

# 운동에 대한 오해 풀고 바로 알기

## 노동과 운동은 효과가 같다?

육체적 노동을 하고 나서 운동한 것으로 잘못 알거나 노동을 하면 운동을 하진 않아도 되는 것으로 착각하는 경우가 많은데, 이것은 잘못된 것이다. 쉽게 생각하면 육체노동이 육체적 활동이기 때문에 그것도 운동 효과가 있을 것 아닌가 하고 생각할 수 있겠으나 결과에는 많은 차이가 있다. 육체노동의 목적은 생산적 가치 추구 활동에 있기 때문에 늘 동작이 단순하고 반복적이다. 그러다 보면 허사당하는 부위와 반대로 사용하지 않아 운동 부족이 심화된 부위 사이에 균형이 깨지게 되고 과로와 무기력 현상이 동시에 발생되게 되어 건강을 해치게 된다.

## 몸이 아파야 운동의 효과가 있는가?

운동을 실시하게 되면 혈액순환이 좋아지고 체온이 상승하며, 근육과 관절에 좋은 영향을 주게 된다. 이 때 적당하게 몸의 긴장을 풀어 주고 유연성을 높이며, 동시에 긴장시킬 부위는 긴장시켜서 신체 컨디션을 높이는 등 좋은 운동 효과를 얻는 긍정적인 과정까지를 흥분이라 하고, 이 단계를 넘어서서 무리하게 땀으로써 역효과에 이르는 과정을 피로 현상이라 한다. 잘못된 운동을 하고도 좋은 운동을 한 것으로 착각하고 있는 경우가 많다. 예를 들면 평소 운동이 부족한 것을 알고 있는 직장인이 주말에 한꺼번에 2~3시간씩 몰아서 테니스를 치고 나면 몸이 멍치고 아픈데, 이것을 운동 효과로 착각하고 있는 경우이다. 며칠간 끼니를 거른 사람이 배가 고프다고 한꺼번에 폭식을 하게 되면 오히려 위를 더 해치게 된다. 배가 고플수록 오히려 부드러운 음식을 소량씩 자주 먹는 것이 몸을 보호하는 식사 방법이 된다. 운동도 마찬가지로, 운동을 할 때는 운동 전후에 충분히 준비운동과 정리운동을 해야 하고, 어떤 운동이든 운동 후 근육이 멍치고 아프면서 거동이 불편하다면 이는 운동을 잘못했거나 무리하게 해서 역효과가 나타난 것이라는 점을 알아야 한다. 좋은 운동은 운동 후 후유증으로 고생하는 일이 없고, 오히려 몸과 마음이 가볍고 상쾌함을 가져다준다. (피로하더라도 기분 좋은 피로감이어야 한다)

**격렬한 운동 후  
가벼운 운동이 피로 회복에 도움을 준다.**

격렬한 운동을 하고 난 후 피로 회복을 위해서는 가만히 앉아서 휴식을 취하는 것보다 가볍게 걸어다니면 순환계를 사용하여 산소가 고갈된 근세포에 대해 적절하게 산소 공급을 도움으로써 피로 회복에 빠르게 도움을 줄 수 있다.

또한 운동 후 사위를 갑자기 실시할 경우 갑작스런 체온의 변화로 인하여 심혈관계에 스트레스를 줄 수 있으므로, 충분한 정리운동과 함께 운동 후 신체가 안정 상태에 도달하였을 때 사위를 하는 것이 건강에 좋다.

**매일 매일의 근육  
운동은 오히려 해가 된다.**

헬스클럽을 찾는 사람들은 특히 여름철이 가까워지면 해변이나 풀장을 찾을 때 멋진 몸매를 과시하기 위해 짧은 기간에 커다란 효과를 보려고 매일 매일 격렬한 운동을 하는 것을 볼 수가 있는데 이는 오히려 신체에 부작용을 가져다 줄 뿐이다.

왜냐하면 매일 매일 반복되는 운동은 신체 내에 피로 물질을 축적시키므로 피로를 회복할 시간이 없어서 부작용을 유발하기 때문이다. 근육도 충분한 휴식을 필요로 하며, 운동을 남용하면 안 된다.

**음주 후에 하는 운동은  
건강을 해친다.**

지난밤 폭음을 하고 건강을 회복하기 위해 사람들은 헬스클럽이나 테니스장 같은 곳에서 운동을 선택하게 되는데, 지나친 음주 후에 하는 운동은 오히려 자신의 건강을 파괴하는 지름길이다.

왜냐하면 피로 회복이나 해독 작용을 담당하는 간은 이미 술로써 지쳐 있는 상태이고 여기에 운동에 의한 피로가 겹쳐진다면 그 해는 배가 될 것이기 때문이다. 이와 마찬가지로 감기나 피로한 상태에서의 운동은 오히려 신체의 항상성에 파괴를 가져와 해가 될 수 있다.

**웨이트트레이닝  
남자의 운동이고 에어로빅은 여자의 운동이다?**

30~40대 여성들은 주로 에어로빅 클럽을 찾고 남자들은 헬스클럽을 찾게 되는데, 인체의 생리적인 변화를 생각할 때 남자는 유연성이라든지 순환계 계통의 노화가 빨리 일어나므로 에어로빅, 이 시기 여성에게는 골량의 감소 등과 같은 현상이 발생하므로 뼈나 근육에 어느 정도 스트레스를 줄 수 있는 웨이트 운동이 필요하다.