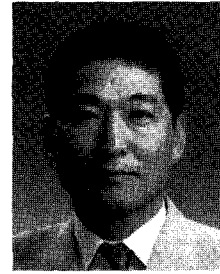


■ **지면보수교육** ■ **사업장에서의 운동지도** ②

근로자를 위한 운동실천 전략  
**조깅**



박광동 / 단국대학교 체육학과 교수

**조깅(Jogging)**

인체란 기계처럼 부속품을 교체할 수 없기 때문에 건강을 유지하고 증진시키는데 최선을 다해야 하며 건강은 건강할 때 지켜야 합니다.

최근 들어 급증하고 있는 성인병은 현대사회의 변화로 인하여 나타난 현상으로 서구화의 식생활, 운동부족, 환경오염, 각박한 사회생활과 생존경쟁으로 인한 스트레스가 복합적으로 어우러져 탄생되며 좀더 발전되면 합병증을 일으켜 심각한 상태로까지의 건강을 잃게 됩니다.

이러한 추세에 맞물려 근로자들의 아니 국민들의 건강을 위하여 국회에서 주5일 근무제 도입을 위한 근로기준법 개정안을 통과시킴에 따라 내년 7월부터 본격적인 연휴시대가 열리게 되었습니다. 문제는 늘어나는 여가시간에 어떻게 하면 경제적으로 지혜롭게 건강을 지키면서 삶의 질을 높일 것인가 하는 것입니다.

건강을 지키는 방법에는 여러 가지가 있겠으나 그 중 가장 접근하기 쉬운 것이 운동이며,

표1) 운동 강도

운동 강도	100%	80%	60%	40%	20%
	최대강도	최적강도	중간정도	가벼운 정도	
한계값		운동습관의 최종적 목표	안전하고 효과적으로 즐겁게 운동하기 위한 기준		운동습관의 최종적 목표
운동의 느낌	상당히 힘들지만 버티는 계속할 수 있다.	운동을 자기 페이스로 상당히 지속할 수 있다.	다소 운동이 되었다는 느낌, 초보자의 목표		상당히 편안하게 느껴지는 운동

운동 중에서도 연령에 상관없으며, 시간과 장소의 선정이 자유스럽고, 상해의 위험이 거의 없으며, 경제적이면서 특히 자신의 체력을 평가하고 인식하면서 운동량을 조절할 수 있는 조깅(jogging)에 대해서 지면을 통해 간단히 소개 합니다.

조깅은 일반적으로 걷는 다음의 단계로 표현되며 경쟁적인 성격의 달리기와 걷기와는 구별 됩니다. 또한 개인에게 알맞은 속도와 거리를 선정할 수 있을 뿐만 아니라 자발적이고 자유스러운 참여로 최소한의 피로감과 최대한의 즐거움을 얻기 위한 유산소성 운동으로써 에너지 공급 역할을 담당하고 있는 심장과 호흡 순환계를 강화시키며 지방을 태우는데 가장 효과적이라 할 수 있습니다.

**1. 효과적이고 올바른 조깅법**

1) 운동 강도

조깅의 운동 강도는 옆 사람과 대화가 가능한 정도로서 최대 심박수의 60~75%정도에 해당하며 약간 힘든 느낌으로 운동을 하면 됩니다. 처

음에는 무조건 달리는 것보다 걷기와 조깅을 반복적으로 시행하며 걷는 시간을 조금씩 줄이고 조깅 시간을 늘리는 것이 바람직하고 일주일 24Km 이내로 설정하는 것이 좋습니다.

나이, 체력 등에 의해서 달리기 시의 적정 심박수는 다르지만 일반적으로 180-연령 = 운동 시 목표심박수입니다. 컨디션이 좋을 경우 5회를 플러스를 하고 안 좋을 경우 5회 마이너스를 하면 됩니다. 이러한 방법으로 심박수를 유지하면서 달리면 효과적인 트레이닝이라 할 수 있습니다.

### 2)조깅의 자세



그림 1) 조깅의 자세

조깅을 할 때는 몸 전체를 옆모습에서 보았을 때 머리부터 몸통 엉덩이까지 일자 형태로 반듯하게 서서 약 5° 정도 앞으로 기울인 자세가 좋습니다. 자세는 똑바로 선 자세에서 머리를 들고, 시선은 전방을 주시합니다. 어깨에 힘은 빼고 가볍게 주먹을 쥔 상태에서 편안하게 팔을 흔들며 줍니다. 발을 디딜 때에는 걷기와 마찬가지로 발뒤꿈치, 발바닥, 엄지 발가락 순서로 닿도록 합니다.

### 3)조깅의 주의사항

조깅 전 후에는 반드시 스트레칭을 실시하여 발목, 무릎, 허리부위의 관절을 잘 풀어 주어 조깅 시에 무리가 가지 않도록 해야 합니다. 항상 운동 전 후에 스트레칭으로 몸을 부드럽게 만들어 주는 것이 가장 중요하며 운동의 50%를 차지하고 있음을 잊지 말아야 합니다. 날씨가 추울 때에는 시간을 늘려 충분히 몸을 스트레칭 하여야 합니다.

복장은 약간 여유가 있으면서도 땀 흡수력이 좋은 옷을 입고, 이른 새벽이나 밤에 운동을 할

경우에는 밝은 색상이나 야광띠를 착용하여 안전사고에 대비하는 것이 좋습니다. 운동화는 발에 잘 맞고 발뒤꿈치에 충격을 잘 흡수할 수 있는 것을 선택하며 운동화 바닥의 한쪽 면이 지나치게 닳으면 발목 부상의 위험이 있으므로 새것으로 교환하는 것이 좋습니다.

식사 후 최소 2시간 정도 경과 후 운동을 하는 것이 이상적입니다. 식사 직후에는 혈액의 공급이 원활하지 않기 때문에 격한 운동을 할 경우 구토 및 복통을 가져올 수 있기 때문입니다. 운동 중에 갈증을 해소하기 위해서는 쥬스나 음료수를 마시는 것 보다는 물을 마셔 위에 부담을 적게 하는 것이 좋습니다.

### 4)조깅 운동 프로그램

처음부터 무조건 뛰는 것이 아니라 걷기와 조깅을 섞어 실시하고 차츰 걷는 시간을 줄이고 조깅의 운동시간과 거리를 늘리도록 합니다.

표 2) 조깅 운동 프로그램

주	운동유형	속도(km/h)	운동시간
1~2	걷기/조깅	6.0	30분
3~4	걷기/조깅	6.5	30분
5~6	걷기/조깅	6.8	35분
7~8	걷기/조깅	7.2	35분
9~10	조깅	7.6	40분
11~12	조깅	8.0	40분

사람들은 모두 다 잘 뛸 수 있는 능력을 가지고 있습니다. 다만 그렇게 하려는 의지가 약할 뿐인 것입니다. 걷고, 달리면 몸이 가벼워지는 것을 느낄 수 있을 것입니다. 그 선택은 바로 자신에게 달려 있는 것입니다. 올바른 선택을 하였다면 굳은 의지를 가지고 꾸준히 해야 합니다. 그렇다고 처음부터 과욕을 부리면 조깅이 힘들게만 느껴질 것입니다. 애써 그런 우를 범하지 말길 바랍니다. 달린다는 것은 노동이 아니라 그 자체가 즐거움이 되어야 하기 때문입니다.

## 조깅전후의 스트레칭

01



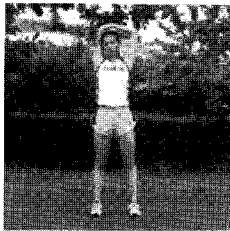
턱이나 계단에 올라 한쪽발 1/3만 걸친 다리의 힘을 빼고 반대쪽 무릎을 약 45° 구부리고 몸의 중심을 뒤로 뺀 다리 쪽으로 많이 준다.

02



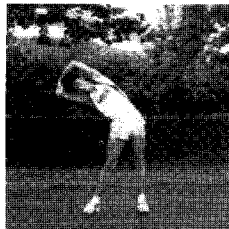
기둥이나 벽을 가슴높이로 잡고 앞발이 기둥에서 약 10cm 떨어지고 뒷발은 어깨폭 2배정도 벌리며 무릎을 펴고 뒷꿈치를 45°로 들고 앞쪽 무릎을 직각이 되게 한다.

03



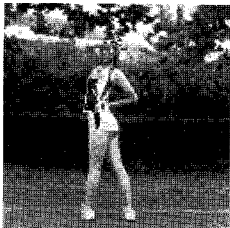
다리를 어깨넓이로 벌리고 몸을 반듯히 하며 양손을 머리뒤쪽으로 올려 한쪽 팔꿈치를 옆으로 잡아 당겨준다.

04



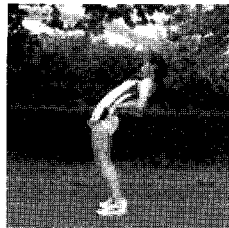
다리를 어깨넓이로 벌리고 몸을 반듯히 하며 양손을 머리 뒤쪽으로 올려 양팔꿈치를 잡고 옆으로 몸을 기울여 준다.

05



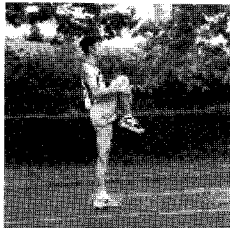
다리를 어깨넓이로 벌리고 양손을 일자로 들어 상체를 한쪽방향으로 돌리며 오른손은 이 마쪽으로 왼손은 허리를 잡아 비틀어준다.

06



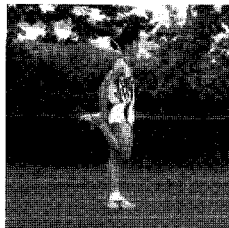
다리를 어깨넓이로 벌리고 양손을 허리부분을 잡고 머리를 들어 시선은 배꼽 쪽을 바라보며 허리를 뒤로 구부릴 때 무릎을 펴야 한다.

07



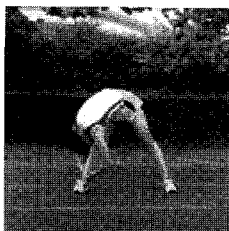
양손을 깍지를 끼고 한쪽 무릎 약 5cm 밑을 잡고 가슴 쪽으로 잡아당기며 상체를 약간 뒤로한다.

08



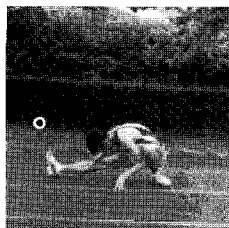
한쪽 발등이나 발목 쪽을 양손으로 잡고 엉덩이 쪽으로 잡아당기며 몸을 반듯하게 한다.

09



어깨 두 배로 다리를 앞으로 벌리고 양다리가 쭉 펴진 상태에서 뒤쪽발꿈치를 약간 들어 앞쪽 다리 무릎을 90° 구부려 상체부분을 뒤로 밀어준다.

10



어깨 두 배 반으로 다리를 벌리고 한쪽다리를 펴고 앉았을 때 펴있는 다리 쪽의 손을 무릎위에 얹고 반대쪽 손은 가슴앞 30cm쯤 바닥에 중심을 잡고 몸통부분을 편 다리 쪽으로 돌려준다.