

노년기 운동

노년기에 나타나는 신체적인 특징은 일반적인 '노화 현상'이라고 볼 수 있다. 체력의 저하로 운동 기능이 둔화되고, 심폐 기능과 면역 능력이 저하되어 쉽게 병에 걸리고 주위 환경에 대한 적응력이 저하되는 현상이 나타난다. 정신적인 노화도 나타나는데 일반적으로 감각, 지각, 지능 등과 같은 정신 및 신경기능의 저하와 불안 또는 우울 등의 정서 및 성격의 변화를 나타내기도 한다.

그러나 이러한 변화는 노화 과정에서 초래되는 것이기도 하지만 젊더라도 운동을 거의 하지 않는 사람들에게도 똑같이 일어나고 있다. 따라서 노화 현상이라고 보다는 근육의 불용성 위축으로 초래되는 것이기에 적절한 운동으로 예방 또한 가능하다.

운동의 효과

- 신체적 효과

적당한 운동을 반복하여 실시하면 근육이나 신체기관의 발달이 촉진된다. 여러 가지 운동을 적절하게 실시하면 근력, 순발력, 지구력, 조정력 등의 체력 요소를 골고루 향상시켜 균형 있는 신체 발달을 가져온다. 청년기가 지나면 신체활동이 저하하기 시작하는데 이와 같은 현상을 '노화'라고 한다. 노화는 적당한 운동을 계속함으로써 어느 정도 막을 수 있다. 일반적으로 운동을 계속하여 실시하고 있는 사람은 그렇지 않은 사람에 비하여 노화가 시작되는 시기가 늦게 온다.

그밖에도 많은 생리적 기능이 향상되는데, 심박출량의 증가, 심장의 효율성 증가, 적혈구와 헤모글로빈의 증가, 혈압의 감소, 산소의 효율적 이용으로 인한 운동수행능력 증가, 혈압의 감소, 고밀도 지단백질(HDL)수의 증가, 운동 후에 안정시 심박수의 빠른 회복, 체지방률의 감소, 탄력 있고 강인한 근육의 발달 등을 들 수 있다.

- 정신적 효과

운동은 복잡하고 바쁜 일상생활에 의한 긴장을 완화시켜 여유를 가지게 한다. 고혈압이나 위궤양과 같은 질병은 복잡한 사회로부터 받는 과도한 긴장과 관계 있는 경우가 많은데, 운동은 그 긴장을 어느 정도 완화시켜 주는 좋은 효과가 있다. 운동은 생활의 즐거움을 주어 삶의 질을 더욱 윤택하게 하고, 공동의 생활을 통해 사회성을 기르는 좋은 기회가 되기도 한다. 그러므로 운동의 정신적 효과는 대단한 가치가 있고 이것이 바로 운동을 계속하게 하는 주요한 이유가 된다.

올바른 운동 방법

- 약간의 피로가 올 정도로 운동을 한다.

근육 운동을 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 하여 220에서 나이를 뺀 것이 최대 맥박치이다. 그러나 실제로

운동을 하면서 자신의 맥박을 세는 것은 쉬운 일이 아니다. 특별한 도구를 이용하기도 하지만 휘파람 불기도 어렵고 소리가 나고 말을 연속 하기가 어려우나 계속할 수 있는 단계가 최대 맥박치의 70% 정도에 해당된다.

- 반드시 기본기를 익혀야 한다.

좋아하고 즐겁게 지속적으로 할 수 있는 운동을 선택하였다면 충분한 기본기량을 익혀야 한다. 달리기에서도 기본자세가 있고 테니스, 배드민턴에도 기본 기량이 있다. 어느 스포츠에서나 마찬가지이다. 기본기가 없거나 나쁘면 부상이 쉽게 일어나고 운동의 내용이 나빠서 재미가 없어진다.

- 단계적으로 운동을 증가시켜야 한다.

흔히 적당히 운동하라고 한다. 그 '적당히'가 무엇인지에 매할 때가 많다. 첫째는 원칙에 따라서, 둘째는 단계적 운동량 증가이다. 1주에 10% 이상의 증량은 부상 위험이 따른다. 그리고 1주에 3~4회 하루 한 시간 이내의 운동량이 적당하다.

주의사항


- 운동 전 주의사항

- ① 추울 때 : 준비운동을 평소보다 오래하고 고령자나 고혈압이 있는 사람은 기온이 상승하고 나서 운동을 하도록 한다. 추운 날에는 10~14시 정도가 기온적으로 운동하는 데에 좋은 시간대이나 개인의 신체 상태나 운동 전의 내부 환경기온에 따라 다르다.
- ② 더울 때 : 매우 더울 때 격한 운동은 피하는 것이 좋다. 운동 중에는 많은 열이 생산되므로 몸이 체온 조절의 한계에 달하면 일사병을 일으키며, 특히 습도와 온도가 함께 높을 때 위험하다.

③ 식사 후 경과시간 : 식후에는 소화, 흡수가 왕성하기 때문에 혈류량이 증대된다. 따라서 식후 1시간, 강한 운동의 경우에는 식후 2시간 이상 후에 운동을 시작하는 것이 좋다.

④ 복장 : 의복은 가볍고 습기를 잘 흡수하고 공기가 잘 통하는 것이 좋으며, 화학섬유 제품보다는 면 제품이 좋다. 신발은 가볍고 굽이 낮은 것이 좋고, 특히 직사광선이 강할 때에는 피부를 많이 노출시키지 않는 복장이 좋다.

- 운동 중 주의사항

- ① 운동 초기에 고통이 올 때 : 운동을 생활화하지 않던 사람이 운동을 시작하면 5분 이내에 고통스러운 운동을 지속할 수 없는 경우가 가끔 일어난다. 이러한 현상이 일어나면 일단 운동을 중지하고 휴식을 취한 다음 보다 가벼운 운동을 시작하는 것이 좋다.
- ② 앞가슴의 통증 : 운동 중의 통증에는 관공기가 기관지를 자극하는 기관지통과 심근의 산소 부족에 의한 협심통이 있다. 협심통의 경우는 정밀검사를 실시하여 처치하며 의사의 처방에 따른 운동을 한다.
- ③ 복통 : 복통의 발생 시에는 달리는 것을 중지하고 보행으로 바꾸면 자연적으로 나아지고 다시 운동을 시작해도 지장이 없다.
- ④ 근육통 : 오랜만에 운동을 급하게 하거나 갑자기 운동 강도를 변경했을 경우 다음날 나타나는 현상으로, 가벼운 통증일 경우에는 지속하는 것이 좋으며 통증에 따라서 운동을 중지하든지 운동량을 줄인다.
- ⑤ 관절통 : 운동 1~2주 후 서서히 일어나는 관절통은 뼈나 관절에 과대한 부하가 반복되어 일어나는 것이므로 운동을 수일간 중단하고 나아지면 운동 강도를 가볍게 하는 것이 좋다. 

〈출처 : 서울 중구청 사이버실버광장-www.silverjunggu.seoul.kr〉