보도자료

서울대학교 의과대학 국민건강지식센터

배포일 : 2015.10.12 즉시보도

담당자 연구원 : 김나영 (02-740-8886)

‘행복한 동행, 시각장애인 조정경기 체험’

서울의대 국민건강지식센터 ‘제 2회 밝은세상 만들기 스포츠 나눔행사’

□ 깊어가는 가을을 재촉하는 약한 비가 촉촉이 내린 지난 10일. 여의도 한강시민공원 뚝섬유원지에서는 시각장애인과 비장애인이 서로 협력해 조정으로 한강을 가로지르는 ‘행복한 동행, 시각장애인 조정경기 체험행사’가 열렸다.

□ 이번 행사는 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터가 지난해부터 진행해온 사회공헌프로그램의 일환으로 문화체육관광부의 후원을 받아 시각장애인들의 신체활동 감소로 인한 운동능력 및 기회, 체력발달 저하에 대한 재활을 돕기 위해 연구·운영되고 있다. 국민건강지식센터는 지난 해 ‘시각장애인을 위한 운동가이드’를 발간하고 ‘제 1회 밝은세상 만들기 걷기대회’를 개최한바 있다.

□ 참가단은 국민건강지식센터 부소장 박준동 서울의대교수와 유형곤 서울대학교병원 안과교수, 한국 RP협회 소속 환우들과 보호자, 자원봉사자, 행사관계자 등 100여명으로 구성됐다. 한국RP협회는 망막색소변성증을 앓고 있는 환우들로 구성된 단체로 망막색소변성증은 시각을 만드는 시세포가 유전자 변이에 의해 시야가 점차 좁아져 결국에는 시력을 잃게 되는 질환이다.

□ 이날 참가단은 조정 체험을 위한 안전교육과 기본이론, 로잉동작 등에 대해 교육 받은 후 8인승 조정에 전문강사 1명과 함께 탑승했다. 이후 한강 남단에서 출발해 북단 반환점을 돌아 출발지로 돌아오는 약 1.5km 코스를 노를 저어 왕복했다.

□ 행사에 참여한 시각장애인 김모씨는 “시각장애인은 앞이 보이지 않는다는 절망속에 바깥

외출을 꺼리는게 현실"이라며 "더 많은 시각장애인들이 이같은 경험을 할 수 있도록 체험 행사가 자주 개최됐으면 한다"고 말했다.

□ 국민건강지식센터에 따르면 시각장애는 운동량 감소로 이어지는데 주변 시야 손실이 있는 경우 하루 1700보 가량 운동량이 줄어든다. 이는 넘어짐에 대한 두려움으로 일상생활에서의 활동량이 감소하기 때문이다. 하지만 시각장애인도 신체적으로는 비장애인과 같기 때문에 같은 활동량을 필요로 한다. 시각장애인들의 신체활동은 시각장애로 인해 나타날 수 있는 운동능력 저하와 불안정한 자세, 신체균형각감기능 저하, 시각적 고립으로 인한 우울증 등 다양한 신체·심리적 부작용을 낮추는데 매우 중요하다. 센터는 지난 2014년 '시각장애인을 위한 운동 길라잡이'라는 책자를 발간하고 시각장애인의 신체활동 증진 방안을 연구해왔다. 이 책자는 시각장애인을 위한 신체활동 지침과 종목별 맞춤 운동법이 한글과 점자로 병용 표기돼 시각장애인뿐만 아니라 시각장애인을 돕는 보조자에게도 유익한 정보를 제공하고 있다.

□ 대회 주최자인 국민건강지식센터 박준동 부소장은 "신체적 장애가 사회적 장애로 이어지는 경우가 있다"며 "국내 시각장애인들이 보다 안전하고 즐겁게 신체활동을 즐길 수 있도록 앞으로도 다양한 프로그램을 개발해 운영할 계획이다"고 밝혔다.

□ 국민건강지식센터는 "조정은 앞뒤로 움직이는 슬라이딩 시트에 앉아 팔과 다리의 힘으로 노를 저어야 하기 때문에 전신근육의 운동효과가 뛰어나다"며 "무엇보다 한방향으로 나아가기 위한 팀워크가 중요한 스포츠인 만큼 장애인과 비장애인이 화합해 즐기기에 무리없는 신체활동으로 추천된다"고 덧붙였다.

[붙임 : 제 2회 밝은세상 만들기 스포츠 나눔행사 사진]