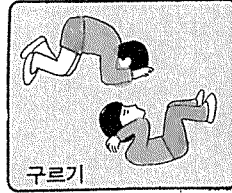




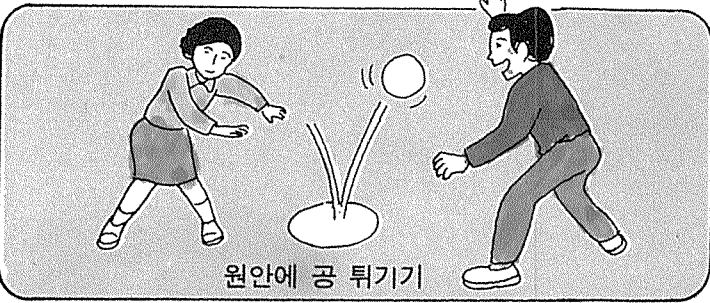
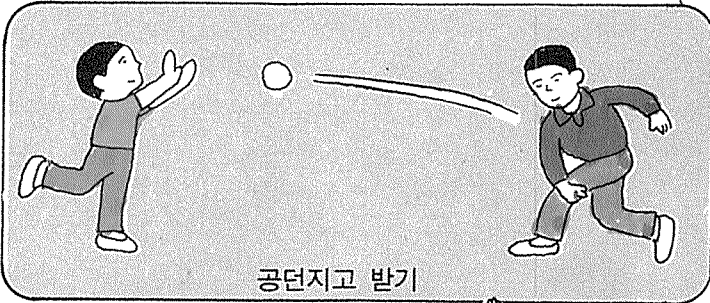
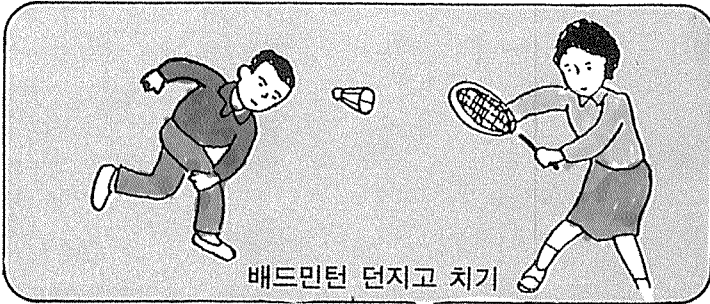
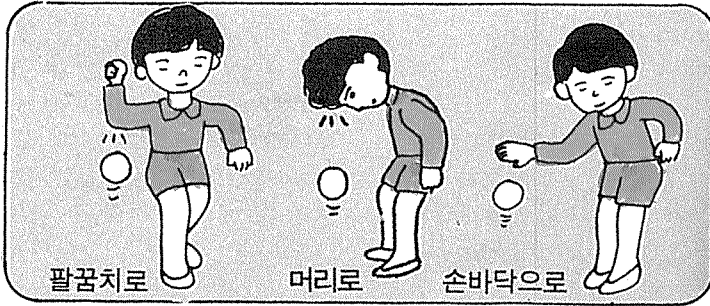
어린이를 위한 운동(3)

● 평생 스포츠의 기회를

- * 복잡한 운동은 기본적인 동작들이 다양한 방법으로 결합되고 연결되어 이루어진다.
- * 여러가지 기본적인 동작을 반복함으로써 자신의 몸을 자유자재로 움직이고 복잡한 스포츠 활동을 원활히 할 수 있는 기초를 습득하게 된다.
- * 스포츠의 기초가 되는 동작을 어릴 때부터 경험하지 않으면 나이가 들수록 스포츠에 대한 자신감과 흥미를 잃게 된다.
- * 틈날 때마다 아이들에게 스포츠의 기초 동작을 다양하게 경험하도록 하는 것이 바람직하다.



● 재미있는 공놀이



● 어린이 비만, 건강의 적신호

* 어린이 비만의 해로움

○ 어린 시절의 비만은 지방세포의 증식을 촉진→평생 비만의 가능성 높다.

○ 비만 유발 식사습관은 어린 시절부터 형성→성인이 된 후 식사습관 개선 곤란

○ 비만으로 인한 심리적 열등감 및 소외감→정신적, 정서적 성장에 장애 초래

○ 성인병의 조기 진전→동맥경화, 고혈압, 심혈관계질환 등 성인병의 조기 진전

* 비만의 원인

비만증 치료는 식사조절과 운동요법을 병행하는 것이 최선!!

1) 섭취하는 열량보다 소비하는 열량이 많아야 지방질이 감소

2) 식사를 조절하여 열량섭취를 줄이면서 운동량을 늘려 열량소비를 높인다.

3) 식사요법만 사용→영양의 불균형, 성장과 건강 저해, 식욕의 장기간 억제 불가

4) 운동요법만 사용→많은 양의 운동을

필요하므로 큰 효과를 기대하지 못함.

5) 식사 및 운동요법 병행→약간의 식사량 조절과 규칙적인 운동으로 효과적인 감량

* 비만의 치료는 식사조절과 운동으로

1) 반복감을 지속시켜주는 섬유소를 많이 섭취→곡류, 채소류, 버섯, 해조류 등

2) 지방질이 많은 음식 삼가→튀김, 버터, 마요네즈, 크림, 육류의 지방질 등

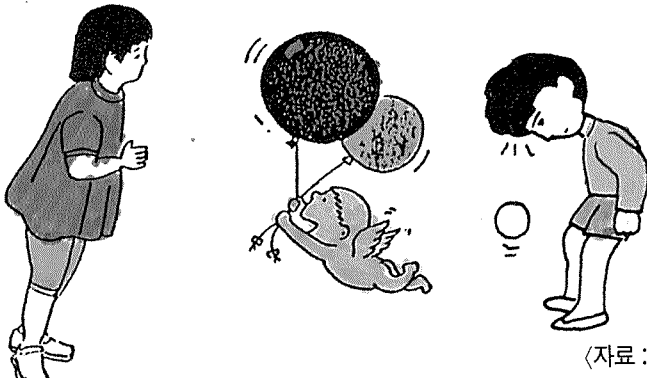
3) 열량이 높은 간식 절대 삼가→사탕, 케익, 꿀, 잼, 과자, 과일통조림, 콜라 등

* 운동요법

식사조절과 매일 30분 운동으로 주당 0.5kg 감량을 목표

1) 조깅, 걷기, 등산 등 가벼운 운동을 매일 30분 이상→지방질 소모가 많고 공복감이 적음

2) 수분 섭취는 충분히→갈증이나 공복감 해소를 위해서 물을 충분히 섭취할 것.



(자료: 체육청소년부)