

# 여름철 근로자 운동방법

## 1. 올바른 운동방법

가장 기본적인 원칙은 부상예방을 최대한으로 하여 운동효과가 잘 나타나도록 하는 것이다. 부상이 두려워 운동을 안하거나, 운동을 너무 조금 하면 효과가 없고 너무 지나치면 부상과 과사용증후군, 과훈련증후군에 빠져 운동을 지속적으로 못하게 된다. 따라서 운동을 할 때는 올바른 운동을 위한 8가지 기본 원칙을 준수해야 할 것이다.

### 가. 운동시간

근육운동을 하여도 30회 이상 반복을 하면서 피로를 느끼는 상태에서 휴식을 하고 또 시작하여 피곤해지면 쉬는 형태로 한다. 그리고 최대맥박치의 65~75%가 되도록 운동을 하는 것이 좋다. 일반적으로 220을 기준으로, 220에서 나이를 뺀 것이 최대 맥박치이다. 만일 40세면 180이 된다. 180의 70% 즉 1분에 126회의 맥박이 뛰도록 하여야 운동의 효과나 안전면에서 의미가 있다. 그러나 실제로 운동을 하면서 자신의 맥박을 세는 것은 쉬운 일이 아니다. 특별한 도구를 이용하기도 하지만 휘파람 불기도 어렵고 소리가 내거나 말을 연속적으로 하기가 어려우나 계속할 수 있는 단계가 최대 맥박치의 70%정도이므로 이를 유지하도록 해야 한다.

### 나. 기본기에 충실

본인이 좋아하고, 즐겁게 지속적으로 할 수 있

는 운동을 선택하였다면 충분한 기본기량을 익혀야 한다. 달리기에서도 기본 자세가 있고 테니스, 배드민턴의 기본기량이 있다. 어느 스포츠에서나 마찬가지이다. 기본기가 없거나 나쁘면 부상이 쉽게 일어나고 운동의 내용도 나빠서 재미가 없어진다.

### 다. 단계적 운동량 증가

흔히 적당히 운동하라고 한다. 그러나 「적당히」의 기준이 무엇인지 애매할 때가 많다. 첫째는 원칙에 따라서, 둘째는 단계적 운동량 증가이다. 1주에 10% 이상의 증량은 부상위험이 따른다. 그리고 1주에 3~4회 하루 한 시간 이내의 운동량이 적당하다.

### 라. 규칙적인 운동

어느 날은 너무 많이 운동하고, 또 어떤 때는 피곤하여 일주일 쉬는 등의 방법, 기분이 나면 몇 배를 하는 식 등은 금물이다. 심장과 근육에 규칙적으로 예고된 상태의 운동부하를 주는 것이 효과적이다.

### 마. 회복기와 휴식의 안배

세계적인 선수를 기르는 명감독이 행할 첫 번째 과제는 운동을 어떻게 시키느냐보다 휴식을 언제 시키느냐 하는 것이다. 미식축구같은 격렬한 운동을 하는 선수들을 연습시킬 때 강약 리듬에 따라 휴식기간을 잘 배정한다.

인체는 사용한 만큼 부분적으로 현미경적 손상을 받는다. 그러나 휴식으로 회복되고, 원상복구 되는 능력을 갖고 있다. 휴식없이 운동을 지속하면 파손의 우려가 있다.

## 바. 준비운동과 정리운동

대부분의 사람들은 운동전의 준비운동에 대한 중요성은 인식하면서 정리운동에 대해서는 무관심한 사람들이 많다. 준비운동은 운동종목에 맞게 해야 한다. 일반적으로 체온을 상승시키기 위하여 조깅을 하면 근육내로 혈액을 많이 보내고 심박동을 늘려놓는다. 이때 스트레칭을 시행하는데 자신의 운동종목에 맞는 스트레칭을 주로 해야 한다. 그리고 운동이 끝나고 땀이 식을 때까지 운동속도, 강도를 서서히 낮추면서 체온이 정상화되면 다시 스트레칭을 하여 정리운동으로 마무리 짓는다.

이 두가지 과정이 다음날의 운동을 원활하게 하고 운동의 효과를 높이는데 큰 도움을 준다.

## 사. 규칙적인 신체검사와 운동처방

특히 처음 운동을 시작할 때 어느 정도의 운동을 할 것인가를 측정하는 것은 매우 중요하며 일년에 한 두번 시기를 정하여 운동의 효과와 운동으로 인한 변화를 검사하는 것도 중요하다.

## 아. 목적을 알고 운동 시작

운동에는 여러 가지 목적이 있다. 유연성이 필요한 경우 근력 또는 지구력을 요하는 경우, 어느 한 곳의 관절이 필요한 환자 등 운동 목적의 설정을 분명하게 해야 하는 것이다.

## 2. 스트레칭

### 가. 스트레칭의 특징

(1) 근육을 포함한 관절 주변 조직에 신전의 자

극을 가함으로써 근육의 신축성을 높이고 관절의 가동 범위를 확장시키는 운동방법이다.

(2) 자신이 원한다면 언제 어느 곳에서든 가능하다.

(3) 방법이 쉽고 원만하여 근육의 긴장도와 유연성의 차이에 관계없이 쉽게 적응할 수 있으므로 신체적 결함이 없는 사람이면 누구나 안전하고 즐겁게 할 수 있다.

### 나. 스트레칭의 효과

- (1) 근육의 긴장을 풀어주어 편안함을 제공한다.
- (2) 신체의 협응력을 향상시켜 동작이 자연스러워진다.
- (3) 근육의 저항력을 증가시켜 운동상해를 방지한다.
- (4) 근육에 활동신호를 주게 됨으로써 사전에 준비시키고, 강력한 동작 수행을 가능하게 한다.
- (5) 신체의 감각 기능을 향상시킨다.
- (6) 몸과 마음의 교신이 가능해져 신체의 각성 수준을 높인다.
- (7) 혈액순환을 촉진시킨다.
- (8) 신체의 가동범위를 증가시킨다.
- (9) 몸을 편안하게 하여 심리적인 안정을 가져온다.

### 다. 스트레칭의 방법

(1) 신전시키고자 하는 근육에 정확하게 의식을 집중시키고 편안한 자세를 유지하여야 한다.

(2) 스트레칭을 할 때에는 여러번 자세를 반복하게 되므로 먼저 편안한 자세부터 시작하는 것이 좋으며, 신전시간은 10~30초가 적당하다. 유의사항으로는 상하로 반동을 주어서는 안되고 지상에서는 발바닥이 지면에 붙어 있어야 한다.

(3) 긴장된 근육 부위를 찾아 바른 동작을 취하여 신전시키도록 하며, 편안한 자세의 동작을 마

친 후 서서히 발전된 동작의 스트레칭 자세로 들어가도록 한다.

(4) 호흡을 할 때에는 천천히 그리고 리드미컬하게 숨을 조정하도록 한다. 스트레칭을 하기 위해 몸을 앞으로 구부리는 경우에는 구부릴 때 숨을 내뿜고 난 다음, 스트레칭 자세를 취하면서 천천히 숨을 쉬도록 한다. 스트레칭 중에는 평상시와 같이 호흡을 하며, 스트레칭 자세가 자연스러운 호흡 패턴을 방해하는 경우에는 몸이 제대로 신전된 것으로 볼 수 없다.

(5) 처음에는 스트레칭 종목마다 소요시간을 재는 것이 신전 시간을 충분히 유지하는데 도움이 되지만, 숙달되면 시간을 재는 번거로움없이 느낌으로 스트레칭 소요시간을 판단하면 된다.

(6) 준비운동으로 스트레칭을 실시할 때는 가능한 본 운동시 동원되는 근육 부위를 신전시켜 주는 것이 필요하다.

### 3. 조깅

조깅은 걷기가 발전된 형태로 특별한 기술을 필요로 하지 않는 가볍게 달리는 자연운동의 일부이며, 자신의 체력에 따라 스스로 운동량을 적절히 조절할 수 있으며, 언제 어디서나 행할 수 있기 때문에 쉽게 가까워질 수 있는 운동이다.

또한 조깅은 전신운동으로 심폐계에 적당한 자극을 주어 심폐지구력을 향상시킬 수 있기 때문에 건강 증진을 위한 운동으로 적합하다.

#### 가. 조깅방법

(1) 자세는 몸이 지면과 수직이 되는 상태에서 어깨에 힘을 빼고 양 팔꿈치를 자연스럽게 굽힌 채 비껴 흔든다. 시선은 20cm 정도의 전방을 향하는 것이 좋다.

(2) 달릴 때 무릎은 들어 올려 보폭을 넓게 함으로써 골반 부위의 가동범위를 크게 하여 운동의

효과를 높이는 것이 좋다.

(3) 발이 땅에 닿는 동작은 뒤꿈치가 지면에 먼저 닿고 다음에 앞꿈치가 닿도록 해야하며, 이 동작에서는 거의 동시에 발바닥 전체가 닿는 것처럼 느껴야 한다. 그리고 발의 착지 방향은 가능한 달리는 방향과 평행이 되도록 해야 한다.

(4) 호흡은 자연스럽게 코로 2박자 들이마시고, 입으로 2박자 내쉬는 리듬을 갖는 것이 좋다. 만약 공기 저항으로 이 방법이 불편할 경우에는 입과 코로 동시에 2박자 들이마시고, 입과 코로 2박자 내쉬는 리듬으로 병행해도 좋다.

(5) 몸에 힘이 들어가게 되면, 근육이 긴장되어 에너지의 소모가 많을 뿐만 아니라 근육 경련을 일으키기 쉬우므로 불필요한 힘은 빼는 것이 좋다.

#### 나. 조깅시 고려사항

(1) 복장은 신체 활동에 편한 복장이어야 하며, 땀의 흡수력이 좋은 운동복을 착용하는 것이 좋다. 야간이나 교통이 혼잡한 곳에서 조깅을 할 때에는 안전을 고려하여 색상이 눈에 잘 띄는 운동복을 착용하여야 한다.

(2) 신발은 발이 편하고 탄력이 좋은 조깅화를 신도록 해야 한다. 왜냐하면 다리의 관절, 근육 등을 보호함으로써 운동상해를 방지할 수 있고, 장시간 편안하게 운동할 수 있기 때문이다.

(3) 조깅의 장소로는 되도록 노면이 평편하고 비포장된 학교 운동장 등을 이용하면 좋다. 그렇게 함으로써 무릎에 무리한 충격이 가해지지 않아 관절을 보호할 수 있게 된다.

(4) 조깅을 할 때, 혼자서 하게 되면 무료하기 쉬우므로 가능한 체력 수준이 비슷한 가족이나 친구들과 함께 부담없이 하는 것이 좋다.

(5) 조깅시 통증이나 고통이 느껴질 때는 속도를 줄이거나 멈추어 신체에 무리가 가지 않도록 해야

한다.

(6) 조깅을 하기 전에는 반드시 5분 정도의 준비 동작으로 조깅과 관련된 신체 부위를 풀어주는 것이 필요하다.

#### 4. 걷기 운동

인간의 가장 기본적 운동인 걷기는 산소섭취량 증대, 심장기능 강화, 신진대사 촉진, 병에 대한 저항력 증가 등 다양한 효과를 준다. 걷기 전에는 간단한 맨손체조 등의 동적인 준비운동으로 체온을 적절히 상승시켜 효과를 더 좋게 하고 부상의 예방과 심리적인 마음자세를 준비한다. 특히 40세 이상은 걷기 전 온몸의 근육을 풀어주는 준비운동을 따로 하는 것이 좋다.

준비운동은 약 5~10분 정도가 적당하다. 정지한 상태에 힘을 가하는 동작인 스트레칭은 허리, 무릎, 다리, 발목, 목, 어깨, 팔, 손 등의 순으로 한 동작을 약 15~30초 정도 유지하면 효과가 좋다.

##### 가. 걷기운동의 바른 자세

- (1) 시선은 15m 앞을 보고, 어깨에 힘을 뺀다.
- (2) 허리를 펴고, 팔꿈치는 'L'자 또는 'V'자 모양으로 약간 구부린 상태로 한다.
- (3) 걸을 때는 뒷발꿈치부터 대고 발바닥은 바깥쪽에서 안쪽으로 한다.
- (4) 보폭은 "키 - 100cm"가 적당하다.
- (5) 걷는 도중의 호흡은 코로 들이쉬고 입으로 내쉬도록 한다.
- (6) 다리는 양 무릎이 스칠 정도로 거의 일자가 가깝게 이동시킨다.
- (7) 주먹은 가볍게 쥐고 가슴 중심선을 중심으로 조금씩 교차되는 정도로 움직인다. 주먹과 가슴 사이의 거리가 30cm이상 떨어지지 않도록 한다. 그냥 매달려 있는 것처럼 힘이 없으면 안된다. 또 팔을 양 옆 좌우로 흔들어서도 안된다. 걸을 때 유

의할 점은 보폭을 크게 늘리려는 욕구를 참아야 한다. 더 빨리 가려면 짧고 빠른 발걸음을 유지하는 것이 오래 걷는 요령이다.

##### 나. 운동강도

걷기의 운동 강도는 자신의 체력수준에 맞게 정한다. 알맞은 운동강도는 자신의 최대심박수의 50~80% 정도로 하는데, 최대심박수는 (220-나이)로 계산한다. 심박수는 손가락으로 동맥을 측정해서 맥박이 몇 번 뛰는지 재면 된다. 10분 정도 걷기를 하고 멈춘 후 바로 심박수를 측정해 목표 심박수에 도달했는지 체크한다. 목표심박수에 도달하지 못했다면 걷는 속도의 강도를 높인다.

##### 다. 운동시간

운동시간은 자신의 목표심박수에 도달한 상태에서 30~60분 정도 지속하는 것이 좋다. 근육에 산소가 공급되는 유산소운동은 운동을 시작한지 10분이 지날 때부터 나타나고, 목표 심박수에 도달하려면 적어도 15분 이상의 시간이 걸린다.

##### 라. 운동계획

처음부터 너무 많이 걸으면 무리가 온다. 첫주에는 2km 정도를 보통걸음으로 걷는다. 다음 2주째에는 같은 거리를 땀이 날 정도로 빨리 걸어본다. 3주째부터는 걷는 거리를 1km 정도씩 늘려서 5~6km를 걷도록 목표를 정한다. 

