

運動實施時의 自己點檢에 대하여

〈 편집 실 〉

건강의 유지증진을 위해서는 건강에 특별히 관심을 갖고 자기건강상태를 스스로 Check 하여 파악해 둬야 중요하다.

계획에 의한 운동을 시작함에 있어서는 Health Check 를 반드시 받도록 하여 운동의 強度, 지속시간등에 대해서 자기 나름대로 정하지 말고 의사나 Health Care Staff 의 지도를 받도록 함이 좋다.

또 매일의 건강상태를 스스로 점검하여 그 변화를 특별히 파악하는 자기점검 습관을 몸에 익혀 적절한 운동을 실시하도록 하여야 한다.

이 자기점검은 운동전·운동중 및 운동후에 필히 하여야 하며, 그 결과를 별지에 표시하여 자기점검기록표에 기록해 두는 것이 중요하다. 그렇게 하여 운동을 시작하면서부터 1-2 개월 경과한 즈음에 그 기록표를 참고해 가면서 자기점검을 실시함으로써 운동프로그램의 평가를 할 수가 있다.

여기서 운동전·후, 운동중 및 운동시작후 1 - 2 개월까지의 자기점검항목 및 처치에 대해 구체적으로 제시하였는데, 이것은 Health Check 를 받은 후, 의사나 Health Care Staff 에 의해 운동의 강도, 지속시간과 맥박측정방법등 운동의 바른 실시방법에 대한 지도를 받아 올바르게 실천하도록 해야 함을 유의하도록 한다.

운동을 행함에 있어 일반적으로 주의해야 할 사항은 다음과 같다.

- (1) 계획에 의한 운동의 시작은 여름철과 겨울철을 피하도록 할 것.
- (2) 식사직후는 운동을 피하도록 할 것.
- (3) 두터운 의복은 피할 것.
- (4) 운동전후에 Coffee 나 홍차, Cola 등 카페인을 함유한 음료수, 알콜류, 냉음료수나 뜨거운 음료수는 마시지 말 것.
- (5) 운동중이나 운동직후의 흡연은 피할 것.
- (6) 운동전이나 직후에 너무 차거나 뜨거운 샤워를 하지 말 것.
- (7) 운동직후 사우나열기나 뜨거운 타올사용을 피할 것.
- (8) 운동직후 따뜻한 실내에서 갑자기 찬곳으로 나가거나 찬 실외에서 따뜻한 실내로 갑자기 들어가는 것등을 피할 것.
- (9) 바람이 차거운 날, 기온과 습도가 높은 날에는 운동중 맥박의 변화에 특히 주의할 것.

목 차

I. 운동전의 자기점검

II. 운동중의 자기점검

III. 운동후의 자기점검

IV. 계획에 의한 운동시작후 1~2개월정도의 자기점검

I. 운동전의 자기점검

A. 자기점검 항목

- (1) 당일의 컨디션에 대한 점검
 - ① 심신이 피로하며 뭔가 마음이 내키지 않는 기분은 없는가.
 - ② 열은 없는가.
 - ③ 구토증, 메스꺼움등은 없는가.
 - ④ 숙취는 없는가.
 - ⑤ 기침, 담, 콧물은 나오지 않는가.
 - ⑥ 신체의 어딘가 노곤하거나 통증을 없는가.
 - ⑦ 현기증이나 휘청거림은 없는가.
 - ⑧ 부종은 없는가.
 - ⑨ 가슴이 두근거리거나 조이는 것 같은 감이 없는가.
 - ⑩ 배의 상태가 나쁘지 않은가.
- (2) 최근 1주일간 이내의 컨디션에 대한 점검
 - ⑪ 기분, 정신상태가 안정되어 있는가.
 - ⑫ 몸이 나른하거나 아픈 곳은 없는가.
 - ⑬ 현기증이나 빈혈은 없는가.
 - ⑭ 부종은 없는가.
 - ⑮ 가슴이 조이는 것같은 감이나 두근거

리는 것은 없는가.

- ⑯ 감기약등의 약을 복용하고 있는가.

B. 처 치

컨디션에 이상이 있으면 그날의 운동은 중지하고 의사의 진찰등으로 컨디션 회복을 기하여야 한다.

II. 운동중의 자기점검

A. 자기점검항목

- (1) 워밍업에 대해
 - ① 워밍업을 충분히 했는가.
 - ② 워밍업시에 컨디션이 양호한지 확인되는가.
- (2) 운동중 컨디션에 대해
 - 1) 자각적 증상
 - ① 강한 피로감이 온다.
 - ② 오한이 난다.
 - ③ 두통이 난다.
 - ④ 현기증이 난다.
 - ⑤ 호흡이 곤란하다.

- ⑥ 구토가 난다.
- ⑦ 맥박이 현저히 증가한다.
- ⑧ 강한 경련을 일으킨다.
- ⑨ 가슴이나 어깨, 목등에 통증이나 압박감이 온다.

⑩ 가슴의 통증이 점차 강하게 오거나 쑤시는 것같이 괴롭다.

⑪ 등이나 허리에 통증이 오거나 당기는 것 같다.

⑫ 下肢에 경련이나 강한 통증이 일어나거나 나른하고 무겁다.

2) 타각적 증상

⑬ 운동을 하는 형태나 동작이 불안정하다.

⑭ 의식이 흐려있다.

⑮ 얼굴이 창백하다.

⑯ 눈이 충혈되어 있다.

⑰ 입술이 검은색이다.

B. 처 치

(1) 워밍업을 충분히 해야 하며, 컨디션에 이상이 있으면 운동을 삼가한다.

(2) 운동중에 몸에 이상이 발견되면 운동을 중지한다.

Ⅲ. 운동후의 자기점검

A. 자기점검 항목

(1) 정리운동에 대하여

① 정리운동을 했는가.

(2) 운동후의 컨디션에 대하여

① 운동후 뇌, 가슴, 목등에 통증이나 압박감이 있는가.

② 운동후 10 분이내에 맥박이 100이하로 되는가.

③ 운동후 10 분이상 호흡곤란이 계속되는 일은 없는가.

④ 운동후 구토가 일어나지 않는가.

⑤ 운동후 24 시간이상 피로가 쌓이지는 않는가.

⑥ 운동을 하고 난 날은 수면은 잘 이루는가.

⑦ 운동을 한 다음날 아침에 깨었을 때의 기분은 상쾌한가.

B. 처 치

(1) 운동후는 조깅, 보행, 체조등의 방법에 의한 정리운동을 한다.

(2) 운동후 신체 조절에 이상이 느껴지면 필요에 따라 의사의 진찰을 받는다.

Ⅳ. 계획에 의한 운동시작후 1~2개월 정도의 자기점검

A. 자기점검 항목

(1) 운동시작이래의 컨디션에 대하여 (자기 점검기록표를 참고로 할 것)

① 피로가 점점 쌓이는 것같은 감은 없는가.

② 아침에 일어나기 괴롭지 않는가.

③ 허리나 하지의 통증이 지속되지는 않는가.

④ 기타 다른 이상은 없는가.

(2) 운동 Program에 대하여

운동을 실시하면서 뭔가 적은양의 운동을 하는 듯한 감은 없는가.

B. 처 치

(1) 운동시작이래, 신체에 뭔가 이상이 있으면 운동단위를 낮게하고 의사의 진찰을 받는다.

(2) 계획에 따라 운동을 실시하면서 뭔가 부족한 감이 들면 다른 사람의 자기점검결과와 본인의 것을 참고로 해서 운동의 단위를 높히는 등 에 대하여 의사, Health Care Staff 의 지도를 받는다.