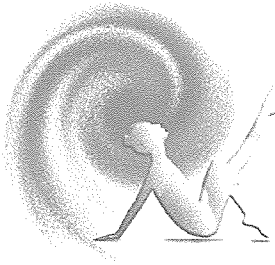


# 불면증 · 냉증 · 변비 · 빈혈과 운동 프로그램



## 1. 불면증과 운동 프로그램

### 1) 증상 및 원인

불면증이란 만성적인 수면 부족에 빠진 상태를 말한다. 증상으로는 잠이 빨리 들지 않거나 밤중에 깨어 잠을 설치는 것 등이 있다. 원인은 실연, 사업의 실패, 가정불화 등의 정신적인 스트레스와 온몸이 나른하거나 발이 화끈거리는 상태 등의 육체적인 스트레스이다.

정신적 스트레스에 의한 것이라면 한시라도 빨리 그 고민을 해결하여야 할 것이며, 육체적인 스트레스에 의한 것이라면 취침 전 목욕을 하거나 마사지를 하는 방법과 가벼운 다리운동과 체조를 실시하는 방법이 있다.

취침 전에 따뜻한 물로 목욕을 하고 1시간 정도 몸의 급소를 지압한 다음 잠자리에 들면 효과가 있을 것이다.

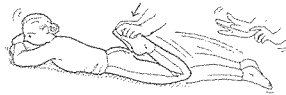
발이 차서 잠을 못 이루는 경우엔 발을 따뜻하게 하면 되지만 반대로 발이 화끈거릴 경우엔 발을 차게 하면 오히려 잠을 잘 수 없게

되므로 이때는 39도 정도로 따뜻하게 유지하여야 한다.

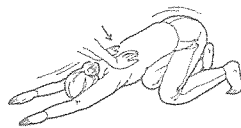
이상과 같은 목욕이나 보온 또는 지압 등은 치료를 위한 일시적 방법이다. 여기에서는 불면증의 치료뿐 아니라 사전에 예방할 수 있는 가벼운 체조나 다리 운동을 소개한다.

### 2) 예방 및 완화를 위한 운동

① 두 다리 뒤로 밀어내기 운동 : 2명이 짝을 이루어 실시한다. 한사람이, 뒤꿈치가 엉덩이에 닿도록 지국이 눌러 주면 엎드린 사람은 반대로 밀어낸다.



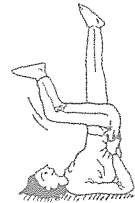
② 등 신전 운동 : 무릎을 꿇고 앉은 자세에서 앞으로 굽히고 등을 똑바로 편다. 이때 다른 한 사람은 어깨 부위를 지국이 눌러 준다.



③ 다리 회전 운동 : 한쪽 다리를 앞으로 뺀 채 크게 원을 그리듯이 돌린다.



④ 다리 들어 걷기 운동 : 누운 자세에서 두 다리를 높게 뺀어 걷는 동작을 행한 후 두 다리를 머리 뒤로 넘긴다. 이때 뒷다리를 곧게 뺀다.



## 2. 냉증과 운동 프로그램

### 1) 증상 및 원인

냉증이란 몸 전체가 찬 것이 아니라 일부만이 차기 때문에 일어나

### 불면증 예방 및 완화를 위한 운동 프로그램(매일 취침 전 실시)

순서	운동내용	운동횟수	비고
1	두 다리 뒤로 밀어내기 운동	10~15회	탄력있게 실시한다.
2	등 신전운동	2~5회	5초간 지국이 눌러 준다
3	다리회전 운동	2~3회	한 쪽 다리를 5회 연속 회전 한 후 바로 이어 반대쪽 다리를 실시한 것을 1회로 간주한다. 1회 실시 후 충분히 쉬는다.
4	다리 들어 걷기 운동	1~2회	다리를 들어 8초간 걷기 동작을 한 후 뒤로 넘긴다. 1회 실시 후 충분히 쉬는다.

는 불쾌한 증상을 말한다. 가장 차가운 곳은 허리이고 다음으로는 발과 손이다.

특히 허리와 다리 등 하반신이 찬 경우가 많다. 이는 혈액이 심장으로 되돌아 올 때 중력을 거슬러 올라가야 하는데 자율신경의 실조를 가져와 혈관이 필요 이상으로 수축하면 혈류가 정체되는 현상이 생기기 때문이다.

예로부터 갱년기 여성은 특히 다리와 허리를 보호하고 목욕 또는 마사지로 혈액을 원활히 하는 것이 권장되어 왔다.

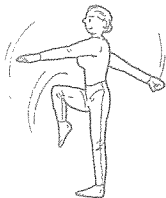
아울러 적당한 운동을 장기적으로 시행하면 냉증의 치료와 완화뿐만 아니라 예방의 효과까지도 얻을 수 있게 된다.

## 2) 예방 및 완화를 위한 운동

① 수축의 자극 : 양손, 양팔을 주먹으로 두들기고 또 손바닥으로 두 다리를 두드려서 혈액순환을 촉진한다.



② 제자리 걷기 운동 : 팔을 뻗고 무릎을 위로 끌어올린다. 이때 축이 되는 한쪽 다리는 충분히 신전해야 한다. 이러한 자세로 제자리에서 걷기 운동을 한다.



③ 팔 휘두르기 운동 : 팔을 번갈

## 변비의 예방 및 완화를 위한 운동 프로그램(매일 기상 후 1회씩 실시)

순서	운동내용	운동횟수	비고
1	상체의 전굴 운동		5분 굽혔다 편 후 마사지 해준다. 3분간 천천히 실시한다.
2	복근 강화 운동	5~10회	다음 운동을 시작하기 전에 충분히 쉰다.
3	다리와 복부 운동	5~10회	다음 운동을 시작하기 전에 충분히 쉰다.
4	누워서 자전거 페달 밟기 운동	20~30회	다음 운동을 시작하기 전에 충분히 쉰다.
5	팔 운동과 다리의 굴신 운동	20~30회	

## 냉증의 예방 및 완화를 위한 운동 프로그램(매일 1회씩 실시)

순서	운동내용	운동횟수	비고
1	수축의 자극		약 5분간 충분히 실시한다.
2	체자리 걷기 운동	40~50회	자세가 흐트러지지 않도록 한다.
3	팔 휘두르기 운동	40~50회	양팔을 번갈아 휘두른 것을 1회로 간주한다.

아 휘두른다. 리드미컬하게 크게 휘두른다.



## 3. 변비의 운동 프로그램

### 1) 증상 및 원인

변비란 배변 횟수가 감소되거나 충분한 양이 배설되지 않는 상태를 말한다. 변비는 대장의 운동이 약할 때나 대장 일부의 운동이 지나치게 강해서 배설이 어려울 때, 혹은 직장에 배설물이 고여서 배설이 어려울 때 발생한다. 또한 하반신에 냉증이 있으면 위장의 기능이 저하되고 설사나 변비가 생긴다.

이를 예방하려면 규칙적인 생활을 해야 하며 배변 활동을 촉진하는 야채나 과일을 많이 섭취해야 한다. 무엇보다도 가장 효과적이고

중요한 방법은 허리와 복부의 운동을 규칙적으로, 적당히, 가볍게 실시하는 것이다.

### 2) 예방 및 완화를 위한 운동

① 상체의 전굴 운동 : 두 발바닥을 마주 대고 두 무릎을 구부려서 등을 펴면서 앞으로 굽힌다. 이어서 등의 자극과 복부의 마사지를 행한다. 이때는 등골을 따라 등을 상하로 가볍게 두들긴다.



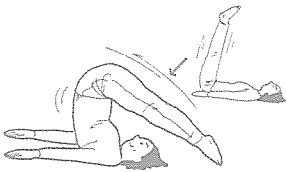
② 복근 강화 운동 : 취침 전에 무명이 협력해서 허리를 들어올리는 복근 강화 운동을 한다. 무릎을 굽히지 말고 전신을 신전하면서 실시한다.



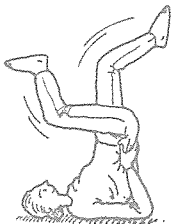
빈혈의 예방 및 치료를 위한 운동 프로그램(매일 1회씩 실시)

순서	운동내용	운동횟수	비고
1	몸통 휘둘리기	5~10회	양쪽으로 각각 휘둘린 것을 1회로 간주한다.
2	벽에 기대어 물구나무서기	1~2회	15~20초간 유지한다. 1회가 끝나고 다시 시작하고자 할 때는 충분히 휴식을 취한 후 실시한다.
3	온몸 털어 주기	5~10회	

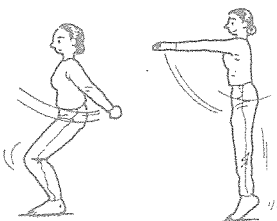
③ 다리와 복부 운동 : 빈듯하게 누워서 다리와 허리를 들어올리고 머리 뒤로 두 다리 끝이 닿도록 상체를 충분히 굽힌다.



④ 누워서 자전거 페달 밟기 운동 : 양 발끝을 위로 뺀고 크게 원을 그리면서 자전거를 타듯이 페달을 돌리는 운동을 한다.



⑤ 팔 운동과 다리의 굴신 운동 : 양다리를 모아 선 자세로 무릎을 굽혔다 펴며, 팔을 앞뒤로 흔든다. 무릎을 뺀을 때에는 발돋움을 한다.



4. 빈혈과 운동 프로그램

1) 증상 및 원인

빈혈이라 해도 여러 종류가 있다. 예를 들면 갑자기 일어날 때나 체위를 전환했을 때 발생하는 현기증은 뇌로 가는 혈액의 일시적인 부족에 의한 것이다. 또한 눈이 빙빙 도는 듯한 회전성 현기증이나 후들후들 떨려 걸을 수 없는 동요성 현기증은 내이(內耳)와 관련되어 있는 것이다.

빈혈은 피가 모자란다는 뜻이 아니라 피가 묽다는 뜻이다. 좀더 자세히 설명하면 혈액 속에는 적혈구, 백혈구, 혈소판이라는 3 종류의 혈구가 있는데, 그 중 적혈구엔 혈액소가 들어 있으며, 이는 산소를 각 기관에 운반해 주는 역할을 한다. 3 종류의 혈구 중 압도적으로 많은 것이 적혈구인데 이것이 모자라 혈액이 묽어진 상태를 빈혈이라고 한다.

이는 철분이 부족할 때, 영양 수요의 증대, 즉 임신을 했다거나 급성장 시기에 철분의 배설이 늘어날 때, 즉 치질, 월경 과잉, 위궤양 등으로 인한 출혈이 있는 경우에 발생한다.

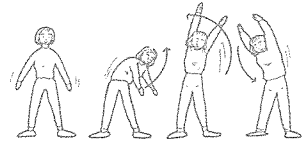
철분 부족이나 과잉 배설, 임신, 급성장 시기엔 영양분 보충을 통하여, 과다 출혈이 있을 때에는 치료를 함으로써 빈혈을 방지할 수 있다.

빈혈은 재발의 가능성이 높은 병으로, 영양 섭취와 규칙적인 생활을 염두에 두어야 하며 아울러 간단한

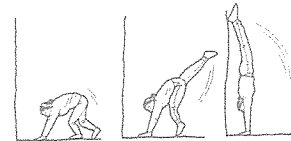
운동을 통하여 치유, 예방할 수 있다.

2) 예방 및 치료를 위한 운동

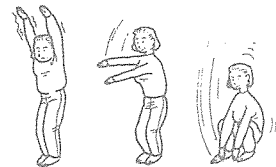
① 몸통 휘둘리기 : 양발을 어깨 너비로 벌리고 선 후, 최대한 크게 팔을 뻗쳐 휘둘린다. 이때 허리를 충분히 움직여 주고 머리는 팔을 따라 가도록 한다.



② 벽에 기대어 물구나무서기 : 양팔을 어깨 너비로 벌려 벽 앞 20~30cm 지점을 짚는다. 잘 쓰는 다리를 뒤에 놓아 힘껏 차올린다. 몸은 일직선이 되도록 한다.



③ 온몸 털어 주기 : 자연스럽게 선 자세로 양팔을 머리 위로 올린다. 온 몸을 약 3초간 털다가 힘을 빼고 재빨리 떨어뜨린다. 이때 온몸에 힘을 빼고 주저앉는다.



자료 · 국민생활체육협의회

'국민체력향상프로그램'