



장마가 끝나고 본격적인 한 여름으로 접어들면서 낮시간은 30℃에 육박할 정도로 무덥다.

겨울은 추위로, 여름은 더위로 인해 운동에 소홀해지기 쉬운 계절이다. 특히, 여름철은 더위와 높은 습도로 인해 체력 소모가 많아지고 땀을 많이 흘리면서 몸속의 수분과 전해질의 불균형이 이루어지기 쉽다. 이 때문에 몸이 무력해지고 쉽게 피로감을 느껴 건강을 유지하기가 만만치 않다. 무더위 속에서도 활기찬 생활을 유지할 수 있도록 우리 몸을 지켜 주는 보약은 역시 운동 뿐이다.

여름철 운동 시 주의사항

더운 환경에서의 장시간의 운동은 직장의 과도한 온도 상승을 야기할 수 있고, 더운 환경 속에서 수행할 수 있는 일을 제한하기도 한다.

강한 단시간의 운동을 실시하였을 때 증가된 열생산은 신체적으로 증발이나 전도를 통해 이루어지는 열분해 능력을 초과하게 되며, 탈진 상태는 보통 직장온도가 한계에 이르렀거나 위험수준에 이르렀을 때 나타나게 된다.

그러므로 고온다습한 여름 날씨에 무턱대고 운동하다간 과도한 땀으로 인한 탈수현상과 열 방출이 원활치 못해 일사병과 같은 증상이 생길 수 있으므로 여름철에는 주의사항들을 지켜가며 운동을 해야 한다.

여름철 운동에는 수분 섭취가 무엇보다 중요하다. 조깅이나 등산 등 운동을 시작하기 전 500ml 가량의 물을 마시고, 운동 중에도 약 한 잔(2백50ml) 정도의 물을 보충해 주는 것이 바람직하다.

운동 중 과도한 물 섭취는 위를 팽창하게 만들어 횡경막에 압박을 가해 호흡에 지장을 초래하므로 한 잔 정도가 적당하다. 스포츠음료는 시원한 물보다 체내 흡수가 다소 느린 것이 단점이지만 에너지원이 되는 당(糖)이 포함되어 있어 편할 만하다.

그러나 음료수를 복용할 경우 당분이 2.5% 이하인 음료수가 이상적이며 과량의 당분이 있는 경우는 장이 모두 흡수할 수 없어 그만큼 장시간 위에 남게 되므로 위경련이나 불쾌감을 가져올 수 있다는 점도 주의해야 한다.

어떤 사람들은 여름운동 시 수분 손실이 많다고 물을 마시며 소금을 같이 먹는데 이는 잘못된 상식이다. 땀을 흘리면 수분이 손실돼 혈액 중

여름철 올바른 운동법

여름철 지나친 운동은 과도한 땀으로 인한 탈수현상이 나타나거나 원활한 열방출이 어려워 일상병 같은 증상을 초래할 수 있다. 여름철에는 주의사항을 준수하며 운동해야 한다

에 고농도의 나트륨 즉 염분이 남게 되는데 여기에 소금을 더 먹게 되면 염분농도가 높아져 전해질의 불균형을 초래해 혈액이 걸쭉해지는 등 부작용이 일어난다.

운동시 옷차림

운동복은 광선과 열을 반사할 수 있는 흰 색깔에 통풍이 잘 되는 것을 입고, 얼굴의 직사광선을 피하기 위해 챙이 넓은 모자를 챙기는 것도 좋다.

땀을 많이 흘리면 체중도 줄이고 운동 효과도 높일 수 있다는 생각에 땀복을 입는 경우가 있지만 여름철에는 절대 안된다. 땀복은 지방 대신 체내 수분을 과다하게 배출시켜 자칫 탈수현상을 가져오고 심한 경우 땀이 증발되지 않아 몸의 체온이 급상승해 열쇼크가 올 수도 있기 때문이다.

운동시간

여름철 운동시간은 가급적 아침이나 일몰 후 선선한 기온대에 해야 하며 실내의 경우 10~15℃, 수중은 20~25℃가 적당하다. 에어컨이 세게 나오는 데서 운동을 하게 되면 코와 목으로 찬공기가 들어와 천식이 발생할 수도 있으므로 주의해야 한다.

습도가 너무 높은 날씨일 때는 대기중에 수분이 많아 땀이 바깥으로 방출되기 어렵기 때문에 운동 강도를 낮추거나 지속적인 운동보다 간헐적으로 쉬어가면서 운동을 하고 운동 강도도 평소보다 낮추어야 한다. 무더위가 시작되는 오전 11시부터 오후 5시까지의 탈수나 태양열에 의한 일상병의 위험이 높으므로 반드시 운동을 피해 준다.

날씨가 덥다고 맨살로 하면 강한 자외선으로 인해 피부가 손상되기 쉬우므로 운동복을 입는 것을 잊어서는 안된다. 보통 더위에 인체가 적응하려면 운동시작 후 4~8일이 지나야 한다. 더운 환경에 운동을 하는 첫 날에는 심박수와 체온이 많이 상승하고 심한 피로감을 느끼지만 3~4일 정도 같은 강도로 운동을 지속해주면 심박수도 떨어지는 등 신체기능이 제자리로 돌아온다. 여름철 운동은 꾸준히 해주면 그만큼 우리 몸에 보약이 된다는 사실을 깨닫고 무더위도 이기고 건강도 챙길 수 있는 여름 운동에 부지런을 떨어보는 것도 결코 나쁘지 않다. ㉔

〈출처 : 국민체력센터〉