

Hieronimus Mercurialis의 體操術과 身體修鍊의 醫學的 效果에 대한 小考

김 성 찬*

目 次

- I. 序 論
- II. 메프크리알리스의 生涯
- III. 體操術과 身體修鍊의 醫學的 效果
 - 1. 著書 「體操術」
 - 2. 體操術
 - 3. 身體修鍊
 - 4. 身體修鍊의 一般原則
 - 5. 身體修鍊의 醫學的 效果
- IV. 結 論

I. 序 論

오늘날 말하는 체육이나 운동의 필요성을 강조하였던 휴머니스트중에는 醫學者들도 큰 역할을 하였다. 특히 어학에 대한 교양을 지녔던 당시의 文獻醫學者들은 그때까지의 중세적인 의학을 비판하면서 그리스어의 원전을 직접 연구하고 그것들을 라틴어로 번역하고 해설하기도 하였다.¹⁾

건강론에 관한 譯書로는 히포크라테스의 「養生에 대해서」와 갈렌의 「保健」이 대단히 유명하였다. 이들의 健康論중에는 많은 운동이 다루어졌기 때문에 의학자들도 건강의 유지·증진에 대한 운동의 의학적 효과를 연구하게 되었다. 특히 후기 로마시대의 철학자이자 내과의사인 갈렌(Galen)은 양호한 신체상태를 유지하기 위하여 대부분 운동으로 구성되어 있는 프로그램을 최초

*자연과학대학 체육학과(Dept. of Physical Education, Cheju Univ., Cheju-do, 690-756, Korea)

1) Robinson, Rachel Sargent, Sources for the History of Greek Athletics, (Ohio: By the author, 439 Ludlow Ave., Cincinnati, 1955), p. 115.

로 개발하였고, 유희보다는 신체상태를 호전시키기 위한 일련의 구기운동 프로그램을 개발하면서 의료체조에 대한 지식을 체계화하였다.²⁾

그러나 갈렌이후 메르크리알리스 사이의 공백기간인 1300년 동안은 의료체조(medical gymnastics)가 적극적으로 실행되지 못하고 무시되어 왔다. 체조의 활용에 대해 매우 회의적인 생각을 갖고 있던 당시의 내과의사들은 소화불량인 경우에만 의료체조의 처방을 했을 따름이었다. 르네상스가 그리스 이념과 문학을 부활시켰을 때야 비로소 의료체조가 다시 대중화하기 시작하였다. 당시의 인문주의자들은 '건전한 정신에 건강한 신체가 깃든다.'는 고전적 사상을 체육의 최고의 덕목으로 믿고 우수한 신체기관은 지성과 상관관계를 가지고 있다고 생각하였다³⁾.

이러한 시기에 문헌의학자이며 휴머니스트이기도 한 메르크리알리스는 체육의 중요성을 강조하는 데 큰 역할을 하였으며, 그리스어나 라틴어 원전인 「體操術」이나 「運動」을 상세히 연구하여⁴⁾ 그것들을 체계적으로 라틴어로 서술하고, 더우기 의학적 체조술을 실제로 부활시키려 하였다. 그의 저서 체조술은 건강을 유지하는 운동의 가치를 기술한 책으로서 각국에서 출판되어 교육론이나 체육론에 의학적 기초를 제공하였다.

本稿에서는 메르크리알리스의 생애와 그의 著書 「체조술」의 내용, 신체훈련의 의학적 효과를 구체적으로 고찰하려고 한다.

II. 메르크리알리스의 生涯

히에로니무스·메르크리알리스는 이탈리아의 페르리에서 1530년 9월 30일 聖 히에로니무스날에 명문출신의 양친에게서 탄생하였으며, 일찍부터 의학 연구에 전념하여 25세에 파도부아대학에서 의학박사학위를 취득하였다.

의술에 대한 명성이 높아지면서 약관 32세에 市參社會의 위임을 받아 교황 피우스 4세(Papst Pius IV)의 使者로서 로마에 파견되었으며, 이일은 그의 인생에 큰 전환을 가져다 주었다. 당시 예술이나 학문의 옹호자로서 유명한 알렉산더 파르네제(Alexander Farnese)는 그를 待醫로서 받아들여 그에게 7년간에 걸쳐 고전고대의 문헌을 연구할 기회를 주었으며, 1959년에 연구성과로서 저서 「체조술」(De arte gymnastica)을 출판하게 되었다. 같은 해에 그는 안토니우스·프라칸티아누스의 후임으로 파도부아대학 의학부 정교수로 초빙되어 18년간 근무한다. 또 메르크리알리스는 1573년 10월 10일 의학이나 철학학위를 천거할 수 있는 관위인 「宮中伯의 지위」(Palatinat)를 받는다⁵⁾.

2) Joseph, H. Ludwing, Medical gymnastics in the sixteenth and seventeenth centuries, *CIBA Symposia*, 1949, 10: 1041-1053.

3) Ellen W. Gerber, *Innovators and Institutions in Physical Education*, (Philadelphia: Lea & Febiger, 1980), p. 17.

4) Mercurialis, Hieronymus, *De Arte Gymnastica*, Libri Sex, (Amstelodami: Andrae Frisii, 1672).

5) 김상순 편저, 「스포츠 사상사 -인물편-」, (서울: 보경문화사, 1992), p. 96.

그러나 의학계의 권위자였던 메르크리알리스는 1576년 커다란 불운에 직면한다. 그해에 베네치아에 페스트가 발생하였는데, 오판하여 치료한 결과 페스트가 더욱 증가하는 사태가 일어나 베네치아를 떠나 도피생활을 하였다. 그후 메르크리알리스는 1587년 보로니아대학에서, 1599년 피사대학에서 초빙되었고, 1606년 고향 페트리에서 신장결석으로 사망하였다.

그의 主要 著書로는 「醫學關係者들의 諸講義 6권」, 「皮膚病 研究」, 「페스트 講義」, 「有害斑, 恐水病 研究」, 「婦人病 講義」, 「少年病 研究」, 「히포크라테스 著書集의 調査整理」, 「毒藥, 有害藥 研究」, 「醫學問答」이 있다.

Ⅲ. 體操術과 身體修鍊의 醫學的 效果

1. 著書 「體操術」

메르크리알리스가 1569년 라틴어로 출간하였던 「체조술」(초판)은 다음과 같은 표제를 갖고 있었다.

“고대인에게 있어서는 아주 유명하나 우리들의 시대에서는 알려지지 않은 체조술에 대한 6권의 책, 여기에는 고대에서 행해졌던 모든 운동의 종류, 장소, 실시법, 효과 및 인체운동에 관한 모든 것이 정성껏 기술되어 있다.”⁶⁾

그는 이 초판에서 7년간에 걸쳐 고전고대의 문헌을 연구할 기회를 주었던 추기경 페르네대체에 대해 긴 獻辭를 쓰고 있으며, 2판에서는 주제를 간략하게 정리하고 헌사도 마크시미리안에게 올려진다. 1587년 3판에서는 주제와 헌사는 2판과 동일하나 개선·증보가 이루어졌다. 또한 이 체조술은 베네치아에서 5판으로 증판되었고, 1577년 파리, 1672년 암스테르담에서 출간되었다. 번역판이 없었으나 1960년 로마올림픽을 기념하여 이탈리아어로 번역출판되었다.”

한편 木版書의 偽造문제가 제기되고 있는데, 메르는 암스테르담판의 24개의 像을 상세히 옴미하여, 토리아누스황제의 옥장유적에서 발견된 자르는 칼을 묘사한 像만이 진짜이고 다른 像은 모두 偽造임을 밝혔다.⁷⁾ 이들 상은 제 3판에서도 확인할 수 있는데, 메르크리알리스는 제 3판에서 많은 상을 네아프르 출신의 위조전문가 리고리우스로부터 얻은 것이라고 서술하고 있다.”

주요 위조의 예로서는 1) 원반던지는 사람은 오늘날 문헌이나 유물에서 확인된 적이 없는 것이다. 2) 리고리우스에게 돌려보낸 헤르테레스의 형태도 오늘날까지 확인되고 있지 않다. 3) 2개의 球技者傷을 삽입하고 있는데, 파우스트발과 소구기이다. 그는 양자 모두 화폐에 나타나 있다고 서술하고 있으나 확인되지 않고 있다.”⁸⁾

6) Ibid, p. 96.

7) Ibid, p. 98.

8) Mehl, E., Hieronymus Mercurialis, (in : Die Leibesübungen, Berlin, 1930), S. 313.

9) Ibid, S. 570.

10) 김상순, op. cit., p. 100.

그러나 이상과 같은 삽입되었던 상의 문제가 있음에도 불구하고, 체육사적으로 매우 중요한 체조술은 다음과 같은 구성으로 엮여졌다. 1) 제 1권에서는 의학, 위생학, 체조술은 어떠한 관계를 갖고 있었는가?, 2) 2-3권에서는 신체수련은 노동이나 운동과 어떻게 구별되고 있었는가?, 3) 어떠한 종목이 있었을까?, 4) 4권에서는 건강유지·증진을 목적으로 신체운동을 이용할 경우 알아두어야 할 일반원칙은 무엇인가?, 5) 5-6권에서는 각각의 운동종목은 어떠한 의학적 효과를 갖고 있는가? 요약하면, 1-3권에서는 고전고대의 체조술이나 신체운동을 밝히고, 4-6권에서는 구체적인 이용방법을 논하고 있다.

2. 體操術

「체조술」로 번역된 그리스어 「짐나스티케」의 정확한 성립과 정의는 그다지 명확하지 않다. 체조술의 정확한 표기는 운동에 관련한 「體操家」의 이론적 術知를 의미하고 있어서 구즈무츠의 짐나스티처럼 운동 그자체를 의미하는 것은 아니다. 체조가의 지도목적이나 다르다면 당연히 체조가의 기술지식도 다르게 된다. 당초의 체조술, 체조가는 복싱이나 레슬링 등의 트레이닝 術이나 트레이너에 관계하고 있었던 것 같다. 또 그리스 시대에는 체조가와 마찬가지로 「파이도트리베스」도 운동의 지도에 관계하고 있었다. 이 양자의 구분은 당시에 도 논의가 되고 있었다.¹¹⁾

체조가 무엇인가, 파이도트리베스란 무엇인가 라는 많은 異論중에서 갈렌은 「체조가=이론가, 「파이도트리베스=실제가」로 구분하였고¹²⁾, 이 견해는 메르크리알리스에게도 승계되었다. 그는 체조술을 위생학과 관련시켰는데, 그에 의하면, 의학이란 “인체에 있어서 건강이나 병을 검사하여 병을 쫓아내고 건강준비 및 유지하는 것”¹³⁾을 가리킨다. 이와같은 의학은 치료분야(치료술)와 보호분야(예방술, 위생술) 2개의 분야로 나뉘어진다. 메르크리알리스는 위생술의 궁극적인 목적인 양호상태, 즉 “에우에크시아”에 도달하기 위한 단계로서 3가지를 들고 있다. 1단계는 건강을 회복하는 「아나레프티케」, 2단계는 병을 예방하는 「프리프락티케」, 3단계는 에우에크시아를 유지하는 「순테레티케」이다.¹⁴⁾

메르크리알리스는 의학, 위생술, 체조술의 관련은 갈렌의 견해를 따르고 있으며, 체조술을 의학의 한 분야인 위생술의 목적, 에우에크시아에 도달하기 위한 수단으로 간주하였다. 메르크리알리스에 의하면 「본래의 學知(純粹科學)는 “작업”을 전혀 고려하지 않는 것에 반해, 체조술은 일의 “目的”下에서 작업을 갖는 것이다」.¹⁵⁾

메르크리알리스는 체조술이 의학과 관련하고 있고 더구나 “術知”인 것을 강조하면서 체조술이란 “양호한 건강을 유지하고 신체의 최고상태를 획득·유지하기 위해 모든 운동의 효과를 고찰

11) 岸野雄三, Flavius Philostratos 체조론의 一考察, 동경대학 대학체육부 紀要, 제1권, pp. 21-22, 1961.

12) Gardiner, E. N., Athletics of the ancient world, (London, 1965), p. 89-90.

13) Mehl, E., Hieronymus Merourialis, (in : Die Leibesübungen, Berlin, 1930), S. 568.

14) 김상순, op. cit., p. 103.

15) 高橋幸一, 가레노스에 있어서 체조술, 동경교육대학 교육학연구집록, 제12집, 1973 pp. 135-136.

하여 운동의 多種多樣한 실천 그 자체에 의해 지도하는 능력이다”¹⁶⁾라고 정의하였다. 이때의 효과란 의학적 효과를 의미하며, 그는 신체가 魂에 예속된 것, 신체가 魂의 일을 결코 저지하지 않고 힘껏 힘쓰는 것이 가능하도록 신체의 에우에크시아가 획득되어야 한다고 주장하였다. 메르 크리알리스에 있어서는 「魂」만을 수련하는 자도, 「肉體」만을 수련하는 자도 불완전한 자였고, 心身의 調和로운 發達을 理想으로 하고 있으며, 체조술은 주로 신체의 측면을 담당하는 것이다¹⁷⁾.

메르크리알리스는 체조가와 트레이너의 실천을 각각 구별하고 있다. 체조가는 건강의 유지증진을 목적으로 「의학적 운동효과」를 대중들에게 지도하는 것에 비해, 트레이너는 운동기술을 「자신의 행위 그 자체」·「활동 그 자체」에 의해 지도한다고 간주하였다. 이러한 입장은 결국 아리스트텔레스의 입장으로 귀결된다.¹⁸⁾

한편 지금까지 밝혀진 의학적 체조술은 「경기적 체조술」이나 「군사적 체조술」에서도 명확히 구별된다. 경기적 체조술은 직업경기자 (professional athletes)를 의미하며, 당시에는 體重制가 아니었기 때문에 직업경기자들은 강제식사를 하여 거구가 되는 것이 승리의 필수조건이었다.¹⁹⁾ 그는 이러한 직업경기자를 비난하면서 강제식사로 인한 체중증가가 각종질병에 걸리도록 하였다고 주장하였다. 따라서 건강의 유지·증진을 목적으로 한 메르크리알리스의 체조술은 결과적으로 질병을 생기게 한 경기적 체조술과는 상반된 것이었다. 반면 메르크리알리스는 군사적 체조술을 긍정하였다. 이 技術은 신체운동에 의해 사람들이 전쟁에서 자신을 강하게 지키고, 적을 격퇴하고, 조국을 지키는 것이다. 또한 군사적 체조술의 고유한 목적은 전쟁에 적합한 강한 인간을 양성하는 것이며, 군사적 체조술은 경기적 체조술과는 달리 의학적 체조술의 에우에크시아를 전제로 하여 성립되었다. 메르크리알리스의 체조술에 있어서 하나의 원리는 兩極端을 버리고 中庸을 취한다는 것이다. 신체의 에우에크시아를 목적으로 한 운동도 「中程度」의 운동을 권하고 있다.²⁰⁾

3. 身體修練

체조술은 「신체수련」을 수단으로 해서 에우에크시아를 지도한다는 점에서 하나의 獨自性을 갖고 있다. 갈렌은 신체수련에 대하여 정의하길, “어떤 사람이 운동뒤에 많은 적든, 빠르고 빈번하게 호흡을 하지 않으면 안되는데 이러한 운동은 그 사람에게 있어서 신체수련이다.”²¹⁾ 아비켄나는 신체수련을 강화하고 빈번하며 자발적인 운동이다 라고 정의하고 또 아베르로이스도 신체

16) Mehl, E., Hieronymus Mercurialis, (in : Die Leibesübungen, Berlin, 1930), S. 568.

17) 高橋幸一, op. cit., p. 135.

18) 김상순, op. cit., pp. 104-105.

19) Ellen W. Gerber, op. cit., pp. 18-19.

20) Juthner, J., Professionalismus im Altertum, in : Die Leibesübungen, Berlin, 1927, S. 114-118.

21) Joseph, H. Ludwig, Medical gymnastics in the sixteenth and seventeenth centuries, CIBA Symposia, 1040, 10 : 1041-1053.

수련은 自發性下에서 행해지는 肢體의 운동이라고 정의하였다.²²⁾ 그러나 메르크리알리스에게는 이러한 정의가 흡족하지 못하였다. 그는 「아무리 격심하고 자발적인 운동일지라도 그 운동의 목적이 건강의 유지증진에 관계하지 않으면, 그 운동은 신체수련이 아니다」라고 정의한다.²³⁾ 그래서 그는 의학적인 목적을 명확히 하고 신체수련을 다음과 같이 정의하고 있다. 「신체수련은 본래 건강유지를 위해 또는 양호한 상태를 준비하기 위하여 행해지는 호흡의 변화를 동반한 격심한 자발적인 운동이다. 에우에크시아의 획득을 목적으로 하고 더구나 호흡의 변화, 격심한 자발성을 갖춘 운동은 본래의 신체수련이고, 이것들이 하나라도 빠진 경우에는 그 운동은 「일반적인 수련」으로 불린다.²⁴⁾

메르크리알리스는 플라톤에 기초하여 본래의 신체수련을 무용과 球技 등이 포함되는 「무용」과 짐나지온에서 연습된 레슬링, 복싱, 판크라지온, 달리기 등이 포함되는 「파라에스트리카」로 분류한다. 또 일반적인 신체수련에는 오늘날의 체육운동에는 포함되지 않는 「호흡정지」, 「발성」, 「낭독」, 「웃기」, 「泣」 등이 속해있다. 그리고 메르크리알리스는 운동의 성능을 준비운동, 정리운동, 주운동 셋으로 구분하였다. 준비운동은 오늘날의 워업(warm-up)에 해당하고, 정리운동은 쿨링다운(cooling-down)에 해당한다. 주운동에 대해서는 외적지향 실시법, 운동자체의 양과 질을 상세히 설명하고 있고, 외적사항에서는 熱·寒·乾·濕이 중정도인 장소를 지적하였고, 운동의 연속적, 단속적 이용방법, 올리브유의 有無들을 분명히 하고 있다.²⁵⁾

갈렌은 땅을 파는 것과 같은 운동을 「심신수련과 동시에 노동」으로 稱하고 있으나, 메리크리알리스는 체조술 및 신체수련의 의학적 목적을 명확히 했기 때문에 땅을 파는 것이 일을 목적으로 하는 경우에는 그것을 노동으로 보아야 하고, 건강 유지증진을 목적으로 하는 경우에는 신체수련이라고 해야 한다고 주장하였다. 따라서 그는 갈렌의 견해를 기반으로 하면서도 신체수련의 의학적 목적을 명확히 하는 것과 함께 자발성을 강조하였다.²⁶⁾

4. 身體修練의 一般原則

1) 運動의 必要性

메르크리알리스는 「모든 운동에 일반적 또는 공통적 諸原則」을 論할 때, 우선 운동에 대한 잘못된 견해를 비판하면서 운동의 필요성을 강조한다. 아무리 비난의 여지가 없는 음식을 먹는다 해도 肢體의 요소에 변화를 주지 않는 무익한 분비물이 남게 마련인데, 이와같은 분비물을 제거하는 것이 운동이고, 만약 운동을 게을리하면, 분비물이 제거되지 않기 때문에 유해한 병에 걸린다. 운동이 분비물을 제거할 경우 신체에 미치는 효과로는 운동은 신체의 열을 증가시킨다. 운동에 의해 생긴 發汗이나 감각적 무감각 호흡은 분비물이나 여분의 濕을 제거한다. 신체의 여

22) Ibid, p. 1044.

23) Ibid, p. 1044.

24) 김상순, op. cit., p. 107.

25) 高橋幸一, op. cit., p. 137.

26) Ibid., p. 138.

려 힘이나 肢體를 강화한다. 이와같은 작용에 의해 운동은 건강유지에 필요한 것과 동시에 신체
의 에우에크시아의 확보에 유익하다고 설명한다.²⁷⁾

더욱이 운동은 勞苦를 동반함으로써 건강의 즐거움을 빼앗아가 건강 자체를 나쁘게 한다는 견해
에 대하여, 메르크리알리스는 건강은 각고의 노력과 함께 지속되고, 적당한 수고는 장기간에 걸
친 기쁨의 초석, 즉 건강이 기초가 된다고 주장하였다.

또 익숙치 않은 사람은 운동해서는 안된다는 견해에 대하여 습관적으로 운동을 하지 않으려는
사람들은 쾌락, 태만, 스스로 자연에 반항하는 자 등으로 비난하였으며, 서서히 운동하는 습관
을 몸에 익혀야 한다고 주장하였다.²⁸⁾

2) 身體의 種類와 運動

메르크리알리스는 신체를 病體, 中間體, 健康體로 분류하여 운동과의 관계를 밝히고 있다. 병
체와 운동은 메르크리알리스의 의학에 있어 治療分野로 취급되고, 몸의 조건에 따라 운동이 禁忌
되기도 하고 許諾되기도 한다. 다음 중간체는 病弱體로도 불리는데, 병체와 달리 건강회복을 주
목적으로 하는 回復術로 취급된다. 운동에 의해 肢體가 강화되고, 濕이 殘存이 비게되어 열이
환기된다. 몸 전체의 컨디션이 회복되므로, 완전한 건강을 얻기 위해서는 운동이 대단히 적합하
다. 중간체는 상당히 안온한 단시간 운동이 알맞고, 적당한 운동으로 한정시켜야 한다.²⁹⁾

병체는 치료술에 의해 중간체로, 중간체는 회복술에 의하여 건강체로 될 수 있다. 그리고 이
건강체에 있어서 비로소 체조술의 궁극적인 목적인 에우에크시아의 확보가 문제된다. 메르크리
알리스에 의하면, 건강체란 「현재의 건강을 향유하면서 일반적으로 모든 사람들에 의하여 행해
지는 모든 활동을 어떤 노력도 없이 수행할 수 있는 신체」이다. 그는 건강체의 운동을 기술할
때, 운동의 분야와 운동하는 사람의 분야로 구별하여 論하고 있다. 운동분야에서 건강체는 과격
한 운동을 피해야 하며, 小球運動에 있어서의 과격한 운동의 위험성을 충고하였다. 운동하는 자
의 분야는 습관, 연령, 몸의 상태, 생활법, 혼합의 상태에서 논하고 있다.

3) 運動하는 場所, 時間

메르크리알리스에 의하면 운동시 열에 의하여 열려졌던 신체는 그 속에 바람을 들어 마시기
때문에 만약 유해한 바람이나 공기가 있으면, 병이 유발된다고 주장하여, 건강에 좋은 바람이
부는 북향이나 동향의 장소를 선택하도록 권장하고 있다. 또 오물이 흘러나오는 늪열도 피해야
하고, 좁지 않고 어둡지 않은 장소를 선택해야 한다.

風熱乾濕이 있는 극단적인 시간에는 피하고 맑게 개인 밝은 시간을 선택한다. 겨울에는 땀나
지 않을 정도로 많이, 봄에는 땀이 날때까지, 가을에는 적게, 여름에는 가장 적게 운동을 해야
한다. 또 아침식사 조금전에 운동하는 것이 최적이다.³⁰⁾

27) 김상순, op., cit., pp. 110-111.

28) Ibid, p. 111.

29) Ibid., p. 113.

30) Ibid., p. 116-117.

4) 運動하는 順序

메르크리알리스는 어떠한 순서로 운동을 해야 하는지를 가장 나중에 서술하면서 일반적인 원칙을 마무리짓고 있다. 그가 제시하는 운동의 순서는 다음과 같다.

- (1) 糞, 尿, 콧물, 가래를 없애고, 머리를 빗고 손이나 얼굴을 씻는다.
- (2) 신체를 의복으로 보호할 것, 고대 그리스에서는 주로 나체로 운동을 했었으나, 메르크리알리스는 나체운동을 생각치 않았다.
- (3) 은화하게, 동시에 천천히 운동하기 시작해서 개개인에게 타당한 한계까지 서서히 긴장을 증대시킨다.
- (4) 운동중에 땀을 흘린자는 濕이 다시 체중에 들어가지 않도록 의복을 바꿔입는다.
- (5) 운동후 곧 휴식을 취하지 말고 우아하고 상당히 조용한 운동을 한다. 그리고 몸의 불안정한 기운이 가라앉으면 식사를 한다.³¹⁾

5. 身體修練의 醫學的 效果

일반적으로 모든 원칙과 각각의 운동의 효과는 현실을 향한 의학적 체조술을 완전한 것으로 만든다. 메르크리알리스는 본래의 신체수련에서 일반적인 신체수련에 이르기까지 많은 운동종목의 의학적 효과를 논평하고 있다.

1) 본래의 身體修練의 醫學的 效果

무용(saltatoria)은 「곡예댄스」, 「구기」, 「무용」으로 나뉜다. 곡예댄스는 팔, 다리를 강화하고, 유연한 몸으로 되고 싶은 사람에게 적합하다. 그러나 머리, 내장, 관절 등이 약한 사람에게는 이 운동은 금해야 한다. 메르크리알리스가 제시한 구기운동중 小球運動은 판단력을 획득시켜 몸 전체를 적절히 수련함으로 몸의 좋은 건강과 肢體의 조화를 낳는다. 大球運動은 몸 전체를 강화하여 머리카나 상반신에 유익한 효과를 주나, 양호한 건강상태를 지닌 사람들도 극단적인 피로로 고생한다고 하였다.³²⁾ 공동구의 급속한 운동은 유익하지 않다. 레슬링과 유사한 코리코스는 근육질의 신체를 만들어주며, 모든 내장에 효과가 있다. 또한 로마의 대공동구 운동은 몸전체, 특히 등과 팔을 강화시켜주며, 파가니카피라는 유연한 신체에 적합하다고 하였다.

히르파스춤 「급속하고 격심한 운동」이고 체중을 감소시켜 분비물을 제거하며 열을 증가하고, 특히 팔과 등을 강화하기때문에 건강체나 건강한 사람에게 좋다.³³⁾ 그러나 현기증 경향을 가진 사람은 춤의 회전에 의해 상처를 입을 수 있다고 하였다.

파라에스토리카(palaesthica) 본래의 신체수련의 제 2종류로는 파라에스토리카이고 레슬링, 복싱, 판그라치온, 하프테레스의 운동, 원반던지기, 창던지기가 포함된다.

31) Ibid, p. 117-118.

32) 김상순, pp. 118-119.

33) Ibid, p. 119.

레슬링(lucta) 살을 단단하게 하고, 근육을 강화하여 강하고 능률한 정신력을 낳고 감각을 예리하게 한다.

판그라치온 복싱적 레슬링으로도 불리우는 이것은 적당히 했을 경우에 몸전체를 강화한다고 예리하게 한다.³⁴⁾

복싱(pugilatus) 팔 손가락을 강화하는 데, 머리를 해치므로 현기증 환자에게는 해롭다고 하였다. 상대없이 허공에 대해 행하는 복싱이나 큰 고통을 입지않는 사도복싱이 권장할만 하다고 하였다.³⁵⁾

달리기(cursus) 몸을 마르게해 살이나 습을 제거한다. 적당하게 조용한 달리기는 열을 내 자연적인 활동을 고무하여 식욕을 자극하는 데 도움을 준다.

뛰기(Saltus) 연속적으로 하는 뛰기는 격렬한 운동이고 자연적인 열을 증가해 소화를 촉진하는데 머리와 가슴에 그다지 유익하지 않다고 하였다.³⁶⁾

하르테르(halter) 이 운동은 심한 운동이고 모든 근육이나 신경을 대단히 강하게 긴장시키며, 몸에 열을 내 팔, 배, 상체를 강화한다.³⁷⁾

원반(discus) 팔, 허리, 배 등 전체의 강화에 유익하다. 이상의 운동종목은 메리크리알리스가 말하는 본래의 신체수련이다. 다음은 본래의 신체수련의 조건을 완전히 충족하고 있지는 않은 일반적인 신체수련의 효과를 고찰하였다.

2) 一般的인 身體修練의 醫學的 效果

직립 메르크리알리스는 서는 것이 긴장과 조용한 운동, 산보하는 것보다 큰 고생과 피로를 만든다고 서술하고 있으며, 직립하는 것을 일종의 운동으로 간주하였다.³⁸⁾ 식전에 서는 것은 위의 분미물을 제거해 배를 가볍게하고 노를 자극하며 다리나 발을 강화한다. 그러나 식후에 서는 것은 단시간의 경우 소화를 촉진하지만 장시간의 경우 여러 장애를 유발한다고 경고하고 있다.

산보(deambulatio) 이것은 혼을 건강하게 가슴을 정화하고 호흡을 용이하게 하고 감각기관을 강화하고 위를 강화하고 피로감을 모두 제거한다. 오르막길의 산보는 많은 땀을 촉진함으로 내리막길 산보와 함께 행해야 한다.

호흡정지(spiritus cohibitio) 위와 가슴근육을 강하게 긴장시켜 내부의 열을 증가시키고 흉곽을 정화한다. 또한 딸국질, 기침을 멈추게 한다.

소리의 운동(vocisecercitatonnes) 큰소리는 내부에 있는 습을 소비하여 열을 내고 콧물이나 가래 등을 분리하는 데 좋고 식전에 하는 것이 좋다.

노래 조화를 유지하고 즐거움을 가져다 준다. 노고를 덜어준다.

34) Ibid, p. 120.

35) Ibid, p. 120.

36) 김상순, p. 121.

37) Ibid, p. 121.

38) Ibid, p. 122.

환담 점액을 소비한다.

울음 자연적 운동으로 혼을 운동시켜 습기제거에 좋다.

조상 수면을 유도하고 각종 병치료에 활용된다.

승마 승마는 몸, 혼, 위를 힘있게 하고 감각을 정화하는 데 가슴이나 발을 약하게 한다.

수련 많은 살이나 점액을 감소시키며 깊은 수면을 가져다 준다. 가슴, 위, 내장, 등, 다리를 강화한다.

전투(pugna) 체액을 제거하고 팔이나 손목을 수련한다.

손가락 씨름 손이나 다리를 적절히 수련한다.

프레트론달리기 팔 다리 수련시키지만 가슴을 피로하게 한다.

팔흔들기운동 팔을 수련하고 허약한 머리를 가진자는 삼가해야 한다.

수영(natatio) 의학적 체조술로 건강유지하고 증진시키기 위해 중요시하였다.

IV. 結 論

본 고에서는 메르크리알리스의 생애와 그의 저서 체조술 및 신체수련의 의학적 효과에 대하여 고찰하였다. "De Arte Gymnastica"의 저자인 메르크리알리스는 건강체조에 대한 새로운 관심을 널리 대중화시킨 의학자였다. 그는 모든 체조(운동)을 의학적 가치에서만 고려하였으며, 체조를 예방적 체조와 요법적 체조로 구분하여 각 운동의 양과 강도는 체질에 따라 개별화 되어야 한다고 주장하였다. 예방체조의 목적은 히포크라테스의 건강 정의와 일치하는 "체액의 조화"(harmony of humours)를 유지하는 것이었다.³⁹⁾

메르크리알리스는 체조술이 의학과 관련이 있으며 더구나 "術知"인 것을 강조하면서 체조술이란 "양호한 건강을 유지하고 신체의 최고상태를 획득·유지하기 위해 모든 운동의 효과를 고찰하여 운동의 多種多樣한 실천 그 자체에 의해 지도하는 능력이다"라고 정의하였다. 이때의 효과란 의학적 효과를 의미하며, 그는 신체가 魂에 예속된 것, 신체가 魂의 일을 결코 저지하지 않고 힘껏 힘쓰는 것이 가능하도록 신체의 에우에크시아가 획득되어야 한다고 주장하였다. 메르크리알리스에 있어서는 「魂」만을 수련하는 자도, 「肉體」만을 수련하는 자도 불완전한 자였고, 心身の 調和로운 發達을 수련하는 자를 理想으로 하고 있었다.

또한 체조술의 全章은 침상에 있는 환자의 치료시 운동요법에 대하여 기술하고 있는데, 오늘날에도 활용되고 있는 아이디어로는 침대에 오래 누워있으므로 해서 생기는 궤양이나 근위축을 막기 위하여 기계적으로 환자를 운동시키는 침대의 출현이 바로 메르크리알리스의 업적이다.

저명한 내과 의사의 주의깊고 상세한 업적이 남긴 영향력은 너무도 크다. 그의 의학적 체조술에 대한 이념은 19세기의 스웨덴, 덴마크의 체조체제에도 영향을 미치고 있으며, 또한 의학박사

39) Ellen W. Gerber, op. cit., p. 23.

인 서전트 같은 초기의 미국의 체육지도자도 메르쿠리알리스의 신체수련의 이념을 계승하고 있다.⁴⁰⁾

안타까운 점은 메르쿠리알리스는 이 체조술을 당시의 사회에 실제로 부활시키려는 의도를 가지고 있었으나 그의 희망이 실현되지 않았다는 점이다. 그러나 체조술외에는 체육과 관련없는 문헌의학자로서 의학적 실천이나 교육에 생애를 바쳤던 메르쿠리알리스의 운동의 의학적 개념은 여전히 현대의 체육/스포츠에서도 설득력 있게 받아들여져 널리 쓰이고 있다.

40) Ibid., p. 26.

Summary

A Review on Hieronymous Mercurialis' De Arte Gymnastica and Medical Gymnastics

Seong-Chan Kim

This study reviewed Hieronymous Mercurialis' De Arte Gymnastica and value of exercise in conditions of health and disease. Mercurialis, as the author of De Arte Gymnastica (Six Books on the Art of Gymnastics) and scientific study of medical gymnastics, was the promulgator of health gymnastics. He considered all Gymnastics/exercises only in light of their medical value. Thus the importance of gymnastics lay solely in its healthful, medicinal aspects. He classified gymnastics in two kinds : preventive and therapeutic, and made it clear that the quantity and intensity of each exercise should be individualized according to each person's constitution. The goal of preventive gymnastics was to maintain harmony of the humours, which was Hippocrates' definition of health. Besides being concerned with health, Mercurialis had the Greek appreciation for beautiful body of harmonious proportions; he saw the two as being interrelated.

A whole section of De Arte Gymnastica was devoted to the care of patients confined to bed. Mercurialis' recommendations for their exercise, which included the use of a swinging bed to stir the circulation, were novel concepts at that time. Today a similar idea is seen in beds which mechanically exercise the patient in an attempt to avoid bed sores and atrophied muscles.

The Swedish and Danish gymnastic systems of the nineteenth century were based upon this health gymnastics concept. Then, in these countries it is still used in much the same way that Mercurialis prescribed. The early American physical educators, such as Dudley Allen Sargent who was also a medical doctor, developed physical education in United States based on approximately the same interpretation of the needs of the people. This concept of Mercurialis' health gymnastics (exercise) is still prevalent in modern day physical education and sport.