정보 마당

가을운동 '조심조심'

처서(處署)가 지나면서 가을이 성큼 다가왔다. 아침저녁으로 부는 선선한 바람은 무더위를 핑계로 운동에 소홀했던 사람들까지 몸을 움직이게 하기에 충분하다.

그러나 여름내 선풍기와 에어컨에 둘러싸여 지내다가 갑작스럽게 운동을 하다 보면 몸에 무리를 줄 수 있다. 여름철에는 많은 땀을 흘려 체력이 저하된 상태이기 때문에 몸 상태에 맞는 적절한 운동을 고르는 것이 중요하다. 가을철 운동 시간대는 오전, 오후 크게 상관은 없지만 일교차가 큰 새벽에는 삼가는 것이 좋다.

▲ 준비 · 마무리 운동은 필수= 갑작스러운 운동으로 찾아오는 '운동 상해'를 막기 위해서는 준비운동과 마무리 운동이 무엇보다 중요하다. 특히 준비운동은 체온을 상승시켜 근육과 관절의 움직임을 원활하게 만들어 준다. 또 어떠한 운동 상황에도 몸이 적절하게 움직일 수 있는 운동 적응력을 높여 사고 위험을 줄여준다. 또 준비운동은 단순히 사고에 대비하는 것뿐 아니라 운동의 효과를 높이는 역할도 한다.

준비운동은 10~20분 정도로 자신의 최대 운동 능력의 40~50% 강도의 범위에서 시작하는 것이 바람직하다.

고혈압이나 심장질환 혹은 뛸 때 가슴이 답답함을 느끼는 사람은 운동 중 급사의 위험이 있으므로 각별히 주의해야 한다. 운동을 하기 전 20~30분 정도 충분히 몸을 풀어주고, 전문 스포츠 의학병원을 찾아가 운동부하검사를 받아 급사의 위험성을 정밀하게 검사하고 운동량과 방법을 처방받도록 해야 한다.

운동을 하는 대부분의 사람들이 마무리 운동에 소홀하다. 하지만 마무리 운동을 해야 운동 중에 변화된 혈액순환, 심박수, 혈압 등을 점차 평소 수준으로 되돌려 놓을 수 있다. 마무리 운동도 준비운동과 마찬가지로 천천히 걷는다거나 체조, 스트레칭을 하면 된다.

▲ 가을철에 좋은 운동= 가을철에 권할 만한 운동에는 걷기, 달리기, 등산, 자전거 타기와 같은 유산소 운동이다.

걷기와 달리기는 가장 손쉽게 확실한 효과를 거둘 수 있는 운동이다. 걷기는 관절에 심한 부담을 주지 않기 때문에 노약자나 심장병 환자, 비만인 사람에게 적합하다. 걸을 때에는 허리를 곧게 펴고 머리를 세운 자세를 유지하며 속도는 보통 때의 걸음보다 빨리 걷는 정도면 충분하다.

달리기는 관절염이나 심장병이 있거나 비만한 사람보다는 성인병 예방 차원에서 운동을 하려는 사람들에게 권장할 만하다. 처음 시작할 때는 2~3㎞를 20분 정도 달리는 것이 좋고, 2~3주마다 5분 정도씩 차츰 늘려 가는 것이 바람직하다.

가을 등산은 건강과 더불어 자연의 아름다움을 느낄 수 있으므로 많은 사람들이 좋아하는 운동이다. 산을 오르면 심폐기능이 향상되고 무릎과 허리 같은 관절도 튼튼해지기 때문에 40대 이후 사람에게 제격이다.

자전거 타기는 체중 부하의 부담이 적어 심박수를 적당히 조절하며 운동할 수 있다. 그러나 다리의 피로가 쉽게 올 수 있으므로 휴식을 취하는 것이 중요하다. 자전거를 탈 때는 눈에 잘 띄는 밝은 색 계통이나 야광 옷을 입어 사고에 대비해야 한다.

– 강남경희한방병원 –