

## “추위를 이기는 겨울철 건강운동”

추운 겨울철에는 사람들의 행동 반경이 좁아지고 신체적으로 움직이려는 경향이 줄어들고 정신적으로도 소극성을 보이고 안으로 움추려 들려고 한다.

따라서 규칙적인 신체활동이 부족해 지면서 신체의 기능에 이상이 발생하기도 한다. 이러한 현상을 흔히 겨울철 운동부족병이라고도 불리워진다.

이러한 운동부족증의 대표적인 것으로 심장기능의 저하, 혈관의 탄력성저하, 폐기능저하, 근력기능의 저하를 들수 있으며 이와같은 신체기능을 저하시켜 성인병의 원인이 되기도 한다.

이를 구체적으로 살펴보면 혈액을 온몸에 보내는 심장은 운동부족으로 인하여 심장근이 약화되어 수축력이 저하되므로 새 심박출량이 적어진다. 따라서 혈액을 충분히 공급시키기 위해서는 심장의 펌프작용이 더욱 많아지게 된다.

이는 심장에 과중한 부담을 주게되어 심장기능을 저하시킬 뿐만 아니라 심장병의 원인이 되기 쉽다.

또한 혈액의 운반통로가 되는 혈관은 운동부족으로 인하여 그 탄력성을 잃게 되는데, 혈관의 탄력성 저하는 원활한 혈액공급을 어렵게 하며 고혈압을 일으키는 주요 원



홍 양 자

인이 된다.

그리고 운동부족은 폐기능도 저하시키는 데, 이는 공기를 충분히 흡입할 수 없게하며 흡입한 공기 중에서 산소를 분리시켜 혈액 속의 적혈구에 전달하는 역할이 저하된다.

아울러 운동부족은 힘을 일으키는 근육의 수축력을 저하시키므로 큰 저항에 견딜 수 있는 능력이 감소되어 작업능률이 저하되고 자세가 나빠져 질병을 유발한다.

이상과 같이 신체활동의 부족은 건강에 결정적으로 악영향을 미친다고 볼 수 있다. 자칫하면 게을러지고 움직이는 것을 꺼리게 되는 겨울철에는 무엇보다 운동을 통하여 건강을 보호 증진 시켜야 한다.

더군다나 요즘처럼 실내의 온도차가 심함으로 해서 오는 감기를 비롯한 여러가지 질병이 많은 겨울철에는 알맞는 운동이 필수적 이라고 하겠다.

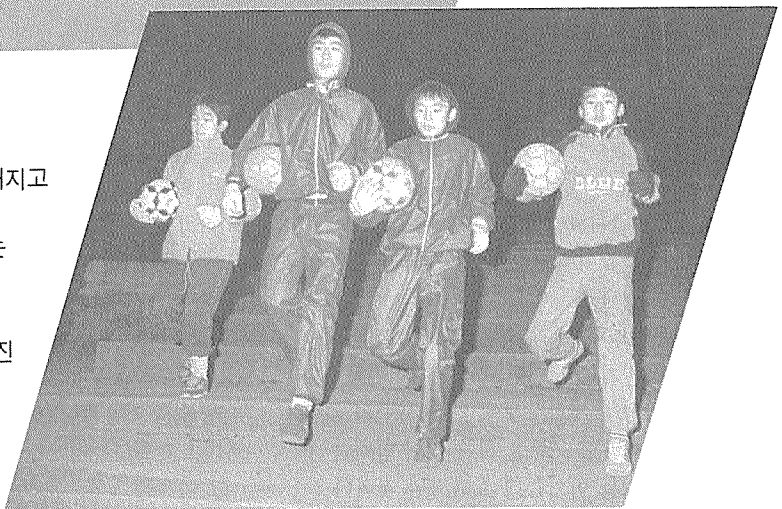
그러면 겨울철에 추위를 이기는 알맞는 운동에는 어떤 것이 있을까. 운동이라고 해서 무턱대고 헤서는 신체에 오히려 무리가 올 수 있다. 약도 적당하게 알맞게 먹어야 약이 되듯이 그 정도를 지나치면 독이 된다.

마찬가지로 운동도 운동처방에 따라 실시되어야 한다. 일반적으로 운동처방은 운동종류, 운동강도, 운동시간, 운동빈도가 그 주된 요소가 된다.

첫째, 운동강도는 대개 자신의 심박수가, 운동기간중 얼마나 높은가에 따라 판단하면 된다. 운동기간 중 심박수가 초보인 경우(운동경험이 많지 않을 경우)는 최대 맥박수에 50%~60%에서 시작하면 될 것이다.

최대 맥박수를 결정하기 위하여 실험실까지 갈수 없으므로 일반적으로 계산하기 쉽게 다음과 같은 측정법을 이용할 수 있다.

자칫하면 게을러지고 운동을 꺼리게 되는 겨울철에는 무엇보다도 운동을 통하여 건강을 보호 증진 해야 한다.





겨울철 밀폐된 공간에서 벗어나 공기 중에 풍부한 산소를 흡입하는 것은 건강에 더할나위 없이 효과적이다.

즉, 220-자기년령=최대맥박수로 계산하면 될 것이다. 어느정도 운동경험이 있는 사람은 70%~80%까지 하여도 좋을 것이다.

둘째, 운동시간은 50%의 운동을 시도할 때는 1회 30~40분, 60%의 운동은 20~30분, 70%의 운동은 10~20분이 타당한 시간이라고 말하고 있다.

셋째, 운동빈도는 일주간에 3회 이상이 효과적이라고 하겠다. 그러나 5회 이상 한다면 더이상 말할 것도 없이 좋을 것이다. 일주간에 1회밖에 운동을 하지않는 것은 그 효과가 다음회의 운동을 할 때까지 거의 없어져 버린다.

피로면에서 매회 같은 정도로 일어나기 때문에 지치는 것이다. 그런데 워낙 체력수준이 상당히 저하상태에 있는 사람의 경우는 주 1회라도 운동을 하는 것이 안하는 것보다 추위를 이기는데 효과적인 것이다.

넷째, 운동 종류에 있어서는 우선 운동조건을 갖춘 종목 선택이 중요하다. 즉, 운동은 안전성이 있어야 한다. 아무리 좋은 종류의 운동이라도 안전하지 못하여 다친다거나 손상을 주는 운동이라면 그것은 좋지 않을 것이다.

또한 운동은 효율성이 있어야 한다. 운동을 해도 효과가 나타나지 않는 운동이라면 하나하나한 운동이 될 것이다.

그리고 운동은 흥미성을 지녀야 한다. 아무리 효율성이 있고 안전성이 있다 하더라도 하고 싶은 재미가 없으면 할 수 없다.

이와같이 세가지 조건을 갖춘 운동종목은 각각 개성에 맞게 선택하여 실시하여야 한다. 운동의 종류를 크게 대별하면 유산소운동과 무산소운동으로 나누어져 있다. 건강에 좋은 것은 유산소 운동으로써 그것도 전신이 포함되는 유산소운동이어야 한다.

그 이유는 호흡, 순환계에 자연스런 자극

을 주고 전신에 산소를 충분히 공급하여 대사활동을 부드럽게(자연스럽게) 하기위한 대사산물이 비정상적으로 축적되는 일이 없이, 무리하지 않게 신체가 단련 될 수 있기 때문이다.

일반인이 겨울철에 추위를 이길 수 있는 건강운동의 예를 들면 대근육군이 참여하는 리드미칼한 유산소운동이 적합하며, 이러한 종목으로는 걷기, 조깅, 자전거타기, 에어로빅운동, 수영 등이 있다.

겨울철 밀폐된 공간에서 벗어나 공기중에 있는 풍부한 산소를 흡입한다는 것은 건강에 더할나위없이 효과적일 것이다.

그외에 구기(球技)운동의 대부분도 유산소운동으로써 즐겁게 할 수 있는 특징을 가지고 있다. 그러나 운동의 경험이 부족한 사람들에게는 움직임이 불규칙 하므로 우발적인 외상 등을 일으키기 쉽다는 결점을 가지고 있다. 따라서 수주간으로부터 수개월간은 안전성이 높은 것을 우선적으로 택하여 하는 것이 겨울철에는 무난하고 효과가 있는 것으로 사려된다.

다음은 실제로 겨울철에 운동을 할때 특히 주의해서 실시해야 할 점을 들어 보겠다.

우선 추울때는 준비운동을 평소보다 오래하고 고령자나 고혈압이 있는 사람은 기온이 상승하고 나서 운동을 하도록 한다.

추운날에는 대개 10시~14시 정도가 기온적으로 운동하는 데에 좋은 시간 대이다. 몇도이하가 위험하고 몇도이상인 안전한가 하는 것은 그 사람의 신체 상태에 따라 달라지고 운동현장에 나가기전의 내부 환경

추위를 이기는  
건강운동은 유산소  
운동, 즉 걷기, 조깅,  
자전거타기, 에어로빅,  
수영 등이 좋다.

기온에 따라서도 달라지기 때문에 일괄적으로는 말할 수 없겠다.

따뜻한 방에서 추운 곳으로 나갈 경우에는 옷을 되도록 두텁게 입고 나가서 운동에 의해 체온이 상승함에 따라서 하나씩 벗어 나가는 것도 좋을 것이다.

또한 주의할 것은 추울때 집에 계속 웅크리고 있다가 오래동안 운동을 하지 않았던 사람이 급하게 운동할 마음이 생겨서 운동할 경우는 하되나 대퇴근육 등에서 근육통이 일어나는 수가 있다. 가벼운 통증일 경우에는 운동을 중지하지 않고 계속하는 편이 오히려 좋은 결과가 올수도 있으나 동통에 따라서 운동량을 줄이든가, 아니면 1~2일 정도 중단하는 것이 나을 것이다.

그리고 특히 추울때 신체의 컨디션이 안 좋을 때가 있다. 즉 발열, 감기증상, 설사, 피로, 수척 등에는 무리한 운동을 삼가하고 가벼운 체조로 그친다.

<필자=이화여대 건강교육과 교수>