



## 준비 운동

### 민철기

건설현장에서는 일을 수월하게 진척시키기 위해 가설물을 비롯해서 장비, 운반수단, 재료 준비 등 여러가지 갖추어야 할 사항이 많다. 일을 시작하기에 앞서 이 여러가지 준비를 완벽하게 하는 작업이 필요한데, 이것이 잘 되면 공사의 70%는 이미 끝난 것과 마찬가지로 간주된다. 이만큼 사전 준비 작업은 어느 일에서나 필수불가결한 것이고, 이것이 곧 승패를 좌우한다고 해도 과언이 아니다.

운동선수가 시합에 들어가기 전에 적당히 몸을 풀기 위해서 하는 절차를 워밍업(WARMING UP)이라 하는데, 이는 선수들이 시합에서 각종의 근육이나 신경의 운동을 효과적이고 능률적으로 백퍼센트 발휘할 수 있도록 하기 위해서, 서서히 시동을 걸어주는 과정이다.

이것을 소홀히 하면 운동 중에 갑작스러운 충격이나 동작으로 인해서 근육에 경련이 오거나 마비가 오게 되고 결국은 그 시합을 포기해야 하는 불상사가 생기게 되며, 이는 곧 중요한 경기에서 패배를 가져 오게 한다는 것은 자명한 일이다.

건강의 증진을 목적으로 여러가지 운동이 권장되고 있는 요즘, 이 준비운동 없이 덜컥 덤비다가 신체의 중요한 부위를 다치는 경우가 무척 많아지고 있다는 소식을 접하니 안타까운 일이 아닐 수 없다.

사전의 준비운동 없이 덤비다가 손해를 입는 연령층은 대부분 40대~50대에서 심하다는 통계가 나와 있다. 아직 젊음을 구가하고 있는 이, 삼십대에서는 그래도 몸의 유연성이 많이 축적되어 있어서 어지간한 외부의 충격에도 잘 견뎌낼 수 있지만 40대만 넘어서면 이것이 마음같이 움직여 주지 않는다.

“그래도 왕년에는 나도 한가락 뽑았는데…”하고 사전준비 없이 예전의 황금시대의 가락만 믿고 덤비다가 어이없이 크게 다쳐 장기간의 물질적, 정신적 피해를 감수하여야만 하는 사고의 유형을 많이 볼 수 있다.

이에 대한 필자의 어리석었던 체험담을 소개한다. 오랜만에 조기축구장에 나가, 한동안 공을 가볍게 다루는 것까지는 괜찮았는데 며칠 지나고 나서부터는 약간의 자신(?)이 생겨 슛패스에서 진

일보해서 롱키를 시도하게 되었다. 이제는 근육도 어진간히 준비가 끝난 상태라니 여기고 온몸의 힘을 다하여 공을 힘껏 차는 순간 오른쪽 종아리에서, 돌맹이에 얻어 맞는 듯한 강한 통증을 느끼게 되었다. 이것이 바로 운동 중에 자주 일어나는 「쥐」라고 하는 급성 경련이라는 것은 나중에야 알게 되었다.

내 나름대로는 조심해서 일을 처리하여 사고예방에 힘을 썼다고 자처했지만 그래도 사전준비(워밍업)가 부족했던 모양이다. 50대 후반에 접어 든 주제에 옛날 생각만 하여 겸허한 자세가 부족했던 것이다. 좀더 시간을 두고 참고 견디면서 몸을 풀었어야 했었다.

이는 하나의 간단한 예에 불과하지만, 우리 주변을 살펴보면 이와같은 경우는 비일비재하다. 맨몸으로 하는 운동이 이러한데 하물며 기구를 사용해서 하는 운동에서는 더더욱 세심한 주의를 요한다.

중량물을 들어 올리게 되는 역도경기 같은 것에서는, 충격이 바로 허리에 미치게 되므로 그야말로 왕년만을 고집하여 자칫 사전 준비운동 없이 덤벼다가는 허리를 다치게 될 것은 거의 확실하고, 한번 허리를 다치게 되면 남은 여생을 통해 두고두고 고생하게 될 것도 부연의 여지가 없다.

만사의 진행은 충분한 준비 하에서 시작되어야 하는 것이 자연의 법칙이다. 이 단순한 섭리를 무시하고 행동하게 되면 자연은 우리에게 반드시 사고라고

하는 무서운 재앙을 가져다 주는 것이다.

중요한 일 일수록, 또한 위험한 일 일수록 시작 전에 반드시 심호흡을 하고 정신을 가다듬고 한박자 늦게 출발하는 겸허한 자세가 필요하다.

겨울철 자동차운전에서 보는 바와 같이 충분한 워밍업 후의 시동은 그 다음 운행에 지장을 주지 않는다. 그러나 시동을 걸자마자 출발해 버리면 그 차는 얼마 못가서 엔진이 꺼지고 여러가지 문제가 발생한다.

비단 이 예에서 뿐만이 아니고, 사전운동, 사전 계획없이 일에 덤비는 것은 큰 잘못이라는 것을 항상 염두에 두고 일상생활을 영위해 간다면 대부분의 경우 완벽한 끝 마무리로 이끌 수 있으리라 본다.

서두에서 강조했듯이 준비가 잘된 공사는 이미 70%가 진행된 것과 같은 것처럼, 워밍업이 잘 되어 있는 운동팀은 그만큼 경기를 풀어나가는데 힘이 덜 들고 우승을 향한 줄달음에도 훨씬 이롭지 않겠는가?

항상 사고를 경계하고 예방을 해야 하는 산업사회, 가족의 건강을 지켜야 하는 가정 등 어디를 막론하고 사전준비작업에 대한 요령을 터득해서 몸에 익힐 수만 있다면 어떠한 난관이나 고난에 직면하더라도 쉽사리 이겨 나갈 수 있는 열쇠를 쥐게 될 것이다. ㉔

〈필자=안전전문가〉