



## 직장인을 위한 운동(2)

### ● 이렇게 운동합시다

▷ 대부분의 직장인들은 따로 시간을 내어 운동하기가 어렵다.

▷ 따라서 출·퇴근시간이나 점심시간, 또는 업무 중 쉬는 시간을 이용하여 짬짬이 운동하는 것이 바람직하다.

▷ 직장인들이 쉽게 할 수 있는 운동; 걷기, 조깅, 줄넘기, 사무실에서 할 수 있는 간단한 운동

▷ 직장인의 스트레스·비만은 운동을 통해 해소할 수 있다.

▷ 운동은 온몸운동을 해야 한다.

▷ 살찐 부위만을 운동한다고 해서 살이 빠지는 것이 아니다.

▷ 걷기, 조깅, 줄넘기, 수영, 테니스, 에어로빅 등의 온몸운동을, 지나치게 심하게 하지 말고 강도를 낮추고 자주 운동하는 것이 좋다.

▷ 운동 시의 맥박수가 130회(10초간 21~23회)정도의 강도에서 20~30분간의 운동이 효과적.

▷ 운동 중 잠시 동작을 멈추고 손목이나 목의 동맥을 집어 10초간 맥박수를 재어 6을 곱한 수가 150이나 160을 넘으면, 휴식을 취하거나 운동강도를 낮추어야 한다.



▷ 이 정도의 운동을 최소한 1주일에 3~4일 정도 해야 효과를 얻을 수 있다.

▷ 매일 규칙적으로 실시하면 비만을 해소하고 체력을 향상시킬 수 있다.

## ● 이런 점을 주의합시다

▷ 운동하기 전에 자신의 신체상태를 알아본다.

▷ 직장의 신체검사나 의사의 진찰을 받은 후 이상유무를 확인하고 운동을 시작한다.

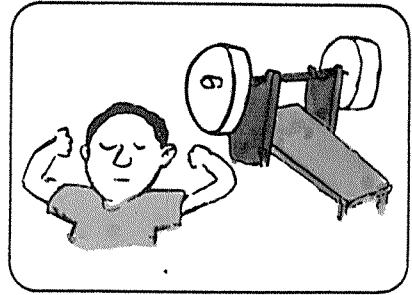
▷ 심장이나 폐에 질환이 있는 경우는 반드시 의사의 지시를 따라 운동해야 한다.

▷ 운동 직전에 몸을 가볍게 풀어준다.

▷ 갑작스런 운동은 심장에 부담을 주고 근육과 관절에 이상을 초래할 수 있다.

▷ 몸에 약간의 땀이 날 정도로 준비운동을 한 후 본운동을 실시한다.

▷ 운동 시에는 가볍고 간편한 복장을 착용한다.



▷ 와이셔츠에 넥타이를 맨 채로는 온몸운동을 하기가 어렵고 다칠 염려가 있으므로 간편한 복장이 좋다.

▷ 운동은 적당하게 매일 하는 것이 가장 효과적이다.







▷ 운동은 업무의 연장이 아니다. 보다 편안하고 즐거운 마음으로 운동을 한다면 직장생활의 스트레스와 피로를 풀 수 있다.



## ● 걷기 운동 프로그램

- ▷ 걷기 운동을 3개월 동안 계속하면 30분에 3,000m를 걸을 수 있다.
- ▷ 우선 1단계부터 단계별로 실시
- ▷ 1단계는 1분에 100~110보를 걸어서 5분에 400m를 걷는 것이다.

- ▷ 마지막 6단계에서는 1분에 130보씩 30분에 3km를 걸을 수 있다.
- ▷ 각 단계마다 하루에 한번씩 약 2주간 실시한 후 다음 단계로 넘어간다.
- ▷ 매일 출퇴근 시 할 수 있다.

	1 단계			2 단계	
	1분간 110보			1분간 110보	
	5분			10분	
	400m			800m	
	3 단계			4 단계	
	1분간 120보			1분간 120보	
	10분			15분	
1000m		1500m			
	5 단계			6 단계	
	1분간 130보			1분간 130보	
	20분			30분	
	2000m			3000m	