

## 健康管理를 위한 레크리에이션



### 오 제 천

스트레스가 성인병을 부른다는 말은 오늘에 알려진 바는 아니다. 덴스의 나라 미국에서는 벌써 오래 전부터 지역 사회에서 벗어나 대학을 중심으로 사회 단체에서 조직적이고 체계있는 스트레스 해소를 위한 레크리에이션 운동을 장려하였으며 대부분의 기업체에서는 피고용자들의 건강과 체력증진을 위하여 전문적인 지도자를 두고 있으며 이로 인하여 병원을 찾는 회수가 줄어들었을 뿐 아니라 사기의 진작으로 생산고의 증가에 까지 영향이 크게 나타나고 있다고 한다. 우리도 이 붐속에서 살겠는데 이 레크리에이션의 운동학에는 다양한 여러면이 포함되어 있는 것으로 생각한다.

#### 1. 에어로빅댄스와 건강

우리 나라에 에어로빅댄스가 처음으로 소개되기는 1974년경 미국의 케네스 쿠퍼(Kenneth Cooper) 씨에 의해서이다. 미국은 문화의 신흥국이다. 그러기에 덴스의 큰 전통은 없는 나라이다. 그러나 위그만(Wigmann) 같은 무용 예술가를 배출하여 큰 영향을 발휘하였으며 그는 무용예술은 기쁨만이 아니라 슬픔이나, 고통 두려움이나 전율까지도 무용 예술안으로 도입하였던 것이다.

지금 전국적으로 유행처럼 번지고 있는 이 에어로빅댄스는 건강과는 어떠한 관계가 있는가?

「케네스 쿠퍼」씨가 처음 만들은 이 운동은 과학적인 임상실험을 거쳐서 연구 끝에 발표한 바 이는 심장 혈관 근육 강화 여성들의 허벅지 엉덩이 복부의 균살을 빼는데 그 목적이 있다고 한다.

미국인들이 1회의 이 댄스는 45분간이나 걸리는데 김치먹고 사는 우리에게겐 힘이 달린다고 하며 그 율동으로 봐서 크게 알맞는 국민적 레크리에이션 운동으로 보기에는 어렵지 않을까 생각한다.

#### 2. 우리 전통문화와 레크리에이션

한편 요즘은 대학가에서 유행으로 오랜 역사속에 이름없는 민중에 의해 전송되어온 민족문화를 되찾으려는 노력이

한창인데 참으로 반가운 일이 아닐 수 없다. 우리의 전통민속예술분야는 노래와 대사와 춤이 뒤섞여 공연되는 탈춤을 들 수 있다.

신란한 풍자와 비속한 유머로서 타락한 양반과 승려들을 꼬집고 고발하는 놀이인데 옛 조선조에는 상인들이 부를 누리게 되면 천민에서 중간계급으로 성장되면서 천민이 아닌(아전) 이속들의 춤이었다.

세계에는 어느 나라건 대개 원시사회에서 전해오는 가면 쓴 춤들이 많이 있지만 우리 나라의 탈춤은 민중에서 민중으로의 사회성(즉 정치성)을 지닌 것으로 세계인들로부터 매력을 갖게되었지만 우리 수난의 역사속에는 지배층과 외세에 의해 잘 가다듬어 오지를 못했다. 문화란 민중의 삶과의 아주 밀착되어 있는 것이다.

우리 춤에서 다리를 드는 것은 들에서 노래와 더불어 김을 매다 다리를 들어 옮기는 동작이라 하며, 엉덩이를 흔드는 것은 살찐 소를 몰고가면서 소의 궁둥이 놀리는 모습이라고 한다.

요즘 덩덕궁 체조의 춤을 보급하고는 있지만 우리의 탈춤에서 부분 부분 발취하여 그 폭넓고 대중이 흥미롭게 즐겨 참여할 수 있도록 개발시킨다면 좋을 것 같다.

우리 민족은 옛부터 놀이를 즐겨했는데(삼국지 위지동이전) 여러 가지의 놀이가 종합예술로 돼 있었으며 사회계층별로 지역의 특성별로 나누어져 있지만

그 진지하고 흥겨운 구경하는 이로 하여금 어깨가 으쓱대고 팔 다리가 힘이 켜져서 함께 하지 않을 수 없는 폭넓은 민속놀이로서 그때의 스트레스를 풍류와 더불어 해소하고 오늘의 성인병을 모르는 건강속에 변창하여온 슬기로운 민족이다.

끝으로 스포츠(sports)는 19세기로부터 세계의 공통어가 되었다. 그러나 그 어원은 「라틴어」의 「포르타레(portare)」에서 나왔으며 그 기초는 고대의 「그리스」에서 만들어졌다. 이는 곧 심심풀이를 행하는 놀이의 총칭인 것이다.

스트레스(stress)는 1936년 「셀리에(H. Selye)」가 주장한 학설인데 심장혈관계, 신장관절 등의 질환으로 성인과 깊은 관계가 있다고 한다.

레크리에이션(recreation)은 노동 또는 면학의 여가를 즐기는 것, 즉 자유선택의 한 행위로서 향락을 주는 모든 것의 총칭이며 특히 육체적·정신적 양면성의 화합을 말한다.

인간은 누구나 건강하게 즐겁게 살기를 원한다. 그러기에 자기 건강은 자기가 지켜야 하며 분수에 맞는 범위에서 레크리에이션 운동으로 스트레스를 해소하고 연 1회이상 건강 검사로 체크하면 갱년기의 변화와 노쇠의 건강관리에 큰 도움이 될 것이다.

(健協 총남지부 서무과장)