



건강증진을 위한 운동

우리들의 몸은 연령과 함께 쇠약해져 갑니다. 특히 40대, 50대가 되면 자신이 생각하고 있는 이상으로 몸이 쇠약해 있습니다.

유감스럽게도 연령에 의한 체력 저하는 피할 수 없겠지만, 운동부족으로 인한 체력 저하는 적절한 운동으로 예방할 수가 있습니다. 그러나 날마다 운동을 하고 있지 않던 사람이 갑자기 운동을 하기 시작하면 생각지 않았던 부상이나 사고를 일으킬 우려가 있기 때문에 적절한 운동방식, 강도, 빈도, 실시시간에 주의해서 하는 것이 중요합니다.

본 원고에서는 운동을 통한 건강관리에 있어서 부상이나 질병으로 이어지지 않도록 하기 위한 유의점을 구체적인 스포츠를 예로 들면서 해설하였습니다. (편집실)



운동의 효능

운동을 함으로써 건강관리에 도움을 주는 것은 건강유지나 질병예방(비만해소, 생활습관병의 예방), 스트레스 해소가 있으며 위험한 것으로는 부상이나 사고 발생이 있다.

예를 들면 골프는 중고령자의 애호가 많은 스포츠이다. 그러나 연습을 너무 열심히 하여 생기는 스포츠 장해나 플레이중에 돌연사도 의외로 많다. 특히 샷을 할 때나 퍼팅시에 발작을 일으키는 경우가 많으며, 더욱이 수면부족이나 숙취, 여름철의 탈수현상이 겹치면 발작이 보다 많이 일어날 우려가 있다고 한다.

압, 심박수 측정 등)을 실시해 둘 것을 권한다. 그리고 뼈·관절장해에 관한 검사도 뼈·관절 장해의 예방이나 진행방지에 중요한 일이다.

중고령자의 특징은 일반적으로 체력 저하, 운동후의 회복력 저하, 개인차 크기, 그리고 걸음으로는 건강해 보이더라도 잠재적인 질환을 가지고 있는 수가 많으며 운동중 큰 사고를 초래하는 수가 있다.

운동을 시작하기 전에 자신의 몸 상태를 알아보는 일과 운동을 할 때는 당일의 신체 리듬에 맞게 무리하지 말고 다음날까지 피로가 남아있지 않도록 유념하는 것이 중요하다.



자신의 몸상태를 안다

운동에 의한 사고 등을 예방하는 데에는 운동실시 전 또는 정기적으로 의학적 검사를 받고, 자신의 몸의 상태를 아는 일이 사고예방의 하나로 들 수 있다. 가능하면 내과적 검사 운동부하시험(운동중의 심전도, 혈



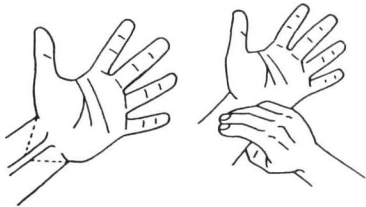
운동 실시

적절한 운동은 의학적 검사 결과에 의거하여 운동의 강도, 빈도, 실시시간이 결정된다. 그리고 자신의 희망에 따라 운동방식을 정한다.

① 운동의 강도

운동 강도를 결정하기 위해 그림과 같이 맥박수를 측정한다.

건강관리를 위해서는 강도를 조절하기 쉬운 유산소운동이 적합하며, 표 1을 참고하여 처음에는 40~70%의 약한 운동강도로 시작해 보자. 처음에는 40%부터.



맥박수 측정방법

표 1. 목표 영역 (연령별로 본 운동강도와 맥박수 관계)

연령층	40%	50%	60%	70%
20~29	19	21	23	25
30~39	18	20	22	24
40~49	17	19	21	23
50~59	17	18	20	22
60~	17	18	19	20

일본 체육과학센터, 1976년 자료로부터 10초 수치로 변환한 목표 맥박수(%는 %VO_{2max})

② 운동 빈도

1주일에 2~3회라면 충분하다.

③ 운동 시간

최저 5분이상

습관이 들면, 15~ 30분간.

④ 운동방식

- 걷기, 수영, 낚시
- 하이킹, 체조, 탁구
- 자전거 타기, 테니스, 기공 등

무엇보다도 운동이나 스포츠는 즐겁게, 기분 좋게 하는 것이다. 그리고 건강관리를 위한 운동을 하는데에는 소질이 필요없다. 얼마나 즐겁게 하는가가 중요한 것이다.

운동을 즐기면서 생활의 일부가 되도록 습관을 들여 생활의 질을 높이는 것이다. 그에 더하여 생활의 질을 높이기 위해서 식습관도 포함한 생활전체도 고려해 본다.

맥박수를 측정하는 데에는 그림과 같이 식지(집게손가락), 중지, 약지의 세손가락을 나란히 하여 손가락 끝으로 가볍게 누르듯 해서 수를 센다. 단, 경동맥에서 맥박수를 측정할 때는 너무 세게 누르지 않도록 한다.

