

신체활동이 주는 참다운 기쁨



배성민 교수 (강동대학교 교수)

배성민 교수는 현재 강동대학교 교수로 재직중에 있으며, 고려대 체육교육과를 졸업하고, 고려대 스포츠심리학 박사이다. 태권도 공인 9단으로 실버태권도 건강 교실을 운영하고 있다.

어려운 시절, 고단한 삶 속에서도 국내외 경기에서 태극기를 가슴에 달고 선전하는 우리 대표 선수들을 응원하며 느꼈던 긍지와 자부심으로 인해 우리는 스포츠의 긍정적인 면이 생활 속에서 작동함을 알 수 있었다. 하지만 자신에게 적합한 운동 종목을 선택하고 실제로 참여하는 것 또한 매우 유의할 것이다. 조화를 이룬 스포츠관람과 실제 신체활동의 참여는 잘 정렬된 두 축의 바퀴와 같아서 서로를 보완하며 심신을 안정시키고 일상에서 생활의 활력을 높이는데 큰 도움을 줄 수 있기에 적극 권장할만하다. 실제로 요즘 많은 사람들이 이를 실천에 옮기고 있는 모습을 우리는 주위에서 어렵지 않게 볼 수 있다.

불과 반세기 전만 해도 50세 초에 머물던 우리의 수명이 현재 남녀 평균 82세 달하고 10년 후엔 85세에 달할 것이라 예상된다. 전 세계에서 유례

를 찾아 볼 수 없을 정도로 단 기간에 급격하게 늘어난 평균 수명은 우리 생활에 어떠한 영향을 끼치며 사회 전반적으로 어떤 변화를 이끌어 갈 것인가에 대한 물음을 하지 않을 수 없다. 준비되지 않은 고령사회는 당사자는 물론 사회 전반에 걸쳐 문화적 충격을 주며 의료비 및 복지재원이 이 전과는 비교가 되지 않을 정도로 상승되어 오롯이 젊은 세대에 부담으로 작용할 것이다. 그러므로 건강한 신체와 건전한 삶의 방식이 동반되지 않은 단순한 평균 수명의 연장은 축복이 아니라 재앙이 될 수 있다는 것이다.

필자는 10여 년 전부터, 근무하고 있는 학교의 지역 보건소에서 지역민의 건강 증진을 위해 시행하고 있는 다양한 운동프로그램에 참여하여 건강과 신체활동의 중요성에 대해 강의해 왔다. ‘비만 어린이를 위한 신체활동’ 지도와 ‘중년여성을대상

으로 하는 운동처방', '심혈관 질환자를 위한 맞춤형 운동' 프로그램 등을 통해 지속적 · 정기적인 운동프로그램 참여가 신체에 얼마나 긍정적인 효과를 끼치는가를 몸소 체험케 하고 그들 스스로가 꾸준히 운동을 즐기며 실천하는 계기가 되게 하였다.

그러던 중 보다 창의적이고 효율적인 건강관리 프로그램을 개설하고자 하는 생각에서 2015년 2월부터 심혈관 질환을 앓고 있는 65세 이상 노인 참여자를 대상으로 실버태권도 프로그램을 시작하게 되었다.

암과 더불어 우리나라 사람들의 사망원인의 많은 부분을 차지하는 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등의 심혈관 질환을 1개 이상 보유하고 있는 고령자 60명이 프로그램 참여자들이고 그분들의 평균 연령은 73세, 최고령자는 91세였다.

필자는 우리나라 고유의 무예이며 전신운동인 태권도를 활용한 프로그램이 그분들의 질환을 완화시키고 자신감 회복과 더불어 삶의 활력을 주어 자존감을 높일 수 있을 것이라 확신이 있었지만 과연 몇 분이나 참여할 것인가에 대한 자신은 없었다.

나의 이러한 생각은 프로그램 개막일에 가서 기우인 것을 알게 되었다. 예상을 넘어 보건소 강당을 꽉 채운 60여명의 참여자들은 나를 놀라게 하였으며 그분들이 열의가 젊은 사람과 비교가 되지 않을 정도로 진지하여 나로 하여금 깊은 책임감을 더불어 주님이 주신 달란트를 이분들과 나눌 수 있도록 인도하심에 한없이 감사한 마음이 들었다.

일반적으로 65세 이상의 노인이 되면 생체의 항상성 유지능력이 감소되어 신체가 환경 변화에 잘 적응할 수 없게 되며, 병원체에 대한 방어기능이 감퇴되어 쉽게 감염되어 신체 구성성분의 노화에

따라 감각, 지각능력, 호르몬, 대사조직 감소, 피부 변화, 근육량 및 세포수가 서서히 줄어들기 때문에 각 장기가 위축되고 기능이 위축되므로 연령 증가에 의해 나타나는 노화현상을 지연시키기 위해서 규칙적인 신체활동이 무엇보다 중요하다.

정기적인 운동 참여자가 적고 더욱이 태권도를 접해 본 적이 없는 이 분들에게 어떻게 접근하는 것이 가장 효과적일까? 이 전에 지도한 대상자들과는 전혀 다른 연령대와 체력조건 그리고 운동이해능력이 낮은 참여자들을 계획대로 지도해 나가기 위해선 이분들에게 최적화된 태권도 프로그램을 적용해야 한다고 판단하고 원곡을 편곡하는 것과 같은 과정을 거쳐 실버태권도 전용 프로그램을 시행하였다.

본격적인 태권도 프로그램을 시작하기에 앞서 참여자 모든 분들을 대상으로 만성질환 정도를 측정하기 위해 혈압과 혈액검사를 진행하였고 건강 관련 체력을 측정하기 위해 근력, 유연성, 근지구력검사 등을 하였다. 사후에 동일한 검사를 시행하여 프로그램 참여의 효과를 객관적으로 검증할 계획이다.

운동은 매주 월요일과 목요일 이렇게 일 주일에 두 번, 그리고 한 번에 2시간 동안 진행하였으며 첫 한 달간은 도복을 착용하지 않고 간단한 운동복을 입고 스트레칭을 포함한 준비운동 후 기본 자세와 앞차기와 같은 기본발차기를 하며 태권도와 친숙해지는 시간을 가졌다. 이 시간에 태권도의 원리, 역사, 예절 등에 대해 강의도 병행하였다.

프로그램에 소요되는 모든 비용이 국고사업으로 진행되는 까닭에 운동에 필요한 도복과 태권도화를 무상으로 지급받아 착용한 첫날, 실버태권도 단원들은 그 자체로 감격이었고 자신들이 전혀 생



각지도 못하고 가능하다고 여기지도 않던 종목인 태권도를 하고 있다는 사실 하나만으로 그분들은 이미 심혈관 질환을 떨쳐버린, 그런 모습이였다. 소외되고 위축되었던 과거의 모습이 아니고 새롭게 태어난 젊은이의 모습이였다. 힘찬 기합과 동작 하나하나에 최선을 다하는 모습을 보니 지도하고 있는 나 자신이 감격스럽고, 시작하기를 정말 잘했다고 몇 번 이나 생각하게 되었다.

처음엔 간단한 뒤로도 하는 동작도 안 되어서 애를 먹던 분들이 얼마간의 시간이 흐른 뒤에 방향 변환을 자유롭게 하게 되고 보건소 2층 계단을 오르면서 한 두 차례 쉬면서 오시던 분이 발차기 운동을 통해 양발에 힘이 붙으면서 단숨에 올라올 수 있게 되었으며 혈당과 혈압이 매우 높아 고생하시던 분들이 정상치에 근접한 수치로 조절되어 감격스러워 하던 모습, “축 쳐져 있던 팔과 다리에 근력이 생겨서 일상의 모든 일에 자신감이 생겼다”며 좋아하시며 웃는 얼굴은 태권도 프로그램에 참여하면

서 얻은 소득 중의 하나일 것이다. 운동을 하면서 얻는 장점 중의 하나가 본인 스스로 건강해졌다고 느끼는 것인데, 그런 면에서 이분들은 이미 그 경지를 모두 넘어섰다고 할 수 있다.

잘 조화된 운동은 효과와 함께 재미를 느껴야 하며 이와 더불어 안전을 담보할 수 있어야 한다. 이런 면에서 실버태권도 프로그램은 운동 중 안전에 특히 유의하며 진행되기에 실버세대 참여자들에게 세 가지 요소 모두를 충족시키는 적절한 프로그램이라 생각한다.

땀에 흠뻑 젖은 도복을 단정하게 정리하고 “혈관 튼튼, 건강 백세!” 구호와 함께 하루의 운동이 끝나는 순간 모든 참여자들이 서로 간에 존경심을 담은 인사와 더불어 하이 파이브를 하면서 안면에 행복한 웃음을 짓는 모습을 보면 천국에서 서로를 격려하고 이웃을 사랑하는 크리스천들이 바로 이런 모습이 아닐까 생각해 보았다.

연세 지긋한 분들이 태권도를 하신다는 것이 희

소성이 있고 신기하였는지 여러 축제에 시범을 요청받게 되었고 우리는 그때마다 마음을 합쳐서 준비하여 이제껏 운동한 모든 것을 보여주려 최선의 노력을 다했다. 태권도의 기본 자세와 품새, 손날 송관격파, 겨루기, 점프하며 차는 이단 앞차기 격파 등으로 구성된 시범을 보여 수많은 분들로부터 진심어린 격려의 박수를 받았다.

숨을 몰아쉬며 무대를 내려오며 환하게 웃는 노인 시범자들의 모습에선 해냈다는 자신감이 온몸에 가득했고 응원 나온 가족에겐 멋진 부모이자 자랑스런 할아버지 할머니의 모습을 유감없이 보여주어 가정에서 어른으로서 자존감을 회복하는 계기가 되었다.

일련의 활동으로 주위의 관심을 받던 중 지역 KBS TV에서 소개를 하고 싶다고 연락을 왔다. 우리의 평소 운동 장면을 촬영해 10분 정도 분량의 실버태권도가 TV를 통해 많은 사람들에게 알려지게 되었으며 주위의 부러움을 사게 되었다.

“평생 살면서 기대하지 않았던 일이 현실로 나타났다”며 어린아이처럼 좋아하는 그 모습을 보거나 자신이 주님에게 받은 달란트를 이렇게 의미 있게 쓰임 받는 것에 감사하다는 말밖에 더 할 말을 찾지 못했다.

TV 방영은 첫 해인 2015년에 이어 2016년, 2017년에도 연속 이루어져 실버태권도 참여자들은 일약 유명인사가 되었으며 이 분들의 기량도 일취월장하여 처음에 예상하였던 기대치를 이미 넘어선 단계까지 이르렀다.

일반적으로 보건소에서 시행하는 프로그램이 8주에서 12주를 기한으로 이루어지는데 비해 실버태권도 프로그램은 첫 해 40주에 걸쳐 진행되었고 이 후 참여자들의 강력한 요청으로 2017년 까

지 3년간, 연 40주의 장수프로그램이 되다보니 나에게도 또 하나의 목표가 생겼고 그것은 바로 참여한 모든 분들이 승단심사에 응시하게 해서 유단자가 되는 것이다.

태권도를 비롯한 무도 종목은 승·단급 제도를 두고 있는데 그 목적은 수련자 자신이 수련한 것을 점검하고 평가하여 계속 정진할 수 있도록 인도하는데 있다.

그런 의미에서 우리 실버태권도 참여자들도 3년 동안 열정을 다해 수련하였던 것에 대해 정당한 절차를 거쳐 평가를 받는 것은 어찌 보면 당연한 일이 될 것이다.

처음 시작할 때는 나도 승단심사 단계까지는 생각하지 못했는데 그간 하루하루의 노력이 헛되지 않아 우리가 함께 꿈을 꾸며 이루어 가고 있다고 생각되니 모든 일이 내 생각과 의지가 아닌 하나님 섭리하심으로 선을 이루고 있음을 다시 한번 깨닫게 되었다.

2015년에 프로그램이 시작될 때부터 한 팀이 되어 운동의 효과와 즐거움을 함께 하는 참여자들에게 프로그램 종료 전에 승단 심사를 시행한다는 과제를 제시하고 한마음으로 준비해 줄 것을 당부했으며 2017년 10월에 승단 심사에 합격하여 유단자가 된다는 새로운 목표가 생긴 실버태권도 참여자들은 다시 한 번 도복 띠를 고쳐 매고 수련에 집중하게 되었다.

대부분이 70대 임에도 불구하고 나이 드심에 대해 내세우지 않는 이유는 93세로 최고령 참여자인 한중상 용이 계시기 있기 때문일 것이다.

이 분은 다른 분들보다 더 일찍 나와서 준비운동을 한 후 태극 1장부터 8장까지 빠짐없이 연습을 하는데 동작 하나 하나가 정확하고 힘과 절도가

있어 20세 정도 어린 분들의 부러움을 사기에 충분했다. 과묵한 탓인지는 몰라도 이 분이 승단심사에 합격한다면 최고령 입단자가 아닐까 생각한다.

나이가 들어감에 따라 나타나는 여러 현상 중 하나가 기억력의 감퇴인데, 막고 차고 지르는 공격과 방어 동작을 자연스럽게 연결시켜 놓은 품새의 순서를 잊지 않고 하기 위해서는 끊임없이 반복 연습하여 몸으로 기억하게 하는 것이다.

첫 품새인 태극 1장을 가장 힘들게 한 이유는 품새를 처음 배우는 이유도 있겠지만 공간지각능력과 몸의 기억력이 제대로 작동되지 않았기 때문이라 생각된다. 수많은 반복 끝에 1장을 숙지하고 나서는 훨씬 짧은 시간 내에 더 복잡한 동작이 포함된 상급 품새를 무리 없이 수행해 나가는 것은 그만큼 체력과 인지능력이 향상되었음을 보여주는 증거라 할 수 있다.

운동을 하면서 힘들 때마다 서로 격려하며 승단심사까지 이른 참여자들은 ‘할 수 있다’라는 자신감에 넘쳐 있었고 그 자신감은 심사 당일에 그대로 나타났다.

외부 심사위원을 초빙하여 우리가 이제껏 연습하던 강당에서 심사를 진행하기에 그분들에게 “평소에 하던 그대로만 하면 된다”고 강조하였고 이 당부의 말을 그대로 실천하였기 매우 만족할 만한 심사가 되었다.

심사 중 심사위원이 “연세 드신 분들이 이렇게까지 잘 할 줄은 생각도 못했다, 국기원에 알려 지원 방안을 건의하겠다”며 자신의 휴대폰으로 계속 동영상 촬영을 했다.

“태권도가 실버세대의 건강과 생활의 활력을 높이는데 큰 도움을 줄 수 있기에 프로그램의 확대 및 다변화방안을 모색해보자”고 제안하기도 하면

서 최선을 다해 심사에 참여한 응심자들을 격려해주었다.

심사 한 달 후 우리 실버태권도 참여자 전원이 합격 통지를 받고 단증 수여식을 갖게 되었는데 여러 분들로부터 “그 동안 태권도를 할 수 있어서 정말 행복했습니다” 라는 말을 들으면서 그 자리에 참석한 모든 분들이 진정으로 존경스럽고 자랑스러웠다.

“오늘 받은 단증을 액자에 넣어 집에서 가장 잘 보이는 곳에 걸어두고 모든 사람에게 자랑하세요”라고 했는데, 나중에 확인해 보니 대부분 거실 중앙에 걸어두고 “이웃과 손자 손녀에게 자랑하고 있다”며 즐거워했다.

노인 연령에서 3년이란 세월이 흐르면 그 만큼 체력이 저하되고 건강지수가 낮아지는 것이 자연스런 현상이지만 사후 검사를 통해 확인 한 이분들의 의학적 상태와 체력수준은 3년 전보다 월등히 향상된 수치를 보이고 있어서 운동의 효과에 대해 나와 참여자 공히 새삼 확인하는 계기가 되었다.

이분들은 보건소의 배려로 같은 장소에서 매주 모여 함께 태권도를 연습하고 있으며 시간을 내서 매월 한번 정도는 방문하여 그들과 함께하는 시간을 가질 계획이다.

3년 간의 프로그램을 마치면서 이 모든 것을 은혜롭게 인도해 주신 하나님께 진심으로 감사 드린다. 