

김성수

고려사대 스포츠의학교수

운동을 시작하기전에 주의해야 할 것은 먼저 건강진단을 받는 것이 좋다. 질병상태나 체력상태에 따라서 운동의 강도, 시간, 빈도 등을 정한후 적합한 운동을 하므로써 운동에 효과를 얻을 수가 있다. 특히 심혈관계 질환의 환자는 처음부터 격렬한 운동을 할 경우 생명에 위협까지 초래할 수 있다. 또 체력의 상태보다 강도가 낮은 운동을 하면 운동의 효과를 가져 올수가 없다. 운동의 강도는 일반적으로 최대 맥박수(220/분)에서 자기의 나이를 뺀 값의 약 60% 정도의 맥박수가 이상적이 된다. 안전하고 효과적인 운동을 위해서 지켜야 할 기본지침은 다음과 같다.

1. 운동전에는 반드시 5~10분간 준비운동을 해야한다. 나이가 증가할수록 강도높은 운동에 신체를 적응시키기 위한 준비운동이 중요하다. 준비운동은 심장, 근육, 관절의 상해를 예방한다.

2. 운동을 시작할때는 평안하고 강도가 낮은 단계에서 점차 강도가 높은 것으로 올라간다. 예를들면 처음에는 1km를 걷는 상태에서 몇주 뒤에는 2~3km로 증가시키는 것이다.

3. 운동의 한계를 지켜야 한다. 운동후에 매우 피로하거나 근육에 통증이 오고 잠자는데 불편이 따르면 운동이 지나친 것이다. 맥박수가 최대 맥박치의 60%에서 힘이 들면 40~50%로 운동강도를 내려도 운동효과를 얻을 수 있다.

4. 운동은 규칙적으로 계속하여야 한다. 운동의 효과를 가져 오기 위해서는 몇달씩 계속해야 하는데 운동을 중지하면 1~2

조깅·수영등 지구력운동 "의법"

운동은 "보약중의 보약이다"라고 말한다. 운동을 함으로써 심장에서 더 많은 혈액을 전신에 공급하여 체내의 신진대사를 원활하게 하여 각 조직에 산소와 영양물을 충분히 전달하고 조직에 있는 노폐물을 신속히 외계로 방출하기 때문이다. 그외에 특히 고혈압의 경우 규칙적이고 체력에 적합한 운동을 함으로써 고혈압의 원인이 되는 혈중 콜레스테롤과 저밀도지단백의 수치를 감소시키며 콜레스테롤이 혈관벽에 쌓이는 것을 방해하는 고밀도지단백은 혈중농도가 증가한다.

걷기운동은 하반신에서 운동을 유발시켜 신체의 중심부로 그 영향을 미치게 되므로 심장에 많은 효과를 주어 혈액순환을 촉진하고 호흡기능을 개선시킬 수 있는 운동이다.

걷기운동을 시작할때에는 1주일 단위로 목표를 설정하여 걷는 거리와 속도를 단계적으로 늘려가도록 한다. 걷는 방법은 편안한 자세로 어깨에 힘을 빼고 자연스럽게 양팔을 흔들며 행한다. 허리는 펴고, 머리를 세우고 걸보폭의 크기가 걸

안 규칙적으로 한다면 인체에는 바람직한 변화가 일어난다. 우선 몸에 축적된 전체 지방량이 약 8%정도 감소되어 몸이 가벼워짐을 느끼게 된다. 또 안정시의 혈압과 맥박수가 10~13%정도 감소되고 심장질환의 가장 큰 원인이 되는 혈액중의 과도한 중성지방과 콜레스테롤이 현저하게 감소된다.

운동을 하지 않던 사람이 조깅을 처음 시작할 경우에는 우선 하루에 10분정도 빠르게 걷는 것부터 시작하여 심장, 근육, 인대, 관절등이 새로운 동작의 준비 기간을 갖도록 해야한다. 이렇게 하여 숨이 차지않고 관절이나 근육통이 없을때 까지 걷는 속도를 늘려간 다음에는 달리기와 걷기를 10분간 번갈아 행한다.

3) 수영

수영은 좌·우 팔다리와 몸을 균등히 움직이는 대근육군 운동으로 몸 전체를 균형있게 발달시키는 지구성 운동이다.

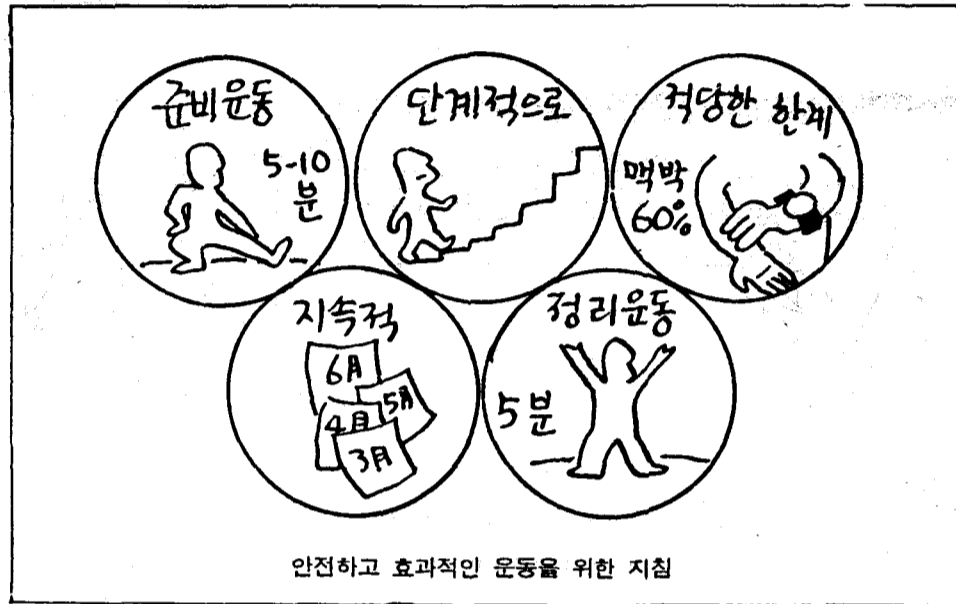
물에서는 부력이나 저항의 작용을 크게 받는다. 물의 부력에 의해 대기에서 체중을 지탱하기 위한 각 관절의 부담이 떨어져 근육의 수축과 이완, 관절의 가동성이 보다 부드러워지며 물의 저항은 급작스러운 동작의 변화이나 충격을 방지하면서도 많은 운동량을 요구하므로 운동의 효과는 매우 크다.

수영은 심·폐 지구력을 증진시켜 주는데 특히 심혈관계의 기능이 향상되어 비만을 비롯하여 각종 성인병의 예방과 심장계 질환 치료에도 권장할 만한 운동이다. 그러나 고혈압 및 부정맥 환자는 의사의 진단과 처방을 받지않고 수영을 해서는 절대로 안된다. 수영은 다른 운동과 마찬가지로 정확한 기본기와 방법을 습득하여야 한다.

4) 배드민턴

배드민턴은 대부분의 단체 운동과는 달리 상대방의 연령이나 성별에 구애받지 않으므로 가족 단위의 레크레이션적 운동으로도 적합하다. 한계임을 뛰는 거리도 축구선수중 공격진이 뛰는 거리와 비슷한 정도로 매우 힘든 운동이다.

배드민턴은 행하는 사람의 신체적 능력에 따라 적응시킬수 있는 폭이 넓은 운동이다. 셔를 킥을 치는 방법에는 여러가지가 있지만 어느 경우나 전신의 힘을 빼고 가볍게 라켓을 짚 상태에서 치는 순간 손목에 힘을 주어 스냅을 이용하고 체중은 자연스럽게 내리는 발쪽으로 옮겨가야 한다.



5~10분간 준비운동은 "필수"

주만에 운동의 효과가 사라진다. 그러나 감기같이 가벼운 질병이라도 일단 몸이 아프면 운동강도를 낮추어야 한다.

5. 운동을 갑자기 끝내지 않는다. 운동을 끝낼때는 5분정도 가볍게 정리운동을 하므로써 혈액순환의 이상을 방지하고 심장에 부담을 주지 않도록 하는것이 좋다. 운동 후 샤워는 적어도 5분후 처음엔 뜨거운 물을 피하고 따뜻한 물로 한다. 운동의 종류와 빈도에 있어서는 인체의 기능을 계속 높은 상태로 유지하는데 중요한 운동이어야 한다. 이러한 운동으로는 보복 세가지로 구분한다. 근육

강화운동, 유연성운동, 지구력 운동 즉 유산소성 운동이다. 그러나 성인병 예방과 치료에는 심장과 폐기능을 향상시켜 더 적은 노력을 기울이고도 많은 신체활동을 수행할 수 있는 지구력운동이 효과적이다. 지구력 운동으로는 걷기, 조깅, 수영, 배드민턴, 테니스, 에어로빅댄스, 줄넘기, 등산, 자전거타기, 배정기 등 다양한 운동종목이 있으며, 운동의 효과를 얻기 위해서는 1회에 40분씩 1주일에 적어도 3회 이상 5회까지 운동을 계속해야 한다.

1) 걷기운동

는 모양에 집착하지 않고 걷는다. 발은 뒤꿈치가 지면에 닿도록 하고 발 앞쪽으로 중심을 옮겨 간다. 복장은 걸기에 편리한 면직물 운동복을, 신발은 바닥이 두껍고 쿠션이 좋은 운동화를, 양말도 두꺼운 것을 신도록 한다.

2) 조깅

걷기운동을 계속하여도 좋지 만 어느정도 걸기에 숙달이 되면 조깅을 하므로써 운동효과를 배가시킬수 있다.

조깅은 빨리 걷는것과 같거나 이보다 조금 빠른 속도로 달리는 것을 말한다. 조깅을 10주동

건강사회를 추구하는 기업 '동해다시마'

- 식이조절, 체질개선의 필수건강 보조식품 -

다시마精



다시마精은 다시마 특유의 영양소가 결집된 특수 부분만을 엄선, 채취 효소화하여 정제로 제조하였습니다. 특히 다시마精은 현대인에게 가장 결집되기 쉬운 45여종의 미네랄과 특수성분인 알긴산 섬유질 및 고알카리도를 모두 갖추고 있어 성인병 식이조절을 위한 필수 자연건강식품입니다.



(주) 동해다시마

서울·영등포구 당산동 6가 345-1 (선형B/D 3층)
자료청구처 및 상담실: TEL(02)631-3522~5

다시마를 모르면 안됩니다.
다시마 식이조절 식품을
무엇을 선택할
것입니까?