



생애 주기별 운동

1. 10대

체력은 아동, 청소년기 때부터 규칙적인 운동에 의해 향상되며 이는 일생의 건강을 위해 중요한 밑거름이 된다. 청소년기에 규칙적인 운동은 성장을 촉진시키며 긴장 완화와 불안감을 해소시킨다.

신체의 성장기이므로 놀이 운동을 통하여 신체의 균형을 골고루 발달시켜야 한다. 적당한 운동 종목으로는 배드민턴, 야구, 축구, 농구, 탁구 등 단체 운동이 좋다.

2. 20대

심폐 지구력, 근력, 순발력, 평형성 등 모든 체력이 최고 수준에 도달될 수 있도록 균형 잡힌 운동을 실시해야 한다. 특히, 심폐기능이나 근력, 근 지구력이 계속 상승하는 시기이므로 유산소 운동과 무산소 운동을 병행해서 실시하는 것이 좋다.

심폐기능을 향상시키기 위해서는 달리기, 등산, 수영, 줄넘기, 에어로빅 등을 실시하며 구기종목은 농구, 축구, 테니스 등 각자 좋아하는 것으로 선택한다.

3. 30대

30대에는 사회적으로 가장 활동이 왕성한 시기이므로 운동을 멀리하기가 쉽다. 그러나 신체 능력이 최대로 증가했다가 서서히 감소하는 전환점으로서 평생 건강을 위해 반드시 운동을 해야 하는 시기이다. 특히, 20대의 왕성한 체력을 적극적으로 유지하기 위해서는 규칙적인 운동을 생활화하는 것이 중요하다.

일상생활에서 쉽게 할 수 있는 팔굽혀펴기, 윗몸 일으키기, 앉았다 일어나기 등의 근력 운동과 가까운 거리는 걸어가거나 출퇴근 시 계단을 이용하여 최소한 30분 정도 운동을 실시하여야 심폐기능을 유지할 수 있다.

4. 40대

이 시기에는 즐기기를 위한 운동보다는 치료를 위한 운동이 필요한 시기이다. 그러므로 비만과 성인병 예방을 위해 식사 조절과 함께 규칙적인 운동을 통해서 체 지

방을 조절해야 한다. 운동을 다시 시작하는 사람은 운동 부하 검사를 받아야 불의의 사고를 막을 수 있다.

체중을 조절하기 위해서는 달리기, 등산, 배드민턴, 수영, 테니스 등의 유산소 운동을 중심으로 낮은 강도로 30~40분 이상 실시하여야 한다. 특히 40대 여성은 골밀도가 감소하는 시기이므로 골다공증 예방을 위해 근력 운동과 유산소성 운동을 병행해야 한다.

5. 50대

이 시기는 누구나 비만, 고혈압, 지방간, 흡연, 당뇨병, 관절염 등 만성질환 위험 인자를 1~2개 이상 갖고 있다. 그러므로 경쟁심을 유발하는 운동을 삼가고 만성질환을 다스리면서 운동을 실시해야 한다.

따라서 전문가와 상의하여 과학적인 운동 프로그램을 실시하되 운동 초보자, 비만자, 골다공증, 관절염 환자 등 만성병 환자는 저 충격이면서 신체에 무리가 가지 않는 유산소 운동을 하는 것이 필요하다.

오십견이 있는 사람은 유산소 운동과 함께 스트레칭과 맨손체조로 전신의 근육을 부드럽게 해주면 관절의 움직임도 향상시킬 수 있다.

6. 60대

노년에는 스트레칭과 체력 유지 및 강화를 위한 운동을 규칙적으로 실시하면 자신의 삶에 엄청난 변화와 풍요를 가져온다. 이시기에 가장 중요한 운동 목표는 활기차게 움직이며 독립적으로 생활하는 것이다.

나이가 들면 유연성이 감소하여 여기 저기 팔다리가 쉽게 쭈시며 다치는 경우가 많다. 무리하게 웨이트 운동을 할 필요가 없다. 가장 손쉬우며 편안하게 할 수 있는 스트레칭 운동은 근육을 부드럽게 유지하고 관절의 뻣뻣함을 예방하여 요통을 방지한다.

규칙적 운동은 당 대사 향상, 체 지방 감소, 근력과 심폐 기능 향상, 우울과 불안증 개선의 효과가 있다. 스트레칭과 더불어 좋은 운동은 자연과 어울릴 수 있는 등산이 좋으며 무릎이 아플 때는 수영, 수중 체조가 좋다. 