

제 2 강. 건강하려고 움직이기

고대의 철학자 소크라테스(Socrates)와 플라톤(Platon)은 신체적 건강 또는 건강한 정신과 관련된 신체활동의 중요성을 주장하였다. 소크라테스는 건강 유지를 위하여 생활 태도와 건강 습관을 강조하였다. 엄격한 절제의 생활 태도에는 식욕, 정욕의 억제와 날씨의 변화를 인내하라는 것이고, 건강 습관으로는 정신에 해가 될 정도의 식사와 일을 피하도록 하였다. 또한 소크라테스는 신체와 마음이 분리된 심신 이원론자였으며, 이 중에서도 정신을 신체보다 우위에 두었기 때문에 지나친 신체 활동이 정신을 방해해서는 안된다고 하였다(노희덕, 2000).

플라톤은 사회 구성원의 건강한 신체와 정신을 소유하도록 음악과 체육 교육을 강조하였다. 그는 소크라테스처럼 심신 이원론자이지만, 신체와 정신의 조화를 강조한 점에서는 구분된다. 구체적으로 신체 운동을 3가지로 분류하여 신체 활동의 가치를 드러냈다(노희덕, 2000).

- 자동운동(제 1운동)은 자신의 신체를 움직이는 것
- 수동운동(제 2운동)은 자신 외부에서 운동이 부여되는 것으로 승마와 같은 형태
- 의료를 위해서 신체 일부분을 움직이는 부문운동(제 3운동)

고대 철학자와 마찬가지로 현대인들은 신체 활동의 가치를 더욱 더 신체적 건강에 두고 있다. 그래서 더더욱 많이 움직여야 하지만, 때로는 너무나 움직이지 않거나 움직이다가 마는 경우가 있다. 왜 그럴까? 그 종류와 이유를 알아보자.

신체활동을 대표하는 것을 스포츠라고 할 때 스포츠 중단(sport dropouts)은 스포츠 참여를 그만두는 것이다. 학자들은 스포츠를 중단하는 사람(중단자)에 대한 조작적 정의를 다음과 같이 하고 있다. Oldridge(1979)는 '심근경색 또는 죽음 이외의 이유로 8주 동안 운동을 하지 않는 사람', Shephard와 Cox(1980)는 '2개월 동안 참여하고 그만둔 사람', Ward와 Morgan(1984)은 '질병, 여행 또는 상해 외의 이유로 2주 이상 운동을 빠지는 사람', 그리고 Willis와 Campbell(1992)은 '어떤 구체적인 시간동안 활발히 참여하다가 한두 가지 이유로 더 이상 참여하지 않는 사람'을 중단자라고 하였다.

스포츠 중단은 Weinberg와 Gould(2003)에 의해서 다음과 같이 분류된다.

- 스포츠를 그만두고 다른 스포츠에 참여하는 구체적인 중단(sport-specific dropout)
- 하나의 스포츠를 그만두고 더 이상 어떤 스포츠에도 참여하지 않는 일반적인 중단(sport-general dropout)

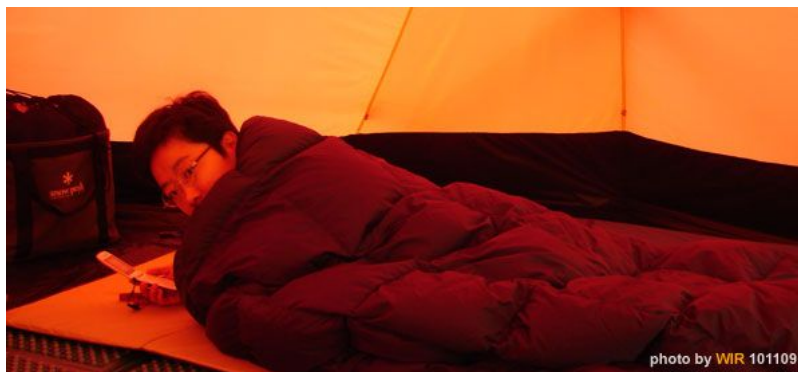
Klint와 Weiss(1986)는 체조선수들의 스포츠 참여의 중단을 3가지로 구분했다.

- 비의지적 중단(reluctant dropout)은 부상 또는 참여에 드는 비용 때문에 그만두라고 강요당하는 것이며 자신의 통제 불가능한 요인으로 중단하는 것이다.
- 의지적 중단(voluntary dropout)은 현재의 스포츠는 재미있지만 다른 스포츠를 하고 싶어서 다른 스포츠 활동을 하는 것이며 여기에는 자신의 선택이 들어간다.
- 저항적 중단(resistant dropout)은 현재의 스포츠가 가치는 있지만 경쟁이 싫어서 그만두는 것으로, 남았을 때의 손실(재미결여, 좌절, 불안)이 이점(기술개발, 친화)을 초과한다고 생각할 때 그만두게 된다.

이상을 종합하면 다음과 같은 3가지로 스포츠 중단을 구분할 수 있다.

- 스포츠에 참여하다가 더 이상 어떤 스포츠에도 참여하지 않으려는 스포츠에 대한 완전한 중단(total sport dropouts)
- 이전의 스포츠 종목에서 다른 스포츠 종목으로 변경하는 스포츠의 구체적인 중단(specific sport dropouts)
- 이전의 스포츠 종목에서 다른 스포츠 종목으로 참여했거나 앞으로 다른 스포츠 종목에 참여하려는 스포츠의 일시적인 중단(temporary sport dropout)

스포츠의 참가를 그만두는 이유에 대한 조사연구에서 Weinberg와 Gould(2003)는 운동을 안 하는 중요한 이유로 가장 큰 것이 시간부족(lack of time), 에너지 부족(lack of energy), 동기화 부족(lack of motivation) 때문이라고 하였다. Willis와 Campbell(1992)은 시간 부족(lack of time), 피로(fatigue), 시설 부족(lack of facilities), 체력에 대한 지식 부족(lack of knowledge about fitness), 의지력 부족(lack of willpower)이라고 하였다.



(피곤해서 텐트에서 쉬고 있는 저자, 2009년11월10일)

여러 연구들을 종합해 볼 때 스포츠에서 중도 탈락하는 이유는 다음과 같은 두 가지로 분류할 수 있다(Hellandsig, 1998).

첫째, 부정적인 경험(negative experience) 요인으로

- 연습시간의 부족(lack of playing time)
- 프로그램이 경쟁을 강조(competitive emphasis of the program)
- 코치가 싫어서(dislike of the coach)
- 탈진(burned out), 상해(injury)
- 수행의 침체(stagnation in performance)

둘째, 발달적 동인(developmental motives) 요인으로는

- 학업에 더 많은 시간이 필요(more time for schoolwork)
- 다른 활동을 위한 시간의 필요(time for other activities)



그러나 이런 많은 핑계에도 불구하고 신체와 정신의 건강을 위해서 움직여야 한다. Weinberg와 Gould(2003)는 운동이 불안(anxiety)과 우울(depression)을 감소시키는 효과에 대해서 제시하였다. 운동이 불안과 우울에 미치는 효과를 급성과 만성으로 구분하면 다음과 같다.

- 급성 효과(acute effects)라 함은 단기간의 단일한 운동으로 인하여 나타나는 운동 후의 즉각적이고 임의적인 효과를 의미한다.
- 만성 효과(chronic effect)는 운동으로 인하여 불안과 우울함 이 모두 변화하는 것에 초점을 둔다. 운동의 장기적인 효과는 '건강한 신체에 건강한 마음이 깃든다'는 유명한 말의 타당성을 입증하고 있다. 이 말은 고대 로마의 시인이었던 유베날리스(Decimus Junius Juvenalis, 50?~130?)의「풍자시집(諷刺詩集) Saturae」중에 나오면서 현대에까지 유명해지고 있다.

운동으로 인한 운동과 심리적 웰빙의 긍정적 효과에 대한 연구들은 유산소 운동의 효과를 가장 많이 입증해 왔는데, 연구들의 결론은 고강도의 유산소 운동은 긍정적인 심리 상태를 만들지 않는다는 것이다(Berger & Motl, 2001). 오히려 근력 트레이닝이나 요가와 같은 활동이 심리적 웰빙에 긍정적인 효과를 낸다고 보고하였다.

중요한 것은 운동의 형태보다는 운동의 지속성에 있다. 운동을 규칙적이고 지속적으로 수행하는 것이 기분에 긍정적인 영향을 미치게 된다. 그 이유는 생리-심리학적 이유와 사회-심리학적 이유로 설명할 수 있다.

생리-심리학적 이유

- 운동의 지속성이 엔돌핀의 분비를 증가시킨다.
- 이러한 엔돌핀의 분비가 러너스 하이(runner's high)와 같은 운동의 도취감을 가능하게

한다.

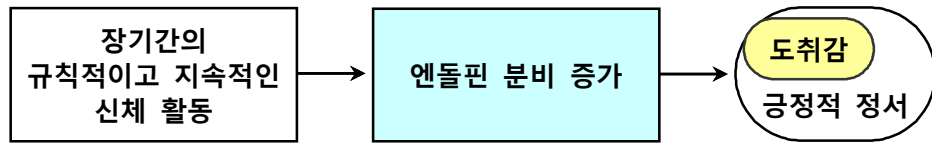


그림4. 운동의 생리-심리적 효과

사회-심리학적인 이유

- 운동으로 인한 타인과의 상호작용과 성공적인 경험이 자기-통달감(self-mastery)을 느끼게 하여 궁극적으로는 긍정적인 정서에 기여하게 된다.

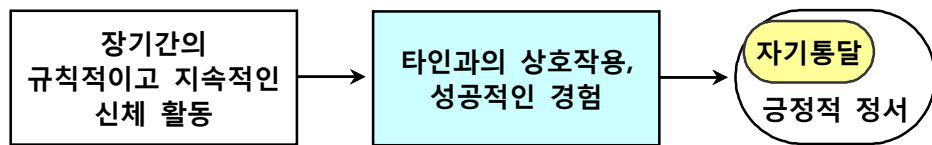


그림5. 운동의 사회-심리적 효과

이 외에도 운동이 행복에 효과적인 이유(Argyle, 2001)

- 운동할 때의 분위기
- 엔돌핀에 의한 긍정적 분위기
- 타인과의 교제와 성공 경험
- 우울과 긴장감의 감소
- 스트레스에 대한 반응의 감소 등

□ □ □ □ □

세상을 건강하게 살기 위해서 몸을 움직이기로 했다면 꼭 잘할 필요는 없다. 물론 몸을 잘 움직이는 것, 운동을 잘 하는 것, 조금 전문적으로 말해서 운동 기술(motor skill)이 좋은 것이 많은 장점을 가지고 있는 것도 사실이다.

운동 기술에 대한 학문적인 접근을 해보자. 1952년 구쓰리(Guthrie)라는 학자는 아무 생각 없이 손가락을 두드리는 것과 같은 목표가 없는 움직임은 기술이 아니라고 했다. 김기웅(1990)에 의하면 운동 기술이라는 것은 “다양하고 역동적인 환경적 요구에 조화하여 목적달성이 효율적으로 이루어지도록 구성된 동작이다.” 일반적으로 기술이 좋은 신체적 움직임은 수많은 시간 동안 연습한 결과로 나타난다. 이러한 좋은 운동 기술은 다음과 같은 특징이 있다.

- 신체의 움직임 속도가 빠르다.

- 움직임이 정확하다.
- 움직임이 보기에 좋다. 즉 폼이 좋다. 특히 폼이 좋다는 것에는 움직임의 미적인 가치를 부여하고 있다.
- 조금 더 전문적으로 볼 때, 운동 기술이 좋은 것은 움직임의 효율성이 우수하다는 것이다. 여기에서의 효율성(proficiency)이란 같은 동작을 해도 힘을 적게 들이고 하는 것을 의미한다.

구체적으로 운동 기술이 좋다(skilled)는 말은 3가지 의미를 갖는다(Schmidt & Wrisberg, 2000).

- 최대한의 확실성 : 움직임의 목표 또는 마지막 결과(end result)에 이를 수 있다.
- 최소한의 에너지 소비 : 몸을 움직이는 데에 필요한 에너지 소비를 최소화한다. 최소-에너지(minimum-energy)의 개념은 기술을 가진 사람이 움직임에 요구되는 정신적인 요구를 줄이는 방법으로 행동을 조직(구성)할 수 있다는 것을 의미한다.
- 빠른 움직임 속도 : 좋은 기술은 움직임의 속도를 빠르게 할 수 있다. 대부분의 스포츠에서는 느리게 움직이는 것보다는 빠르게 움직이는 것이 더 잘한다는 평가를 받는다.

운동 기술은 하나의 능력(capabilities)으로 인정받고 있다. 더 구체적으로 능력이라는 것은 다양한 종류의 활동 또는 기술의 근거가 되는 개인의 유전적이고, 상대적으로 지속적이며 안정된 특성(traits)이다. 앞에서는 운동 기술이 연습에 의해서 습득된다고 했지만 운동을 능력으로 보는 경우에는 그렇지 않은 않다는 것을 말한다. 과학자들은 20~30개의 인지능력과 운동능력을 구분하였으며 모든 개인이 모든 능력을 갖고 있지만 다양한 능력의 세기(strength)는 모두 다르다고 가정하였다.

이제 우리는 운동 기술, 다르게 말해서 운동을 잘하느냐 못하느냐는 개인마다 차이가 날 수 있는 당연한 문제라는 것을 알 수 있다. 개인차(individual differences)는 어떤 과제를 할 때 사람들 간에 차이가 나게 만드는데 기여하는 안정되고 지속적인 차이를 말하며, 다음과 같은 요인들이 개인 간의 차이를 유발하고 있다.

표2. 개인동작에 차이가 나게 하는 개인차 요인들

(출처: Schmidt & Wrisberg, 2000, p.27)

| 요인들 | 예 |
|---------------------------------------|-------------------|
| 능력(abilities) | 손가락 숙련성, 지구력 |
| 태도(attitudes) | 새로운 것에 대한 개방/폐쇄성 |
| 체형(body type) | 키, 근육형 |
| 문화적 배경(cultural background) | 종족, 종교, 사회-경제적 지위 |
| 정서적 구성(emotional makeup) | 지루함, 흥미, 두려움, 즐거움 |
| 체력 수준(fitness level) | |
| 학습 스타일(learning style) | 시각적, 언어적, 운동지각적 |
| 성숙 수준(maturational level) | |
| 동기 수준(motivational level) | |
| 이전 사회 경험(previous social experiences) | 일대일, 소집단, 대집단 |
| 앞선 동작 경험(prior movement experiences) | 여가, 지도, 경쟁 |

위의 표에서 개인의 차이를 유발하는 많은 요인들로 인해서 운동 기술도 연습으로 달성되지 않는 개인차가 나타날 수 있다. 그래서 모든 사람이 열심히 움직여도 실력에서는 차이가 난다.

저자는 그렇기 때문에 꼭 잘하지 않아도 좋다고 말하는 것이다. 운동을 잘 하는 사람만 운동을 해야 하는 것도 아니고 운동을 하면서 행복을 느끼는 것도 아니다. 운동을 잘하는 것과 행복을 느끼는 것은 별개의 문제이므로 운동을 잘하든 못하든 행복은 모두 느낄 수 있다. 현재, 자신의 운동 기술 수준이 어느 정도인지를 판단하지 말고, 일단 움직일 것을 제안한다.