 수준으로 생리적 기능을 향진시켜 활력을 지니게 할 수 있다. 또한 이 형식의 운동은 운동부족과 같은 생리적 부적응 현상을 극복할 수 있을 뿐만 아니라, 고혈압·당뇨병과 같은 성인병을 예방할 수 있는 이점이 있다.

IV. 건강운동

건강운동은 경기형이나 놀이형 영역에서보다도 단련형 영역에서 그 활동은 찾는 것이 바람직하다. 건강운동의 목표와 내용에 대하여 스웨덴의 유명한 운동 생리학자 Åstrand, P. O 박사는 다음과 같이 제안하고 있다.

- (1) 달리기나 걷기 운동으로 산소 운반 기능을 높인다.
- (2) 등배운동이나, 무거운 중량을 이용한 몸통운동으로 등과 배의 근력을 높인다.
- (3) 굽혀펴기와 스트레칭 운동으로 관절의 가동성을 높인다.

건강 운동의 목표와 내용을 분석하면, 인체 기관별로는 호흡·순환계, 근육계 및 골격계 등 전신의 운동기관을 모두 포함하고 있으며 체력 요소별로는 지구력·근력·유연성 등 일상생활 속에서 요구되고 있는 신체적 능력을 모두 포함하고 있다.

달리기나 걷기 운동은 심폐지구력을 높이려는 목적의 운동으로 2.4~3.2km를 매 400m당 평균 2분 정도의 속도로 달리도록 하며, 달리다가 소정의 거리를 다 못 채울 때에는 걸어서라도 채우도록 함이 중요하다. 중량운동은 팔·다리 근육을 강화시키려는 목적의 운동으로 팔운동(무게 : 체중의 1/3정도)과 다리운동(무게 : 체중의 1/2정도)을 바벨이나 덤벨을 가지고 Curling(팔운동)과 Squat(다리운동)를 템포를 일정하게 유지하면서 올 아웃 상태에 이르기까지 한다. 굽혀펴기나 스트레칭은 관절의 가동성을 크게 하려는 목적의 운동으로 굽혀펴기와 스트레칭(편한 단계 : 10~30", 발전 단계 : 10~30")을 각 관절에 대하여 실시한다.

이상과 같은 3가지 목적의 운동에서 운동처방을 받아 합리적으로 실시하되 운동 전·후에 반드시 준비운동과 정리운동을 실시해야 한다.