

제 3 강. 포괄적인 움직임 '스포츠'

인간은 움직이지 않고는 살 수 없다. 그것의 무의식적인 반사적 움직임이든, 일상생활에서 계속 반복되는 움직임이든 또는 고도의 기술을 요하는 스포츠의 특정 움직임이든 항상 움직이면서 살고 있다.

움직임의 발달에 관심을 가진 Mosston이라는 교육학자는 신체가 만들어내는 움직임의 가치를 3가지로 보았다(조미혜, 황현자, 유정애 등, 2003).

- 지정된 가치(assigned value) : 개인의 의견에 의해서 또는 사회가 규정한 의견에 의해서 특정 움직임을 '아름답다'거나 '좋은 폼'이라고 규정하는 것을 말한다. 그러므로 움직임의 지정된 가치는 개인마다, 사회마다 다를 수 있다.
- 기능적 가치(functional value) : 특정 규칙의 지배를 받는 움직임에 해당하는 것으로 주로 스포츠에서 좋은 결과(승리)를 이루어 내거나 또는 만족하거나 목표를 성취했을 경우에만 그 가치를 인정받는다. 축구에서 골을 만들어내는 선수의 슈팅은 기능적 가치가 있는 움직임이지만 골대를 빗겨가는 슈트는 기능적 가치를 상실한다.
- 내재적 가치(intrinsic value) : 신체 발달을 증진시키기 위해서 계획적으로 설계된 움직임에 해당하며, 신체 발달에 기여를 했는가에 따라서 가치가 부여된다. 일상의 잘못된 자세나 특정 근육만을 너무 강화하여 반대편 근육이 약화되어서 걷는 동작이 잘 되지 않는다면 이것은 움직임의 내재적 가치를 상실하는 것이다. 그러나 연령대에 맞추어 적합한 체력 운동을 하여 균형 잡힌 신체적 발달을 이루었다면 체력 운동의 움직임은 내재적 가치를 지닌 것으로 여겨진다.



본 저서에서는 개인의 행복을 위해서 움직이도록 독려하고 있다. 그 움직임의 범위는 무의식적인 움직임은 분명 아니다. 놀이, 게임, 스포츠에서의 의도가 분명한 움직임을 권장하고 있다.

스포츠(sport)는 현재 가장 광범위한 신체 활동의 개념이다. 전 세계적으로 체육 교육과정조차도 스포츠 종목을 기본으로 구성되어 있다. 20C에 체육 교과는 신체의 교육, 신체를 통한 교육, 움직임 교육, 인간주의 교육을 거쳐서 현재는 스포츠 교육을 따르고 있고, 초등학교의 경우는 놀이 교육을 실시하고 있다.

모든 신체 활동을 포함하는 광의의 개념이 아니라 협의적인 스포츠의 개념은 다음과 같다.

- 제도화된 규칙에 의해서 지배되는 경쟁적인 신체 활동(Snyder & Spreitzer, 1983)

스포츠가 중요한 활동으로 인정받지 못하다가 1789년의 산업혁명으로 신흥 부르조아 계급이 등장하면서 주요 신체 활동으로 부각되었다. 특히 18C의 스포츠는 영국 귀족들이 사냥을 하거나, 낚시를 하는 등의 활동들과 관련이 있었으며, 이후에는 배드민턴, 테니스, 골프 등의 종목들이 경기가 가능한 형태로 발전하였다. 현재의 스포츠는 규칙성, 경쟁성, 신체활동이라는 3가지 요소를 모두 포함하고 있다.

표3. 놀이, 게임, 스포츠의 비교

	규칙성	경쟁성	신체활동
놀이	없음 (×)	없음 (×)	있을 수도 있고, 없을 수도 있음 (○, ×)
게임	있을 수도 있고, 없을 수도 있음 (○, ×)	있음 (○)	있을 수도 있고, 없을 수도 있음 (○, ×)
스포츠	있음 (○)	있음 (○)	있음 (○)

스포츠로 발달하기 전의 형태에는 놀이(play)와 게임(game)이 있다. 놀이는 실리적인 목적을 추구하지 않으며, 움직임 그 자체에서 즐거움을 추구하는 정신적 또는 신체적 활동이다. 그래서 놀이는 꼭 신체적 활동이 아니어도 되고, 규칙성과 경쟁성이 없다. 어린아이들이 하는 소꿉놀이가 대표적이다. 어른이 되어도 아이들의 놀이를 할 수 있다. 적어도 순수한 동심으로 돌아갔다고 표현한다. 중요한 것은 어른들이 아이들의 놀이를 할 때에 행복하다는 것이다. 놀이의 행복은 내·외적인 대가없이 놀이 자체에 빠졌을 때이다.

놀이를 하는 이유에 대해서는 3가지의 학설이 있다.

- 휴식설 : 스트레스, 정신적 긴장을 해소하기 위해서 놀이를 한다고 보는 것이 휴식설이다. 놀이를 하지 않는 것보다는 하는 것이 오히려 휴식이 된다고 보는 입장이다.
- 감정 순화설 : 일상에서 발생하는 불만, 억제된 감정, 공격성 등의 근원적 경향성을 발산하고 해소하기 위해서 놀이를 해야 한다는 것이다.
- 잉여 에너지설 : 일을 하고도 남은 에너지를 소비하기 위해서 놀이를 해야 한다고 보는 것이다.

놀이보다 규칙성과 경쟁성이 포함된 특성을 가지고 있는 게임은 반드시 신체활동을 포함하지 않아도 된다. 바둑, 장기, 체스 등이 게임의 범주에 가장 적합한 것 같다.

놀이와 게임을 모두 포괄하는 스포츠는 다소 발달된 형태의 놀이이며, 우리 삶과 문화의 중요한 부분이 되고 있다. 또한 지속적인 발전을 거듭하면서 새로운 형태의 스포츠가 양성

될 것이다.

□ □ □ □ □

현대에 나타나는 스포츠의 유형은 여러 가지 묶음으로 분류할 수 있다.

- 경쟁 스포츠 : 스포츠의 본래적 요소 중 하나인 경쟁을 강조한다. 대부분의 스포츠가 경기(시합)를 목적으로 한다면 모두 경쟁 스포츠에 속할 것이다.
- 기록 스포츠 : 경쟁 대상을 타인으로 하지 않고, 자신이나 다른 사람이 이전에 수립한 기록 또는 자연 조건에 도전하는 스포츠이다. 달리기나 수영을 하면서 스스로의 기록을 단축하려 한다면 기록 스포츠에 참여하고 있는 것이다.
- 투기 스포츠 : 요즘 러시아와 유럽에서 발전하기 시작하였고, 일본에서 그 흥행성을 입증하면서 각광받고 있는 스포츠가 바로 투기 스포츠이다. 기존의 투기 스포츠는 신체 또는 도구의 접촉을 통하여 직접적으로 상대를 제압하는 권투, 태권도, 유도 등이었는데, 현대의 투기 스포츠는 더 대중적이고, 더 흥행적인 측면을 강조하면서 기존 투기 스포츠를 변형시키면서 발전하고 있다. 가장 대표적인 것이 일본의 K-1이다.
- 표현 스포츠 : 스포츠에서 발휘되는 고난이도의 기술을 아름답게 표현하거나, 자신의 생각이나 느낌을 스포츠를 통해서 표현하는 표현 스포츠가 있다. 대표적인 예가 리듬체조, 피겨스케이팅, 싱크로나이즈드 스위밍이고, 현대 청소년들 사이에서 급격한 인기를 얻어가고 있는 X 스포츠도 포함된다. 특히 익스트림의 X자를 따서 X 스포츠라고 하는 종목들을 보면 인라인스케이팅, 스케이팅보드, BMX 자전거, 모터사이클의 스피드만을 강조하는 것이 아니라 인공 기물 안에서 갖가지 기술적인 묘기를 추구하면서 자신을 표현하려고 한다.
- 야외 스포츠 : 자연에서 즐기는 스포츠를 일컫는다. 가장 대표적인 것이 등산이고, 수렵, 낚시, 암벽 및 빙벽 등반 등이다.
- 관람 스포츠 : 모든 스포츠를 관람하면서 즐기는 것이 관람 스포츠이다. 관람 스포츠는 스포츠의 발전을 위한 밑거름이며, 모든 프로 스포츠는 관람객이 많을 때 발전하는 것이 당연하다. 프로 스포츠가 가장 발전한 미국에서는 미식축구가 최고의 관람 스포츠이며 야구(ML), 농구(NBA) 등이 관람객 유치를 위한 많은 이벤트 등의 전략을 구상하고 있는 실정이다. 그리고 관람 스포츠는 관람자에게도 스포츠를 편안하게 즐길 수 있게 하고, 스포츠에 대한 지식을 쌓도록 하는데 도움이 된다.
- 휠 스포츠 : X 스포츠에 속한 구체적인 종목들은 모두 바퀴를 가지고 있으므로 바퀴 달린 도구로 스포츠를 즐기는 것이다.
- 모터 스포츠 : 기계공학의 발달로 스포츠 도구에 모터를 장착해서 즐기는 스포츠이다.
- 탐험 스포츠 : 패러글라이딩, 카약과 같이 자연을 이용하거나 또는 미지의 자연을 찾아가는 스포츠이다.

현대의 스포츠 분류 외에 미래의 양대 스포츠 형태로 예견되면서 현재에도 이미 나타나는 현상 중의 하나는 스포츠가 크게 두 가지 형태로 나뉘어서 발달하고 있다는 것이다.

- 테크노 스포츠(techno sport) : 과학기술의 발달과 병행되어온 스포츠 과학의 발달로 인하여 고도의 기술을 습득한 선수들이 최고의 경기를 펼쳐 보이는 것이 테크노(techno) 스포츠이다. 그러므로 테크노 스포츠는 전문 선수들에 의해서 행해지고 일반인들은 관람자가 되는 것이다.
- 에코(자연) 스포츠(eco sport) : 많은 사람들이 자연 속으로 들어가서 휴식을 취하거나 자연을 탐험하는 에코(eco) 또는 자연 스포츠이다. 에코 스포츠는 온가족이 즐기기에 특히 나이가 드는 노년층들이 쉬기 위한 휴식의 형태로 자리 잡아 가고 있고, 젊은 사람들에게는 끝없는 자연 탐험의 장이 되고 있다. 미래에 가장 매니아 층을 두텁게 할 에코 스포츠로 오토캠핑을 예견한다. 오토캠핑은 자연 속에서 쉬기 위하여 야영 장비를 갖추고 떠나는 여행이라고 할 수 있다. 특히 가족 여행을 권장하며, 가장 이상적인 스포츠 활동이라고 여긴다. 강가이든, 바다이든, 그리고 들과 산이든 가족 모두 스스로 집을 짓고, 밥을 하며, 잠을 자게 될 채비를 하게 된다. 가정에서의 역할 분담을 깨고, 새로운 협력 관계를 형성할 수 있는 기회가 될 수 있는 활동이다. 특히 아이들의 경우는 오토캠핑을 통하여 작은 과제에 대한 문제를 해결할 수 있는 기회를 제공받을 수 있다.



(설악산 야영장에서 저자, 2008년12월31일)