



수중 프로그램

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〉

요즈음 건강관리를 위한 운동으로서, 수중 프로그램이 주목을 받고 있다. 얼마 전까지는 수중운동이라고 하면 배영 등 소위 수영을 가르키는 것이었는데, 최근에는 스포츠센터 등의 수영장에서는 걷는 사람이나 댄스와 같은 훈련을 하는 사람이 상당히 많아졌다. 이것은 해염을 치는 것에 한하지 않고 여러 가지 수중 프로그램이 간단하면서도 꽤적하게 이루어지고 있기 때문이기도 하지만 건강관리에도 효과가 높다는 사실이 알려지게 되었기 때문이다.

이와 같은 물의 특성을 살린 프로그램의 특징이나 효과와 함께 손쉬운 실시방법 등을 소개한다.

물의 특성 1 (수온)

물의 수온은 체온보다 낮아서 피부나 체온조절기능에 자극을 주기 때문에 수영장에서 운동을 하게 되면 기온의 변화에 대한 기능이 향상된다고 한다. 따라서 습관적으로 수영장에 다니고 있는 사람이 감기에 잘 걸

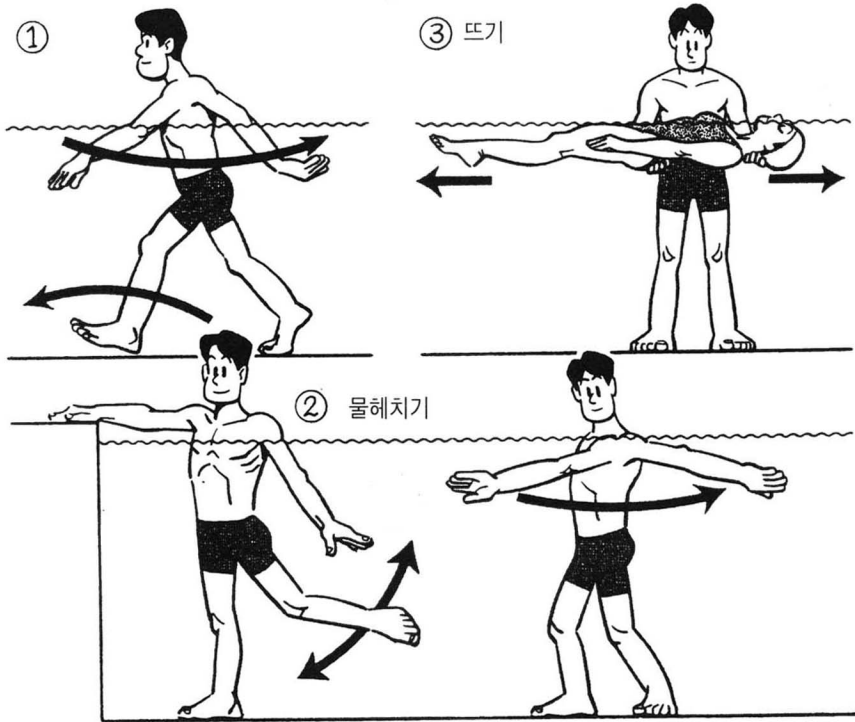
리지 않는다는 이야기도 있다.

그리고 수중에서는 수온의 영향에 의해서 대사가 높아지므로 육상보다도 효율이 좋은 유산소운동(에어로빅)이 이루어질 수 있다. 수중걷기 등의 유산소운동은 전신을 계속 움직임에 따라서 체내의 여분의 에너지를 소비하므로 심장병 등의 생활습관병 예방하는 역할을 함과 동시에 전신의 스테미나를 높혀 건강관리에 대단히 효과적이다.

일반적으로 수영장의 수온은 26℃가 적은 이라고 하는데 이것은 수영경기와 같은 격렬한 운동을 하는 경우의 적온이다. 가벼운 수중걷기 등은 30℃정도, 거의 움직임을 동반하지 않는 이완 프로그램은 체온에 가까운 35℃ 전후의 온수가 적온이 되기 때문에 목적에 맞는 수영장을 선택하는 일이 중요하다.

물의 특성 2 (저항)

요통이나 어깨결림의 예방을 비롯해서 일상적 생활동작에 따르는 부상을 예방하기



위해서는 근력훈련을 하여 전신 근력에 불균형이 생기지 않도록 하는 일이 중요하다. 물의 저항을 이용하면 특별한 기구를 사용하지 않고도 움직임의 각도나 속도를 변화시킴으로써 전신의 근육에 적절한 자극을 줄 수가 있기 때문에 안전하고도 높은 효과를 기대할 수 있다.

Point 물의 특성 3 (부력)

저항과 더불어서 잊지 말아야 하는 물의 특성이 부력이다. 부력을 받아서 체중을 지

탱하여 몸체에 미치는 부담을 경감할 수 있기 때문에 비만을 걱정하는 사람도 허리나 다리의 부상에 대한 염려를 하지 않고 운동할 수 있어, 정형외과적인 재활에도 적합하다. 그리고 수중에서 부유된 상태에서의 운동이 가능하기 때문에 육상에서는 할 수 없는 운동도 간단하게 할 수가 있다.

온수에 부유하고 있는 상태는 태아가 모태내에 자리하고 있는 환경과 흡사하기 때문에 사람은 이 상태에서 심신이 모두 해방되는 이완상태가 된다. 부표 등의 보조구를 이용하면 물의 깊이에 대한 염려도 없다.

이 이완 효과는 정말로 수중 프로그램에서
나 할 수 있을 것이다.

P+ 프로그램의 실제 1 - 걷기

1. 큰걸음 걷기

다리를 전후로 크게 벌리면서 걸어보자.
뒷다리의 발바닥 전체를 물밑에 붙이고, 바
다를 쓸 듯이 걸어보자. 팔로 물을 가르면서
보폭에 맞추어 약간 몸을 상하로 움직이면
보다 리듬있게 걸을 수 있다. 만약 팔의 저
항이 큰 듯하면 양손을 뒤로 젖혀서 하면
쉽다.

2. 뛰면서 걷기


우주비행사가 달 표면을 걷는 듯한 형상
으로 발끝으로 사뿐사뿐 걷는다. 상체를 조
금 앞으로 기울이고 바닥에 장애물이 있다
고 상상하여 그것을 가볍게 날라서 뛰어넘
는 기분으로 천천히 걸어보자.

P+ 프로그램의 실제 2 - 물 헤치기

손으로 물을 여러 방향으로 헤쳐보자. 팔
을 전후로 흔들 때는 다리도 전후로 벌리고,
좌우로 움직일 때는 다리도 좌우로 벌려 몸
을 지탱한다. 이와 같이 함으로써 팔이나 가
슴의 근육은 물론 배, 등, 허리의 근육 운동
을 할 수 있다.

다리로 물을 헤치는 경우는 등을 풀 벽에
붙이든가, 풀 가장자리를 잡고 몸을 지탱하
면 좋다.

P+ 프로그램의 실제 3 -수중 뜨기

위를 향해 누운 채로 파트너에게 목과 허
리부분을 받치게 하고 천천히 흔들기 동작
을 해보자. 이 때 누운 사람은 전신의 힘을
빼고 완전하게 이완시킨다. 파트너 대신에
적당한 보조부표를 이용해도 괜찮다. 너무
차지 않은 풀에서 이 자세로 물에 몸을 띄
워 수 분간 실시하면 좋다. 

작업환경측정기관협의회 홈페이지(www.ksihl.or.kr) 개설 및 업무 확장 안내

기관 및 사업장에 도움을 줄 수 있는 협의회가 되도록 홈페이지(www.ksihl.or.kr)를 개설하면서 이를 통하여 여
러 기관 및 사업장에 기술 및 업무 진행상 필요한 사안에 대하여 도움을 드리고자 합니다.

그간 여러분들이 업무를 진행하시는데 묻고 싶고 자문을 얻고싶은 많은 사연들이 있으셨으나 현재 국가 및 국
가기관 외에 함께 의논할 창구가 그리 많지 않았다는 점을 함께 공감합니다.

또한 산업위생분야의 대기분야 진출 고려, 대기분야에서의 산업위생분야 업무 수행 등 급변하는 국내사정과 현
재 선진국에서 하고 있는 종합 환경자문(Environmental, Health & Safety)이 국내에도 도입될 것에 대비하여 작기
협에서는 산업위생분야와 함께 환경분야에 대하여도 함께 고민하고 문제점을 풀어나고자 합니다.

협의회 홈페이지에 글을 올려 주시거나 협의회 사무국(e-mail : swkim@kiha21.or.kr ☎ 02-586-8582)으로 연락을
주시면 여러 분야 전문가들과 상의하여 충실한 답변을 해 드리도록 노력하겠습니다.