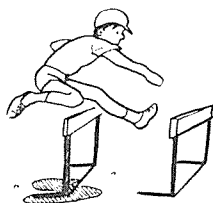


# “체형에 맞는 운동으로 건강을 지킵시다.”



배 호 길

현대인 생활의 일부가 되어가고 있는 스포츠를 통한 개인의 육구충족은 건강의 유지, 증진 및 스트레스의 해소, 생활기능의 향상, 대인관계의 개선·노화 방지 등에 영향을 준다.

인간은 세상에 태어나서 행복하고 충실한 삶을 영위하고자 하며, 이는 과거나 현재나 미래에 있어서 인류가 한결같이 추구해온 기본적인 욕구이다.

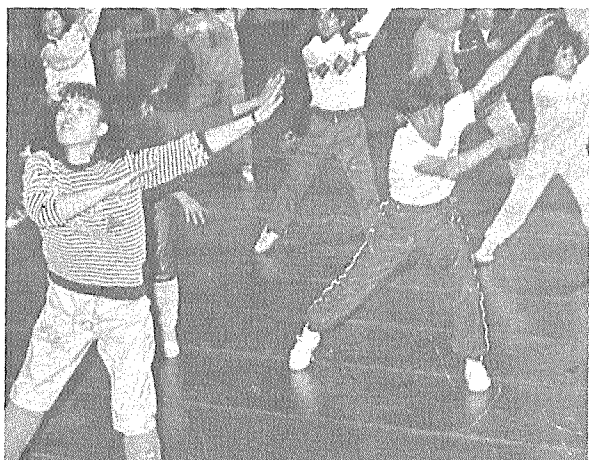
우리가 젊었을 때에는 건강한 자기 자신의 육체에 대한 고마움도 느끼지 못한 채 지내다가 30대 후반이 되면서 옛날의 자기가 아니라는 느낌이 들게 되고 자기 몸의 건강에 대한 관심을 갖게 된다. 그러나 건강에 대한 참뜻을 모르면서 건강에 대한 걱정을 하게 되는데 여기서부터 여러가지 문제가 발생된다.

세계보건기구(W·H·O)는 “건강이라는 것은 단지 질병이 없고

허약하지 않을 뿐만 아니라 신체적·정신적·사회적으로 완전무결한 상태를 말한다”라고 명시하고 있는데 건강은 질병을 구제하는데 종국목적이 있는 것이 아니라 사회복지를 건설하는 적극적인 활력을 증강시키는데까지 도달하여야 한다는 것으로 해석되는 것이다.

건강에 좋다면 경칩 전의 땅속에서 동면하고 있는 개구리마저 파내어 기름에 튀겨 먹는다. 또는 하얀 색깔의 뱀을 몇 천만원씩 주고 먹는다. 사슴피를 먹는다 등등 다른 사람이 이런 식품이 좋다하면 나도, 다른 사람이 저런 운동이 좋다하면 나도하는 식으로, 현재 자

▶ 생활 수준의 향상, 여가 시간의 증가, 메스컴의 발달 등은 국민의 스포츠 참여 기회를 직간접으로 증대시켰지만 구조적으로 운동량이 부족한 현대인들에게 있어, 체력 저하와 이로 인한 컨디션 악화는 큰 고민거리중의 하나이다.



신의 신체적인 조건은 생각지도 않고 다른 사람이 좋다고 하니까 나도 하면 남과 같이 건강할 수 있다고 맹신함으로써 초래되는 부작용은 누가 책임을 져야될 것인가?

현대사회는 노동의 기계화와 자동화로 여가가 대폭 증가되고, 경제성장으로 생활수준이 크게 높아지자 스포츠 활동에의 직접적인 참여와 대중매체를 통한 스포츠에의 간접적인 참여기회가 점차 높아져가고 있다.

그러나 구조적으로 운동량이 부족한 현대인들에게 있어서 체력저하와 이로 인한 몸컨디션악화는 가장 큰 고민거리중에 하나다.

따라서 여러가지 운동종목에 관심은 갖고 실제로 시도도 해보지만 뜻하지 않은 부상이나 부작용 등으

로 오히려 기본 건강을 해치는 경우도 생긴다.

그 근본적인 원인은 자신의 체형에 맞지않은 운동종목을 선택했기 때문이다.

그런데 최근 미국 아리조나대학교 「스코트·고잉」박사에 의하여 이러한 단점을 보완한 체형별 운동종목을 살펴보면 다음과 같다. 미국의 경우이고 운동선수들을 대상으로 분석한 것이긴 하지만, 체형별로 알맞은 운동종목과 주의점 등을 간추렸다는데서 일반인들도 이를 응용할 수 있을 것이다.

#### 〈체형 I〉

보통 신장(cm)에서 1백 10을 뺀 수치보다 체중(kg)의 수치가 적은 체형으로 마른편의 체격이라고 할

수 있다.

이 체형은 근육조직보다 뼈조직의 비율이 상대적으로 커서 그만큼 부상의 가능성이 높다. 특히 무릎이나 발목 등의 취약부분에 무리가 가지 않게 하기 위해 충동이 잦은 축구 등의 종목은 피하는 것이 좋다.

적절한 운동은 농구·배구 등의 구기 종목이지만 여건상 손쉽게 하려면 장거리질주·속보·자전거타기·도보행군 등도 좋다.

### “달리기

수영, 자전거타기  
테니스 등은 체형에  
관계없이  
효과적이다. ”

#### <체형 II>

신장에서 체중을 뺀 수치가 1백 5~1백 10사이인 약간 마른 체격이라고 할 수 있다.

이 체형 역시 사지뼈와 관절이 약하기 때문에 될 수 있으면 실내에서 자전거타기 등을 하는 것이 좋다.

적절한 운동은 테니스·소프트볼·배구·수영·자전거타기·달리기 등이 좋다.

특히 수영은 심혈관계기능증진과 함께 다른 종목보다 효율적인 운동효과를 볼 수 있다.

체형I과 공통사항으로 어깨·팔·다리근육을 보강시키기 위한 팔굽혀펴기·시트업(sit up)운동 등도 병행하면 좋다.

#### <체형 III>

신장에서 체중을 뺀 값이 1백내외인 체형으로 보통 보기 좋은 체격이라고 할 수 있다.

효과적인 운동으로는 축구·소프트볼·수영·자전거타기 이외에 순발력을 키우기 위해 테니스도 좋다. 특별히 위험한 종목은 없지만 어깨·상체 등의 뒷부분 근육경직을 조심해야 하고 무릎관절은 급격한 자세바꿈에서 취약하다.

#### <체형 IV>

신장에서 체중을 뺀 수치가 90내외인 체형으로 약간 비만형이라고 할 수 있다.

적절한 운동으로는 많은 짐을 지고 하는 도보행군·스키(크로스컨트리)·축구·스케이팅·조정 등이 좋다.

#### <체형 V>

신장에서 체중을 뺀 수치가 85이하인 체형으로 흔히 비만형이라 한다.

체내에 축적된 지방때문에 부력이 커서 수영이 좋은 운동종목이



◀마른 체격의 경우는 무릎이나 발목 등에 무리가 가지 않게 하기 위해 충돌이 잦은 운동 종목은 피하는 것이 바람직하다.

66

## 비만형인

사람은 수영, 스키,  
경보, 테니스 등의 운동을  
실시하는 동시에  
편식에 의한  
인체의 상해를 주의해야  
한다.

99

되며 폐활량 증대를 위해 경보·스키·테니스 등도 권장할만한 종목이다.

편식경향의 섭생 등으로 인해 상체·하체·흉부근육·인대 등이 고장을 일으키기 쉬우므로 운동시 각별히 주의해야 한다.

체형 IV와 공통사항으로 체내 지방의 비율이 높은 것을 감안해서 30대 이후에는 심혈관계의 건강상태를 세심히 체크해 가면서 운동을 해야 안전하다.

## 〈체형공통의 운동종목〉

전술한 체형별 권장운동종목을 분석한 결과 특이한 점은 달리기·수영·자전거타기·테니스 등이 체형에 관계없이 효과적인 것으로 나타났다는 것이다.

이 같은 결과는 달리기·수영·자전거타기·테니스 등이 심폐 에너지소모·근지구력 등 종합적인 면에서 체력향상과 건강증진에 기여하는 요소를 골고루 갖추고 있다는 것을 입증해 준다.

이상의 내용을 응용하여 현대인 생활의 일부가 되어가고 있는 스포츠를 통한 개인의 욕구 충족은 건강의 유지·증진 및 스트레스의 해소·생활기능의 향상·대인관계의 개선·노화방지 그리고 스포츠의 기능향상 등을 도모할 수 있다.

〈필자 : 한국 사회체육진흥회 홍보과장〉