

규칙적인 운동으로 신체의 활력을 유지합시다 ①



1. 운동이란?

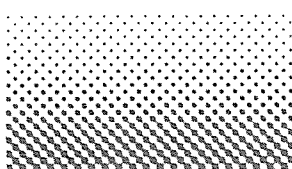
신체적으로나 정신적으로 건강하게 되려면 계속적으로 단계적인 알맞은 신체 활동이 이루어져야 한다. 이러한 운동을 규칙적인 운동이라고 하고 일반인이 할 수 있는 알맞은 운동은 반드시 대근군(큰근육들)이 참여하는 운동이어야 하며 리드미컬한 유산소성 운동을 말한다.

유산소성 운동은 에어로빅운동이라고도 한다. 유산소성 운동이란 산소의 섭취능력을 높임으로서 심폐 지구력을 향상시킬 수 있는 운동을 말한다. 이 운동은 주로 인간의 생명 유지에 가장 중요한 기관인 폐와 심장을 비롯한 호흡 순환계를 자극하여 산소 섭취능력 및 공급능력을 향상시키므로서 사람이 장시간 작업능력을 향상시키는데 효

과적이다. 에어로빅 운동은 20~30분정도로 지속할 수 있는 전신운동으로 걷기, 달리기, 줄넘기, 자전거타기, 수영 등을 들 수 있다.

2. 신체의 활력이란 무엇을 의미하는가?

인간의 생존과 생활의 기반이 되는 신체능력을 신체의 활력이라고 한다. 생존의 기반이란 인간이 처하는 환경의 변화에 대항할 수 있는 적응력을 말하며 인간에게 부여된 신체적 자질을 개발하여 일상생활속에서 생산성을 높일 수 있는 활동력을 말한다. 왕성한 신체의 활력을 유지한다는 것은 곧 적응력과 활동력을 포함한 신체적 능력을 높이는 일로 이는 개인의 건강 뿐 아니라



복지사회를 만드는 원동력이 된다.

3. 왜 운동을 해야 하는가?

움직임이 없는 생명체는 생각할 수 없는 것 같이 신체활동이 없는 인간을 생각할 수 없는 것이다. 이것은 신체활동이 생명을 유지하고 생활을 해나가는데 필수적인 요소가 되기 때문이다. 그러나 지금 우리가 살고 있는 현대사회는 기계와 전자문명의 발달로 생활이 편리해지고 산업화 및 도시화에 의해 신체활동공간이 감소되면서 운동의 부족을 초래하고 있다.

이러한 운동의 부족과 복잡한 사회생활로 인한 신체적 정신적 스트레스는 체력을 저하시키고 여러가지 질병을 유발시킴으로서 건강을 크게 위협하고 있다. 따라서 건강과 신체의 활력을 유지 증진시킨다는 것은 현대인의 중요한 과제로 나타나고 있으며 이를 해결하기 위한 규칙적인 운동이 절대적으로 필요하게 되었다.

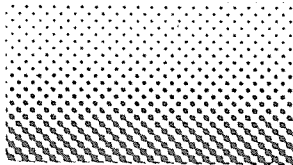
즉 규칙적인 운동을 하게 되면 신체활력을 증진시켜주며 폐의 기능이 좋아지고 혈액의 양을 증가시켜주며 혈관의 탄력성이 향상되고 모세혈관수가 증가하는데 이것은 이제까지 미치지 못한 신체조직에 새로운 길을 열어줌으로써 몸의 구석구석까지 산소를 운반하여 신체활동을 더욱 활발하게 해주는 역할을 한다.

뿐만 아니라 심장의 기능이 좋아진다. 규칙적으로 운동을 한 사람은 심장용적이 커지고 한번의 펌프작용으로 많은 혈액을 내보내며 1분간의 펌프작용횟수(심박수)가 감소한다. 따라서 펌프질을 많이 하지 않으면서도 온몸에 혈액을 즉 산소를 충분히 공급할 수 있는 능력을 갖게 되는 것이다.

이외에도 규칙적인 운동은 비만의 해소에 특효약이 될 수 있다. 비만이란 우리 몸에 필요 이상의 지방이 축적된 상태를 말한다. 비만은 우리가 멋진 몸매를 가질 수 있는 기회를 빼앗을 뿐만 아니라 질병에 대한 저항력도 감소시킨다. 비만해지면 신체활동



운동의 부족과 복잡한 사회생활로 인한 신체적·정신적 스트레스는 체력을 저하시키고 질병을 유발시켜 건강을 크게 위협하고 있다.



규칙적인 운동은
우리가
살아가는 동안
충분한
건강을 누리는데
가장 큰 요인이
된다는 것을
명심해야 한다.

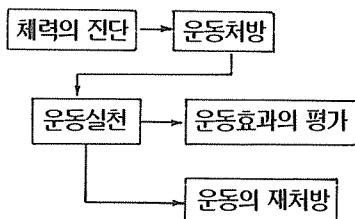
시 에너지 소모량이 커짐으로써 많은 혈액 공급을 필요로 하게 되어 심장은 큰 부담을 갖게 된다. 체중을 줄이기 위해서는 식이요법만으로는 해결이 어렵고, 규칙적인 운동은 이러한 문제를 해결하고 비만해소와 아름다운 몸매를 가질 수 있는 적극적인 방법이 된다.

일반적으로는 평상시와 같은 음식물을 섭취하고 매일 30분 정도 규칙적인 운동을 하면 1년내에 약 10kg의 체중을 줄일 수 있게 된다. 이와 같이 체중을 줄일 수 있을 뿐만 아니라 규칙적인 운동을 하면 생활의 활력소를 만들어 준다. 즉 적당한 운동에 참여하여 기분 좋게 땀을 흘리고 상쾌한 기분을 맞볼 수 있는 기회를 갖도록 한다. 이것이 바로 새로운 활력소를 불러 일으켜 자신에게 닥친 문제를 낙관적이고 적극적으로 대처할 수 있게 하기 때문이다.

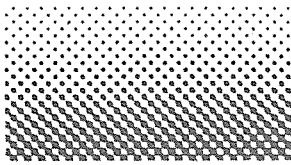
이상과 같이 규칙적인 운동은 우리가 살아가는 동안 충분한 건강을 누리는데 가장 큰 요인이 된다는 것을 명심해야 한다.

4. 운동은 어떻게 해야하는가?

대부분 사람들이 운동의 필요성을 인식하고 있지만 어떤 운동을 어떻게 해야 좋은지 잘 모르고 있는 것이 사실이다. 운동은 부족하거나 지나쳐서는 안되고 적절하게 해야 한다. 우리 신체는 적절히 사용하면 그 기능이 향상되지만 사용하지 않거나 너무 지나치게 사용하면 오히려 그 기능이 쇠퇴하기 때문이다. 따라서 효과적인 운동 계획을 세우고 실천하기 위해서는 다음과 같은 절차를 거치는 것이 바람직하다.



<표 1> 운동의 실시방법



〈표 2〉 팔굽혀펴기에 의한 근지구력의 판정기준표

성별	연령 등급	18~24세	25~29세	30~34세	35~39세	40~44세	45~49세	50세이상
		남	1	45이상	42이상	41이상	36이상	33이상
	2	36~44	37~41	33~40	29~35	26~32	25~31	24~30
	3	27~35	28~36	24~32	22~28	19~25	18~24	18~23
	4	17~26	20~27	16~23	14~21	12~18	11~17	11~17
	5	16이하	19이하	15이하	13이하	11이하	10이하	10이하
여	1	41이상	42이상	44이상	49이상	48이상	45이상	40이상
	2	31~40	32~41	34~43	38~48	37~47	34~44	30~39
	3	21~30	22~31	24~33	28~37	27~30	24~33	20~29
	4	11~20	12~21	14~23	17~27	16~26	13~23	10~19
	5	10이하	11이하	13이하	16이하	15이하	12이하	9이하

※ 대한체육회, 즐거운 생활체육, 모경문화사, 1985, p25.

가. 체력의 진단방법

체력의 진단방법은 여러가지가 있으나 방법상 간편하여 누구나 손쉽게 할 수 있고 시간이나 비용면에서 잇점이 있어야 한다. 운동성좌에 의한 체력진단법이 이러한 잇점이 있고 일반적으로 널리 이용되고 있는 방법이다. 따라서 여기서는 성인의 생활체력으로 강조되고 있는 근력 및 근지구력, 심폐지구력, 유연성에 대한 진단방법을 소

개하고자 한다.

1) 근지구력 진단방법

운동성좌에 의한 방법으로써 턱걸이, 팔굽혀펴기(팔부위의 근지구력), 윗몸일으키기(몸통), 한발로 땀뛰기(다리) 등이 널리 사용되고 있다. 이중에서도 현재 우리나라 성인 체력의 진단방법으로 권장되고 있는 팔굽혀펴기의 판정 기준을 소개한다.

(계속)

건협. 검진자 불편 상담전화

여러분의 불편사항을
전화로 들려 주십시오

◎이용전화 : 080-024-8572(수신자부담)

◎주소 : 서울특별시 강서구 화곡6동 1097

한국건강관리협회 검진자 불편상담소 앞 (157-016)