

운동과 건강

Exercise and Health

김 태 권 · 계명대학교 교수
Tae-Kwon Kim · Keimyung University

- 운동선수는 건강한가?
- 무리한 운동은 인체에 있어서 부자연스러운 행위이며 하늘의 섭리에 반하는 것

“스포츠에 의한 건강증진법”은 오늘날 당연한 것으로 받아들여지고 있다. 일반적으로 운동은 성인병을 예방하고 과로에 의한 사망을 예방하는 것으로 알고 있는 것이다. 사람들은 이와 아울러 소식(小食)이 좋다고 하니 주위에서는 식사는 절반 정도만 하고 자신의 몸상태에 대해서는 아무런 생각도 없이 너도나도 무조건적인 운동을 하는 것을 보게된다.

가령 최대혈압(수축기 혈압)이 180mmHg인 고혈압의 사람이 10mmHg의 혈압을 낮추기 위해 운동요법을 시행했는데, 260mmHg까지 혈압을 올려버리는 “운동 요법”이란 과연 무엇인가? 이런 사실에 어떤 의문을 갖지 않는다는 것은 실로 심각한 문제로 보아야 할 것이다.

필자는 일본의 노화전문학자인 카토쿠니히코의 “스포츠는 몸에 나쁘다”라는 책을 인용하고 필자의 좁은 의견을 가미하여 운동과 건강과의 상관관계를 생각해 보고자한다.

스포츠란 생물학적, 의학적으로 우리들의 심신에 커다란 스트레스를 일으키게 하며 활성산소(산소독)

라는 맹독의 물질을 체내에서 다량으로 발생시키고 있다고 한다. 모름지기 스포츠를 행한 뒤 “땀을 잘 뺐다”는 등의 말이 이상한 것이며 “식은 땀”과 마찬가지로 스포츠에 의한 땀도 몸에 있어서는 지친 상태를 의미하므로 환영할 수 없는 것이다. 그래도 “스포츠 건강법”에 미련이 있는 분들에게 한 마디 충고를 하자면 현대인이 건강을 잃어가는 요인의 하나는 스포츠를 하지 않기 때문이 아니라 직장이나 가정에서 몸을 움직일 기회가 점점 빼앗기고 있기 때문이다. 그것을 보충하기 위하여 대체로 가볍게 땀을 뺀 운동이라면 몸에 플러스가 될 것이다. 그런 의미에서는 걷기운동은 나쁘지 않다. 그러나 자동차의 배기가스 가운데 나 무라고는 거의 없는 도시의 포장도로를 매일같이 돌아다닌다는 것은 권할 만한 일은 아닌 것이다. 그런 여가가 있으면 자기 집 청소를 한다든가 집안 환경을 바꾼다든가 주말에 목공일을 한다든가 혹은, 손에 익은 요리를 만든다든가 하여 자기 생활의 질을 높이는 데 몸을 움직이는 편이 나을 것이다. 이러한 것이 오히려 다양하고 광범위한 근육의 단련이 되는 것이며

건강 운동

운동부족도 자연히 해소할 수 있는 것이다.

여하튼 자유롭게 스포츠를 할 수 있다는 것은 우리 인간에게만 주어진 신의 선물인 것이다. 스포츠가 몸에 나쁘다고 해도(사실 그렇지만) 이유를 막론하고 좋아서 견딜 수가 없으면 주저치 말고 하면 된다. 다만 “건강을 위하여”라는 목적을 내걸지 않는다면, 스포츠를 할 수 없다는 것은 그리 우쭐해 할 일은 아닌 것이다. 그러나 건강에 좋다고만 믿고 운동을 첫째 가는 목적으로 생활하는 것은 몸을 망치며 수명을 단축해야만 하는 것이 아닌가? 이에 대한 몇가지 이야기를 진행해보자.

- 스포츠 선수는 건강인가?

스포츠 선수라고 하면 몸이 튼튼하고 약간의 질병이나 부상 따위에는 끄떡도 하지 않는 이미지가 일반적이 아닌가 생각한다. 그런데 현실은 그와는 상당히 동떨어져 있다. 올림픽 선수를 예로 들 수 있다. 모처럼 대표선수로 발탁이 되어 개최지에 가더라도 막상 출전 직전이 되면 몸의 상태가 악화되어 본래의 실력을 발휘하지 못하는 선수가 반드시 몇 명인가 나타나 우리들을 실망시킨다. 프로 스포츠 선수만해도 마찬가지이다. 이를테면 프로 야구 선수가 감기에 걸려 좀처럼 낫지 않는다는 뉴스를 듣거나 한다. 격렬한 스포츠이므로 부상은 따르기 마련인데 그렇더라도 평소에 몸을 단련하고 있는 것에 비하면 지나치게 많다. 스포츠 선수라면 몸의 어딘가에 이상이 없는 선수는 거의 없다고 한다.

이와 같은 얘기를 들으면 운동선수 하는 것이 쉬운 일이 아닌 것을 알 수 있다. 운동선수들은 자기 몸관리를 잘못하면 팬들의 기대를 저버리고 원망도 받게 되는 것이다. 자신의 컨디션을 잘 유지하지 못하다니 마음의 긴장이 풀어진 것이 아닌가? 사생활이 문란한 것은 아닌가? 하고 그릇된 추측을 하는 일도 있을 것이다.

그러나 실상은 그렇지 않은 것이다. 긴장이 풀어진 것도 아니고 사생활이 문란해진 것도 아니며 모든 원인은 평소의 격렬한 훈련에 있다. 격렬한 훈련이 스트레스가 되고 면역기능이 저하하고 있는 것이다. 면역계가 저하하면 사소한 잡균에 의해서도 곧 감기에 걸리는 등 몸의 균형이 무너지기 쉽고, 더구나 일단 몸의 상태가 무너지면 회복하는 데 시간이 걸린다. 어떤 장거리 선수의 고백에 따르면 트레이닝량을 차츰 늘려나간 결과, 한달의 주행거리가 600km를 넘은 시점에서부터 갑자기 감기에 잘 걸리게 되고 질병에도 걸리기 쉽게 되었다고 한다. 그리고 기록도 떨어져 회복이 어려웠다고 한다.

면역기능의 저하는 감기에 대한 저항력을 약화시키는 등, 단순히 선수의 컨디션 조절에 영향을 미치는 정도로 그치지 않는다. 때로는 문자 그대로 치명적인 타격을 주는 일도 적지 않다. 이를테면 올림픽메달리스트를 살펴보면 일찍 사망한 사람이 의외로 많은 것을 깨닫게 된다. 어떤 나라의 통계에서 보듯이 그 나라의 올림픽 선수 약 350명을 대상으로 체력이나 생활에 대해서 4년마다 추적조사를 한 결과를 주목할 필요가 있다. 약 25년 뒤, 평균이상의 운동능력과 체력을 유지하고 있는 것은 확인되고 있는데 반수 이상이 요통으로 시달리고 80%이상이 허리뼈의 이상을 안고 있었다고 한다. 또 평균보다 훨씬 높은 빈도로 통풍을 앓고 있었다. 그러나 더욱 심각한 것은 사망한 사람이 자살, 행방불명을 포함하여 전체의 16%를 차지하고 있다는 사실이다. 가혹한 훈련과 국민의 기대에서 오는 심리적 압박감이라는 스트레스로 심신이 모두 마모된 양상을 엿볼 수 있다.

올림픽 선수에 한정되지 않고 이밖에도 스포츠 선수가 젊은 나이에 사망한 예는 상당수에 달한다. 일본의 경우 제 51대 요코쓰나(일본 씨름의 천하장사) 다마노우미는 혈전이 원인이 되어 27세의 젊은 나이로 사망했고 프로 야구의 오스기 선수는 47세에 암으로 사망하였다. 더구나 이처럼 사인은 대부분 심장·혈

관계의 질병과 암이 차지하고 있다. 스포츠라는 스트레스가 직접적인 계기가 되고 있다고 해도 좋을 것이다.

암의 발생과 스트레스의 인과관계를 이상하게 생각하는 분이 있을지도 모르는데 여기에서도 열쇠를 쥐고 있는 것은 면역계의 기능 상태이다. 즉 일부의 세포가 암화했다고 하자. 그것 자체는 어떤 의미에서 어쩔 수 없는 일이고 또 큰 문제는 아니라고 본다. 면역계가 스스로 자기의 기능을 하면 암세포의 증식을 막고 격퇴할 수 있는 것이다. 그러나 스트레스로 면역기능이 저하하고 있으면 단기간에 암이 침공을 하게 되고 만다. 스포츠의 스트레스는 눈에 보이지 않는 위협인 것이다.

- 따라서 스포츠는 인체에 있어서 부자연스러운 행위로 볼 수 있는 것이다.

현대의 스포츠란 스스로 스트레스를 추구하는 행위가 아닌가 하는 것이다. (옛날 본래의 의미로서의 스포츠는 스트레스라고 하기보다는 자극을 추구하는 행위였다고 생각되는데 학자에 따라서는 양자를 혼동하는 자도 있다). 현대의 스포츠가 보다 빠르고, 보다 강하고, 보다 기만하게를 지향해서 기술과 힘을 겨루는 행위로 볼 때 그것은 싸움이고 스트레스를 수반하는 것은 당연하다고 할 수 있다. 태곳적 사람들의 적과의 싸움처럼 생명에 직접적인 지장이 적다고 하더라도 승부를 다룬다는 점에서는 기본적으로 동질성을 띤다. 승부는 정신적 긴장을 피할 수 없는 것이다.

그러나 싸움과 스포츠의 차이점 중 하나는 전자가 생존을 위한 불가피한 투쟁인데 비해서 후자는 자진해서 행한다는 점이다. 스포츠를 강요당하는 사람들도 있지만 말이다.

그리고 또 한가지 중요한 것은 태고라고는 하지만 맹수와 마주치게 되는 기회가 그렇게 빈번하게 있었던 것은 아니므로 목숨을 쥐는 것과 같은 스트레스 상

황은 바로 비일상적인 긴급사태였다는 것이다. 그런데 현대의 스포츠가 완전히 일상적인 현상이 되고 말았기 때문에 스포츠로 인한 스트레스까지 일상화되고 만 사람도 증가했다. 특히 스트레스 반응은 어디까지나 긴급반응이므로 그 빈도가 늘고 일상화되어 버리면 몸도 지탱할 수 없게 되어버린다는 것이다.

야생동물 가운데 매일 아침 땀에 흠뻑 젖은 정도로 조깅을 하는 동물이 있다면 만나 보고 싶다. 필요한 식량만 확보되면 그들은 부러울 정도로 "계으른" 시간을 보내고 있다. 아프리카의 초원에 식후의 뒹구는 사자 모습을 상상해 보자. 쓸데없는 스트레스를 몸에 가하지 않겠다는 자연의 섭리가 그곳에서는 작용하고 있다.

입장을 바꾸어서 인간이 스스로의 의지와 선택에 의해서 일부러 스트레스를 받으면서까지 행하는 스포츠란 무엇일까. 인체에 있어서는 이것이야말로 참으로 부자연스러운 행위이며 하늘의 섭리에 반하는 행위가 아닐까?

스포츠를 한 뒤 사람들은 모두 "기분 좋게 땀을 흘렸다"든가 "기분 좋은 피로감"이라고 생각한다. 그러나 그 일부는 자신의 몸으로 만든 "약"에 의한 쾌락이고 그 "좋은 땀"이나 "기분 좋은 피로감"의 보상으로 인체에 있어서는 환영할 수 없는 변화가 일어나고 있다는 것을 잊어서는 안되는 것이다. "운동을 하면 심신이 모두 건강해진다"는 따위의 낙관적인 생각은 이제 문제가 있음을 알 수 있으리라.

아무튼 스포츠(운동)는 즐겁고 재미있다. 때로는 고통스럽기조차 하지만 그래도 전체적으로 보면 결국은 즐거움으로 통하고 있다. 그것은 다분히 인간의 문화적 가치관이 이루는 행위로 볼 수 있는 것이다. 사람마다 각자 나름대로 여러가지 방법으로 운동을 즐기는 것은 좋은 것이다. 그러나 인간의 몸은 자연의 섭리대로 살도록 되어있으며 우리들 누구도 그 법칙에서 자유로워질 수 없다는 것을 기억해야 할 것이다.

〈김태권 편집위원 : tkkim@kmu.ac.kr〉

슬픈 이유

한 남자가 울먹이며 친구에게 하소연하고 있었다.

“정말 믿을 수가 없네. 마누라가 도망가 버렸어.”

그는 눈물까지 흘렸다.

“나하고 늘 같이 골프를 치던 내 친구하고 함께 말아야.”

친구가 위로했다.

“이봐, 정신 차리게. 여자가 어디 한들인가? 여기저기 널린 게 여자라네.”

“내가 마누라 때문에 슬퍼하는 줄 아나?”

“그럼 왜 그러나?”

흘쩍이던 남자가 정색을 하며 대답했다.

“같이 도망간 친구 때문일세. 내가 골프에서 이길 수 있는 유일한 녀석이었거든.”

골프가 섹스보다 더 좋은 아홉가지 이유

- 1) 모든 홀 컵이 보기 좋게 잘 다듬어져 있다.
- 2) 당신 샤프트의 크기를 마음대로 선택할 수 있다.
- 3) 항상 세명 혹은 네명이 함께 한다.
- 4) 타수가 적을수록 좋다.
- 5) 우드를 써도 되고 알루미늄이나 스틸을 사용해도 상관없다.
- 6) 매 홀마다 공을 깨끗이 닦을 수 있다.
- 7) 당신이 좋아한다면 프로로 전향할 수도 있다.
- 8) 프라이빗이 아닌 퍼블릭에서 플레이를 해도 무방하다.
- 9) 레슨이 가능하다.



전우의 시체를...

아침 일찍 친한 친구와 라운딩을 나갔던 골프광이 밤이 이숙해서야 기진맥진한 모습으로 돌아왔다. 하루 종일 기다리던 젊든 아내가 바가지를 끊지 않을 리 없었다.

“또 19홀을 들렀다 오셨단 말이죠? 오늘 캐디가 그렇게 예쁘던가요?”

“원 천만에!”

정말 억울하다는 표정으로 골프광은 넋두리를 시작했다.

“오늘 같이 골프를 치러간 그 친구 심장이 약한 걸 알잖아! 그런데 그 친구가 9홀에서 갑자기 심장마비를 일으키면서 가슴을 쥐어뜯으며 쓰러지더니 죽어버렸어.”

“어머나 세상에! 그래서요?”

“그러니 시간이 오래 걸릴 수밖에..... 그 친구 시체를 끌어다 옮겨놓고 피칭하고, 다시 끌고 가서 퍼팅하고..... 다시 다음 홀로 끌어다 놓은 뒤에 드라이버를 잡고.....”

이번에는 젊은 아내가 가슴을 쥐어뜯으며 쓰러질 차례였다.

참 다정한 바람둥이들

같은 동네에 사는 두 친구가 퍼플릭에서 따분하게 골프를 치고 있었다. 10번 홀에서 그들은 앞팀에서 두 여자가 골프를 치는 것을 발견하고 쾌재를 불렀다.

“이봐, 우리 저 여자들하고 같이 치면 어떨까?”

“두말하면 잔소리지. 내가 가서 부탁해보겠네.”

사나이는 열심히 페어웨이를 달려가더니 반쯤 가다 말고 돌아오고 말았다.

“아니, 왜 가다가 마는 건가?”

“젠장, 참 재수가 없네그려. 한 여자는 내 마누라고 또 하나는 내 애인이지 뭐가? 저들이 내 얼굴을 보지 않은게 천만 다행일세.”

새끼손가락을 치켜들며 낭패한 얼굴을 했다.

“난처한 지경이구먼. 그럼 내가 가서 말을 붙여 보겠네.”

두 번째의 사나이가 행하니 달려갔다. 그러나 그 역시 근처에 가지도 못한 채 당황한 얼굴로 바빠 달려오고 말았다.

“자네는 왜 그래?”

“정말 우연의 일치로군. 자네와 똑같은 입장이네. 한 사람은 내 마누라고 또 하나는 내 정부야.”