

## “어릴 때부터의 운동, 인격 형성에도 도움”

운동신경의 발달은

어린 시기에 가장 왕성하므로

충분히 걷고 뛰어놀 수 있는

환경을 조성해 주어 성장하면서

스포츠투를 생활화하는 기초를 형성해

주어야 한다.



이 수 희

고대의 유명한 시인이었던 유베나리스(Juvenalis, D.J. 60~130)는 “건전한 신체에 건전한 정신이 깃든다”(Mens Sana corpove sano)라고 하였다. 옛날 사람들도 평생을 생활하며 가는 동안 무엇보다 소중한 것이 건강한 삶인 것을 인정한 것 같다. 그러면 여기서 현대를 사는 우리는 건강에 의의가 무엇인가를 살펴 보기로 하자.

건강이란 신체적, 정신적으로나 또는 사회적으로 질병이나 허약함이 없는 상태를 의미한다고 국제보건기구는 정의하고 있다. 이것은 신체적으로는 튼튼하여 일에 능률을 올릴 수 있고 정신적으로는 항상 명랑하고 쾌활하며, 사회적으로는 안정되어 타인이 부러워하는 모범시민으로서 자기의 맡은 바 일에 충실

할 수 있는 인간으로서의 생활을 하는 경우이다.

그러나 현대를 사는 우리는 환경적인 요인 즉, 모든 것이 기계에 의해 처리되는 시대에 살고 있기 때문에 신체적 활동이 옛날 사람들에 비하여 부족하기 쉽다. 특히 도시에서 생활하는 어린이들은 조금만 걸어서 가면 운동이 되어 몸에도 좋을 것을 오랜시간 기다려서 자동차를 이용하여 목적지에 가는 것은 좋은 예가 된다. 이러한 생활을 계속하다 보면 성장과정에 있는 어린이들은 운동량이 부족하거나 영양과잉이 되어 비만으로 비정상적인 성장과 발육이 되는 경우를 종종 볼 수 있다.

인간의 성장과 발육은 선천적 또는 후천적으로 인체의 형태적, 양적

신체의 발육과정

남	제 1 충실기	제 1 신장기	제 2 충실기	제 2 신장기	제 3 충실기	성 숙 기
여	제 1 충실기	제 1 신장기	제 2 충실기	제 2 신장기	제 3 충실기	성 숙 기
	1 살	5	10	15	20	

변화와 기능적, 질적변화라고 할 수 있는 유전적 요인과 영양의 공급등 환경적 조건에 따라 달라지게 마련이다.

스트라츠(stratz)의 성장과정 분류를 보면 0~1세까지는 인생에 있어서 성장이 가장 왕성한 유아기, 2~15세는 내분비 활동이 최상에 이르는 아동기, 16~23세까지는 성숙기가 되는 청년기를 말하고 있다.

하나의 인간 개체가 가지고 있는 선천적 또는 후천적 요인에 의해서 성장과 발달이 한계성을 가진것이라면 그 잠재적 가능성을 최대한 발휘하게 하는 일은 매우 중요한 것으로 이것은 오로지 교육을 통하여서만 성취되며, 그중에서도 보건의교육의 중요성을 배제할 수 없다.

어린이들이 평상시 활동하는 모습을 보면 빨리 걷거나 뛰는 것을 보게된다.

이것은 어린이가 그만큼 건강하다는 것을 나타내는 것이다. 어린이의 발육과정에서 근력은 성인근력에 비하여 40%에 불과하나 반응시간과 신경계의 기능은 성인에 약 70

%의 비율을 보이게 되는데 이것은 신경계 즉 말초신경인 운동기능이 급격히 발달함을 의미한다.

이와같이 운동신경의 발달은 어린 시기에 가장 왕성 하므로 충분히 견고하고 뛰어 놀수 있는 환경을 조성하여 줌으로써 장차 성장 하면서 스포츠를 생활화하는 기초를 형성하여 주는 일이 필요하다. 운동을 선택하는 종목은 표와 같으며, 그중에서도 어린시기에는 육상, 수영, 체조, 태권도 같은 것이 좋을 것으로 생각된다. 그리고 어린이 시절에는 어떠한 경기종목을 정하여 운동을 하는 것 보다는 자연발생적인 놀이를 중심으로 즐기다가 전문적인 기술을 스스로 체득하게 하는 것이 효과적이다.

운동종목을 선택 할때에는 나이, 체질, 성별, 환경, 직업, 체력, 성격, 영양상태, 질병등의 문제를 고려하여 전문가와 의논하여 실시하는 것이 이상적이다.

운동은 개인에 따라 자기가 좋아 하는 것을 택하거나 체질에 맞는 것을 하더라도 운동이 지나쳐서 과로

## 어린이 건강과 운동

표 : 연령에 따른 운동 종목

16~30세 (훈련을 받을 경우)	16~30세 (훈련 없이)	30~45세	45~75세	심장병자
배드민턴	야구	사이클	궁도	궁도
농구	보트	펜싱	댄스	당구
권투	보카	남시	당구	골프
크로스컨트리	크리켓	포크댄스	골프	사폴보드
다이어빙	자동차경주	하이킹	말굽던지기	보행
필드하키	테니스	스케이팅	사격	
아메리칸풋볼	탁구	승마	보울링	
핸드볼	스키	소프트볼	사폴보드	
축구		수영	보행	
테니스		탁구		
육상				
레슬링				
수구				
스키				
야구				

를 하게 되면 건강에 장애를 가져다 주는 경우가 있는데 국가대표선수들이 무리한 훈련으로 간을 해치거나 기타 질병으로 어려움을 당하는 것이 좋은 예라 하겠다.

다음으로 운동종목을 택할때 특히 주의할 일은 체질이 그 운동에 알맞느냐, 아니면 적당하지 않느냐 하는 것을 생각하여 실시 하는 일이다. 체질은 유전에 의한 신체적 특성이나 생활의 환경과 경험, 또는 체력이 문제가 되며, 체질을 구체적으로 설명하면 다음과 같이 구분한다.

### ① 소화형

아래턱이 넓적하게 발달되고 목이 짧으며, 가슴은 넓고 짧다. 배가

크고 발달되어 살이 찌고 지방이 많아 둔해 보이고 몸무게가 많이 나가는 체질이므로 힘을 필요로 하는 육상, 수영, 역도, 투기등이 맞는 체질이다.

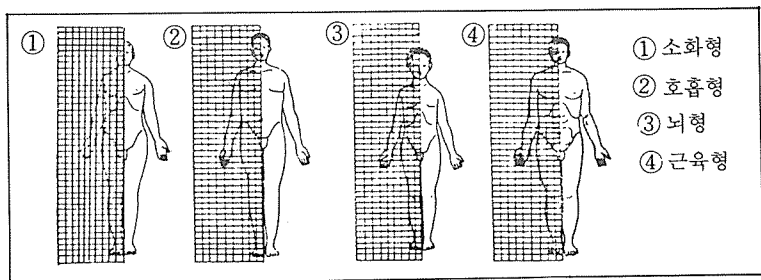
### ② 호흡형

가슴의 발육이 좋고 흉곽이 크고 길며, 배는 적다. 폐활량이 높으므로 운동을 오래 계속하는 지구력 운동 즉, 장거리인 마라톤, 수영이 적당하나 과로하게되면 폐결핵에 걸리는 경우가 많은 것으로 보고되고 있다.

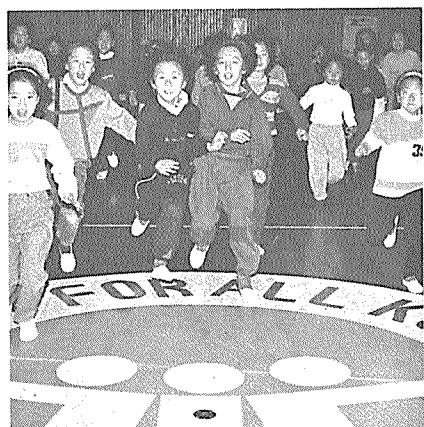
### ③ 뇌형

몸은 가늘고 연약하나 머리는 크고 다리는 짧으며, 발이 작고 지능은 높으나 힘을 필요로 하는 운동은 적당치 않다. 종목은 탁구, 배드민

체질의 형



- ① 소화형
- ② 호흡형
- ③ 뇌형
- ④ 근육형



운동종목을 택할 때 특히 주의할 일은 체질이 그 운동에 알맞느냐, 아니면 적당하지 않느냐 하는 것을 생각하여 실시 하는 일이다.

턴, 테니스등이 좋다고 하겠다.

④ 근육형

전신이 균형있게 발달되어 씩씩한 모습을 보이고 어깨가 넓고 팔, 다리근육도 잘 발달되어 참피운이 많으나 지나친 운동으로 폐를 상하는 경우가 적지 않다. 복싱, 레슬링,

유도, 농구가 좋다.

⑤ 이상체질

정상적인 사람으로 보기는 어려운 특이체질로 체력이 부족하여 행복한 생활을 하기가 어려우며, 특히 흉부압박, 무력체질, 정신 및 신경에 이상이 있는 경우로 운동을 하려면 반드시 전문가와 상의를 하여 실시하는 것이 이상적이다.

이상에서 이야기 한것과 같이 건강관리를 위하여 운동을 지속적으로 하게되면 신진대사를 촉진 시켜 분비와 흡수가 왕성하여 이화작용이 원활하여지는 동시에 심신의 긴장을 풀고 또 어린이들은 학습능력이 향상된다. 그리고 정신적으로는 항상 기분이 좋아 명랑하고 쾌활한 생활을 하게 되므로 책임감, 협동심, 인내력을 양성하기 때문에 어린이 절부터 놀이나 운동의 습관화, 생활화로 행복한 시민으로 자랄 수 있도록 지도육성 하여야 한다.

<필자=서울교육대학 보건학교수>