

모두가 스포츠 즐기는 멋진 도시를 위하여



전갑수
광주시배구협회장

고된 하루 일과를 마치고 좋아하는 스포츠 클럽에 들러 동호인들과 함께 땀 흘리며 경기를 즐긴 후 상쾌한 기분으로 귀가하는 하루! 스트레스에 짓눌리기 쉬운 도시인들이 바라는 이상적인 삶이 아닐 수 없습니다. 스포츠는 개인종목이건 단체종목이건 그 자체로 즐거움을 주고 기량의 향상을 꾀하기 위해 스스로 연습을 하게 만들며 나아가진 기량에서 큰 성취감과 동료간의 유대감을 느끼게 해주는 인생의 묘약(妙藥)입니다.

이제 현대사회를 살아가는 우리는 스스로가 즐길 수 있는 스포츠 종목 한 두개쯤은 갖고 있어야 하고, 전문 선수가 아니더라도 더 나은 실력을 위해 부지런히 동호회 클럽이나 경기장을 찾는 사람이 멋진 사람으로 평가되는 세상입니다.

체육은 그 자체로 인간의 신체능력 향상과 협동심, 인내심, 희생정신, 룰을 지키려는 신사도를 배양시킬 뿐만 아니라 질병의 예방, 노화 방지, 우울감 해소, 사교성의 증진 등 수많은 이점을 가져다 줍니다.

그러나 불과 20년 전만 하더라도 우리는 즐기는 스포츠가 아닌 보는 스포츠에 치중돼 있었습니 다. 우리나라 체육은 해방 후 수십년간 국위선양을 위한 엘리트 체육 육성에 치중한 결과, 세계 스포츠 10대 강국으로 급성장할 수 있었지만 메달 따기 좋은 종목에만 편중되고 국민의 삶을 행복하게 해주는 생활체육에 대해서는 등한시했습니다. 스포츠는 어려서부터 전문적 지도를 받은 선수 출신들만의 것이었고 일반 국민의 스포츠는 경기장도 장비도

규격도 없이 행하는 어설플 동네 시합 수준에 그쳤습니 다.

뿐만 아니라 이른바 '선출'로 불리는 젊은이들은 어려서부터 학교 운동부에 소속되어 수업결손을 당연시 해온 탓에 기초학력이 크게 부족해 질 높은 교육을 받지 못하고 "운동선수는 무식하다"는 사회적 편견 속에 교양있는 현대인으로 살아가는데 문제를 겪어왔던 것도 사실입니다.

체육계에서는 과거의 가치를 벗어나 국민 개개인이 직접 즐기는 스포츠의 시대를 열자는 공감대가 형성되었고 2015년 대한체육회와 국민생활체육회를 통합하는 법을 국회에서 통과시킨 다음, 2016년엔 역사적인 통합 체육회를 발족시키기에 이릅니다.

광주시 체육회도 2017년 양 단체를 통합한 광주시체육회가 출범하여 이른바 엘리트 체육과 생활체육이 한데 어우러져 발전해나가는 새 시대를 열어가고 있습니다.

통합체육은 여러 가지 기대효과가 있습니다. 첫째, 학교 운동부와 지방자치단체 및 실업팀 선수 일변도로 구성됐던 국가대표 인재 풀이 생활체육으로까지 넓어진다는 점입니다. 우수한 생활체육 선수들을 엘리트 체육으로 수용해서 초등학교부터 운동부 생활을 하지 않은 일반인도 소질과 실력이 입증되면 태극마크를 달 수 있게 되는 것입니다.

둘째, 엘리트 체육과 생활체육 별개로 치르던 각종 대회가 단계별 리그 체계로 통합되고 엘리트 체육과 생활체육 주관 단체 분리로 인한 예산 낭비가 사라집니다. 체육회 가맹단체 따로, 생활체육 종목별 연합회 따로 지역별로 따로 등 중구난방이던 대회를 통합, 등급을 나눠 단계별 리그로 재편하게 된 것입니다. 이는 축구등 상당수 종목에서 이미 진행중입니다.

셋째, 국가대표 출신 등 엘리트 체육인들이 생활체육 지도자로 활동할 수 있게 되어 은퇴 선수 일자리가 크게 늘고 이들의 수준 높은 지도를 받은 생활체육인들이 종전보다 크게 기량이 향상된다는 점입니다.

이제 모든 국민이 적어도 한가지 종목 이상의 스포츠를 즐길 수 있는 시대가 열렸습니다. 조금만 관심을 가지면 주변엔 생활체육 종목들을 가르치고 배우는 클럽들이 많습니다. 물론 장비구입, 경기장 사용에 약간의 비용이 발생하지만, 그것은 매우 가성비 높은 지출이 될 것입니다. 그리고 국가와 광주시는 시민들의 스포츠 향유권을 위해 시설을 늘리고 지도자를 배치하며 심지어 장비구입등 일부 비용까지도 지원하는 정책을 펴 나가고 있습니다.

생활체육은 모든 사람을 위한 체육(Sport for All) 평생 체육(Sport for Lifetime) 시민체육(Sport for Citizen)으로 발전해나가고 있습니다. 뿐만 아니라 대상에 따라서 유아체육·청소년체육·성인체육·노인체육·여성체육·장애인지역체육으로 세분되고 그 공간적 특성에 따라 도시체육·농어촌체육·가정체육·직장체육·마을체육 등으로 세분화 하여 발전해 나가고 있습니다.

광주는 제가 협회장을 맡고있는 배구를 비롯해 다양한 종목의 스포츠가 팬데믹의 터널을 빠져나와 활성화되고 있습니다. 체육인의 한사람으로서 기쁘게 그치겠습니다. 호남대학교 학생 여러분이 이번엔 시민 체육의 활성화 실태를 취재한 신문을 발간한 것은 아직 생활체육의 즐거움을 누리지 못하고 계신 시민들로서는 "나도 한번 해봐요!"하는 의욕을 불러일으키는데 큰 자극제가 될 것이라고 생각합니다. 자랑스런 우리 광주가 스포츠를 즐기기 좋은 도시가 되도록 더욱 노력하겠습니다.

전문가 기고

노인체육은 최고의 노인복지



조규정
호남대 보건과학대학장

올해 65세 이상 고령인구는 901만 8천명으로 전체 인구의 17.5%에 달한다. 이미 2017년에 고령사회(65세 이상 인구비율 14%)에 들어선 우리나라는 3년후인 2025년 65세 이상 인구가 20.6%에 달해 초고령사회(20%이상)에 접어들다. 2035년엔 30.1%, 2050년엔 40%를 넘어설 것으로 전망한다.

이건 전국 예측 통계고, 전남의 경우는 이미 65세 이상 인구가 24.5%로 초고령사회에 접어들지 오래다. 전국적으로 전북, 경북, 강원, 부산까지 모두 5개 광역단체가 이렇다.

전국민의 가구에 최소 한두명의 노인이 살게 되는 피할 수 없는 초고령사회를 목전에 두고 우리는 노인체육의 개념을 새롭게 수립하지 않을 수 없다. 노인은 사회의 짐으로 치부해선 안된다. 오늘의 대한민국을 일군 역군이자 70-80년대의 노인들과는 비교할 수 없을 만큼 지적수준이 높고 자의식이 강한 존재들이었다. 이러한 노인 인구에게 최선의 복지는 바로 노인체육이다. 즐기는 스포츠, 혹은 기초체력을 위한 운동이 노인 인구에게 적절히 제공될 때 사회적 비용과 갈등은 줄고 오히려 생산연령층의 부담도 경감될 수 있는 것이다.

아울러 건강상의 문제로 체육활동 참여에 제약 받는 70세 이상 노인의 건강과 체력상태를 진단해 맞춤형 운동 프로그램 참여 기회를 제공하는 방안 마련이 필요하다. 건강문제는 체육활동 참여 진입 자체를 제약하는 요인이다. 노인의 건강수준에 적합한 운동처방은 체육 및 스포츠 활동 참여 진입 장벽을 낮추는 대안이 될 수 있다.

노인체육의 기초로서 다음 몇가지 항목을 제시할 수 있다. 먼저 맨체조다. 이는 온몸운동이며 특별한 기술 특별한 시설이나 기구가 필요 없고 장소에 구애 받지 않으면서 신체를 균형 있게 유지시키고 근력과 관절의 가동성을 증가시켜준다. 맨체조를 할때는 심장에서 먼 부위부터 시작하여 점차 가까운 부위로 옮겨 실시하고, 움직임이 간단한 운동에서 복잡한 운동으로, 강도가 약한 운동에서 강한 운동으로 순차적으로 실시해야 한다. 또 인체의 상하좌우 어느 한쪽으로 치우침이 없이 골고루 움직여야 하는데 운동화를 신고 8 또는 16박자의 리듬에 맞추어 무리없이 움직이도록 해야한다.

다음으로는 달리기다. 이 역시 특별한 기술이나 장소에 구애받지 않는다. 그러나 운동량이 많은 격렬한 운동인 만큼 상해위험성이 크다. 그러므로 갑작스럽게 달리거나 무리하게 달리면 안 된다. 손·발·어깨는 힘을 빼야 하고, 무릎은 가끔씩 위로 들어올리는 것이 좋다. 몸이 지면과 수직을 이루는 것보다는 5-10도 앞으로 기울인 자세가 좋다. 달리기만 계속

하면 몸에 무리가 온다. 걷기와 달리기를 적절히 섞어야 하는데 이 조합은 체력에 따라 다르다. 노인의 달리는 20-30분 정도가 적당하고, 주당 4회가 좋다. 달리기로 단련된 사람과 함께하면 무리가 따르므로 수준이 비슷한 노인들끼리 하는게 좋다. 가슴, 허벅지 종아리 통증을 오면 즉시 달리기를 중지하고 걷거나 기해야 한다.

다음은 배드민턴이다. 남녀노소 모두가 즐길 수 있는 경기이면서 근력, 심폐지구력, 순발력의 발달 내지 유지에 최고다. 경기 도구와 장비가 간단하고 협소한 장소에서도 가능하다. 그러나 관절에 무리가 올 수 있어서 강렬한 운동은 피하고 되도록 복식경기를 택한다. 상대팀의 약자에게만 집중공격하는 것은 노매너다.

다음은 자전거다. 하체의 대근육을 주로 사용하는 유산소운동으로, 하체의 근력 및 근지구력, 심폐지구력을 높이는 데 큰 효과가 있다. 팔다공중과 비단에도 효과가 크다. 허파기능이 전반적으로 향상되며 혈액의 산소 운반능력, 혈관의 탄력도 향상된다. 혈압이 낮아지는 효과도 생긴다. 혈관 내에 콜레스테롤을 줄여 동맥경화도 개선된다. 달리기와 비교 체중부하가 적어서 관절에도 부담이 적다. 다양한 코스와 지형을 체험함으로써 지루함을 해결하는게 좋다. 운동 후 1시간 이내에 피로가 안풀린다면 운동강도를 낮춰야 한다.

등산도 필요한 운동이다. 맑은 공기를 집중해서 들이키는 유산소운동이며 일정 목표를 정복할 때만 족감과 자신감이 차오른다. 자연스레 정신건강에 좋다. 심폐지구력, 하체근력에 도움이 큰 대신 급경사는 피하고 트레킹이나 하이킹 코스를 택하는게 좋다. 출발시엔 천천히 걷다가 차츰 속도를 높이는 데 1시간에 3Km이동이 표준이다. 발의 앞부분부터 내딛고 신발 바닥 전체를 지면에 밀착하는 보법을 익힌다.

호흡과 속도는 일정한 리듬을 유지해야 좋다. 등산을 마칠때는 체온을 유지하고 반드시 스트레칭을 한다. 피로해진 근육을 더운 목욕으로 이완시키는 것도 좋다.

광주시민체육신문	
발행처	호남대학교 신문방송학과
제작처	㈜공감네트웍
인쇄처	광주일보사
지도교수	조경완

이 신문은 호남대 신문방송학과 학생들의 실습목적으로 제작된 것으로, 3000부가 인쇄되어 광주광역시 일간지 구독세대 일부에 무료 배포되었습니다. 게재된 모든 기사의 책임은 호남대학교 신문방송학과(062-940-5266)에 있습니다. 이 신문은 발행 목적에 부합하는 인용 및 전제에 대해 저작권을 주장하지 않습니다.

운동뿐만 아니라 소통의 즐거움 보았다



전영준
호남대 신문방송학과

취재란 늘 그렇지만 첫 시작이 제일 어려운 것 같다. 내가 맡은 종목은 수영이었다. 처음에 어디서부터 시작을 해야할지 감이 안잡혔다. 먼저 생활체육과 엘리트 체육의 개념부터 짚고 넘어가야 할 것 같았다.

엘리트 체육은 운동에 전념해서 돈을 벌거나 금메달을 따려고 하는 목표를 가진 것이다. 과거 공산주의 국가나 한국이 올림픽에서 메달 따려고 주로 이렇게 했다. 다른 직업을 갖고 있고 오직 하루 중일 운동만 계속하는 식이다.

생활 체육은 사회 체육이라고도 한다. 이걸 스포츠 선진국들이 이런 걸 하고 있다. 직업은 이발사나 택시 기사 이렇게 따로 있고.

퇴근 후에 체육 활동을 하는 것이다. 취미로 하는 것이고 이걸로 스트레스도 풀고 생활에 활력을 가질려고 하는 개념인 것이다.

유럽이나 미국, 일본 등의 스포츠 선진국들이 이런 사람 중에서 뽑아서 올림픽에 내보내는 경우가 많다. 이런 국가들도 자국에서 올림픽을 개최하거나 하는 특별한 일이 있다면 엘리트 체육처럼 국민 세금으로 보조를 할 때도 있지만, 평소에는 그냥 자기 돈으로 취미로 체육 활동을 하는 것이다.

한국은 4년마다 올림픽이나 월드컵 축구 같은 것만 시정하고 관람하는 것이 스포츠를 즐기는 것이라고 착각하는 사람들이 너무 많다. 스포츠 선진국은 평소에 늘 자기가 체육을 하고 관람도 한다. 그래서 유소년이나 아마추어 학생 체육 경기에 관심이 짙다. 하지만 한국은 평소에 즐기지도 않고 스포츠는 하는 사람만 한다는 것이 머리에 뿌리박혀 있다.

내가 취재한 수영 동호회인 MD클럽은 여타

수영 동호회들과는 다른 점이 있었다.

일반 수영 동호회들과는 달리 대회 입상보다는 '커리큘럼'에 집중한다는 것이었다. 이렇다 보니 MD클럽 동호회원들도 즐기면서 하는 게 눈에 띄었다. 10대부터 70대까지 여러 연령층의 새로운 사람들이 만나서 새로운 소통의 장을 만들어 가고 있었다. 거기에서 이루어지는 원활한 교감이 좋은 상호작용을 만들어 주는 것이 보여졌다.

한국도 결국 국민 개개인이 건강을 위해서나 여가 시간을 활용하기 위해서 생활 체육을 해야 한다. 국민이 평소에 즐길 수 있는 체육 센터를 전국 곳곳에 건립하는 것이 좋을 것 같다는 생각이 들었다. 이러한 시설들을 만들어 놓으면 얼마든지 생활 체육을 할 수 있을 것이다.

이렇듯 생활체육과 엘리트체육의 차별성을 확실히 두어야 서로 이루고자하는 것에 더욱 쉽게 다가갈 수 있다는 생각이다.

3년연속 수상

2020, 21, 22 인공지능 특성화부문

국가서비스대상

국내 유일 AI 특성화대학

호남대학교