



생활 안에서의 운동

〈이달의 건강길라잡이〉에 관한 자세한 내용은
건강길라잡이 홈페이지 <http://healthguide.kihasa.re.kr> 에 있습니다

규칙적인 운동을 하면 우선 심장박동량이 증가하여 운동량이 증대하고, 관상순환 기능의 향상으로 심장병이 예방된다. 또 운동을 할 때 심박수(1분동안 심장이 박동하는 회수)는 순환기관과 체력의 상태를 파악하는 데 좋은 자료가 된다. 운동이 끝난 후 심박수가 보다 빨리 휴식상태로 되돌아가는 것 역시 심장기능의 효율성을 의미한다. 같은 양의 운동을 할 때 신체가 단련된 사람의 심박수는 일반적으로 낮으며, 회복되는 시간도 단축된다 결국 운동으로 단련된 사람의 심장이 보다 건강한 상태를 유지하고 있다고 할 수 있다.

운동을 통한 칼로리

우리 몸을 유지시킬 수 있는 기본 열량은 하루 2000-2500cal 즉, 우리 몸에 무리가 가지 않으면서 체중을 조절하려면 이 정도의 열량은 섭취하여 주어야 한다.

우리가 아무런 활동을 안하고 있을 때 필요한 열량을 기초대사량이라고 한다.(호흡, 심장, 체온조절)

여기에서 우리가 알아야 할 점은 이 기초대사량 1200cal을 뺀 나머지 1300cal라는 열량의 행방을 알아야 한다. 이 1300cal의 열량 중에서 일상적으로 생활하기 위해서 움직이는 데 드는 열량은 대략 1000cal 정도로서 아침에 일어나 청소하고 밥 짓고 왔다 갔다 하며, 시장도 보고 TV도 보고 웃고 잔소리하는 데 드는 칼로리의 소모가

대략 1000cal가 소모되며 그 나머지 300cal의 열량을 우리가 어떻게 소비하느냐에 따라 정상 체중을 유지할 수도 있고, 비만일 수도 있는 것이다.

생애주기별 운동

10대 왕성한 성장주기에 있어서 운동이 꼭 필요한 시기이다. 근육의 힘을 기르는 운동으로 무거운 물건을 들거나 밀고, 당기는 운동이 필요하며, 상체운동이나 하체운동만 실시하는 것보다는 목, 어깨, 팔, 다리가슴, 등, 배의 각 부위별로 운동하는 것이 전반적인 체력향상에 효과적이다.

여자의 경우에도 이 시기에 근력운동을 하면 오히려 날씬한 몸매를 가질 수 있다.

20대 순발력, 평형성 등 몸의 기능이 아직 좋기 때문에 다양한 운동을 선택할 수 있다. 가장 손쉬운 운동은 조깅이다. 처음엔 하루 20~30분 정도 일주일에 3일 정도 가볍게 달린다. 3개월 정도 기초 체력을 쌓은 후 농구나 테니스 등 재미있는 종목으로 바꿔본다. 비만일 경우는 체중에 따른 관절(무릎, 발목)에 무리를 피하기 위해 조깅에 앞서 빨리 걷기 등으로 체중을 뺀 후 실시한다.

30대 평생 건강을 위해 반드시 운동을 해야 하는 시기이다. 빨리 걷기와 조깅으로 시작한다. 2개월 간 하루 20분 정도씩 걷다가 40분 정도의 조깅으로 운동시간을 차츰 늘려간다. 계단 오르거나 에어로빅도 좋다. 호신술을 겸한 합기도, 검도, 택견 등의 무술도 좋다. 몸이 굳어지기 시작하는 시기이므로 스트레칭 등 유연성을 높이는 운동을 함께 해야 효과적이다.

40대 몸이 이곳 저곳 삐걱거리기 시작한다. 이 시기에는 즐기기 위한 운동보다는 치료를 위한 운동이 필요한 시기이다. 고혈압이나 당뇨, 심장병 등이 있을 때나 담배를 피거나 비만일 경우에도 운동을 하기 전에 운동부하 검사를 받아야 불의의 사고를 막을 수 있다. 골프는 주당 1~2회 필드에 나가고 2~3회 정도 연습

장을 찾는 것을 병행한다.

50대 경쟁심을 유발하는 운동은 절대 피해야 하는 시기이다. 무리를 할 수 있기 때문이다. 런닝머신이나 자전거 타기, 수영, 단전호흡 등 강도가 일정한 운동이 좋다. 골프나 하이킹처럼 야외를 걷는 것도 좋다. 만성 요통이 있으면 자전거 타기가 효과적이다. 런닝머신은 시속 5km정도, 고정식 자전거는 50~60km 정도의 느린 속도로 하루 30분 정도 이용한다.



60대 이미 몸에 질병이 하나쯤은 있을 것이다. 운동을 시작하기 전에 전문의와 상의하여 몸 상태를 점검한다. 또한 복용하는 약물이 있으면 약물이 운동에 미치는 영향 등도 고려해야 한다. 하루 30~40분 정도 편안한 차림으로 산책이나 맨손체조, 단전호흡 등을 하는 것이 좋다. 걷기가 불편할 경우는 고정식 실내 자전거를 이용해 느린 속도로 하루 20분 정도 운동한다. ※