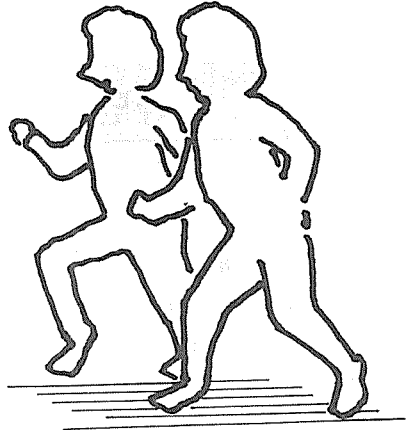


조깅

김윤규



남다르게 봄을 타는(춘곤증) 사람들이 있다. 봄만 되면 신경통이 심해지고 기침이 심해지고, 눈병, 가려움증등의 알리지 현상이 심해지고, 힘이 없고 졸립고 하는 등의 현상이 바로 그것이다.

이러한 현상의 원인은 대개가 겨울철 운동부족으로 인한 체력의 저하와 밀접한 관계를 가지고 있다고 하겠다. 건강지수와도 밀접한 관계를 가지고 있는 체력은 삶을 좌우하는 생존력이요 우열을 가름하는 경쟁력이요, 효율을 가름하는 생산력이기 때문이다.

다시 말하면 사람이 건강을 유지하기 위해서는 적당한 운동, 적당한 영양섭취, 적당한 휴식이 삼위일체가 되어 균형있게 유지되어야 하는데도 불구하고 겨울동안 상대적으로 운동이 부족해짐으로서 무기력 해지고 활력과 생기가 저하된 것이다.

사람이 개구리와 같이 먹지않고 동면을 할 수 있으면 모르되 추위도 먹어야 한다면 운동 또한 필수적이어야 하는 것이다.

이제 운동하기 좋은 계절이 되었다. 지

금부터라도 운동을 통해서 활력과 생기를 북돋우워가자. 운동에는 수많은 종류가 있고 어떤 운동이든 알맞게만 하면 하나같이 체력증진에 보탬을 줄 수 있다.

그러나 생각하지 않을 수 없는 것이 가능한 자신이 좋아하는 운동이나 평소하고 싶었던 운동을 하는 것이 효과적이고, 또하나는 경제적인 문제이다.

어떤 운동은 경제적으로 많은 부담을 요구하게 되는데, 그러나 운동효과는 금전과 비례하지 않는다는 것을 분명히 밝혀둔다. 그리고 마지막으로 환경적인 문제로서 자신을 둘러싸고 있는 환경여건이 자신이 하고자 하는 운동을 할 수 있도록 충족시켜 줄 수 있는가 하는 것인데 예를 들면 매일 아침 등산을 하고 싶는데, 아니면 수영을 즐기고 싶는데 이때 이용할 수 있는 산이나 수영장이 있는가 하는 것이다.

이러한 모든 것을 감안해서 운동종목을 결정한 다음 규칙적이고 지속적으로 생활화할 때에 좋은 결과를 얻을 수 있게 된다.

이번호에는 남녀노소 누구나 참여할수



조깅을 하기 위해서는 자기 몸에 이상이 없는지, 간단한 건강검진이 우선 되어져야 한다.

있고 그러면서도 경제적인 부담도 없는 가장 대중적인 운동으로서 조깅(Jogging)을 소개한다.

조깅은 걷고 달리기 또는 걷기와 달리기의 중간 정도의 운동으로서 어떠한 경우에도 옆사람과 대화가 가능한 정도 이상의 빠르기나 힘든 운동은 안된다.

다시 말하면 그 이상은 이미 조깅단계를 넘어선 런닝(Running)이 되기 때문이다. 젊고 건강한 사람이나 평소 운동을 꾸준히 지속해 오던 사람들이라면 달리기 운동도 문제가 없겠지만 그렇지 못한 사람들에게는 발목, 무릎, 허리 등에 문제가 발생하기 쉽고 또한 심장에도 무리가 될 수 있으므로 이럴 때는 운동효과와는 상반된 운동상해를 유발하게 된다.

따라서 건강은 건강할 때 지켜야 하고 어떠한 경우에도 과욕을 부리거나 몸을 혹사 시켜서는 안된다.

운동이란 일생동안 밥을 먹고 살듯이 꾸준히 적당량 지속적으로 이루어질 때가 가장 효과적인데 이때도 지나치거나 넘치기 보다는 차라리 조금 부족한 것이 안전하다.

이때 유의해야 될 것은 지나치게 운동이 부족하게 되면 아무런 운동효과를 얻을 수

가 없다는 것을 명심하고 각자가 자신에게 알맞는 정도의 운동을 할 수가 있어야 한다는 것이다.

먼저 조깅운동의 효과부터 설명하면 조깅은 수영과 자전거타기와 같이 에어로빅스 운동의 대표적인 운동으로서 ①호흡기관의 근육을 강화시켜 주고 폐의 기능을 증진시킨다. ②심장을 튼튼하게 하여 펌프작용을 강화시키고 폐로부터 신선한 산소를 몸 구석구석까지 신속하게 운반시켜 줌으로서 온몸에 활기를 불어넣어 준다. ④몸속의 노폐물을 배출시키고 혈압을 낮추어 심장의 부담을 줄인다. ⑤혈액의 양과 적혈구의 수와 헤모글로빈의 양을 증가시켜 혈액의 산소공급 능력을 높인다. ⑥고혈압, 동맥경화, 심장질환, 뇌졸중등의 각종 성인병을 예방내지 개선시켜 준다. ⑦기타 체중조절, 스트레스해소, 체력증진을 통한 건강한 생활영위등의 수많은 잇점이 있다.

조깅운동의 계획은 일반 다른 운동과 같이 자신의 몸에 이상이 없는지 간단한 건강검진이 우선되어져야 하겠고 그다음 가능한한 공기가 맑고 아늑한 분위기 속에서 운동을 즐길 수 있는 코스를 선택하는 것이 좋겠다.

그러나 대부분의 지역에서는 그렇게 이상적인 코스를 선정하기가 어려우므로 아파트단지 외곽 또는 학교 운동장 등 자기에게 주어진 환경 속에서 이상적인 코스를 선택할 수밖에 없을 것이다. 이때 같은 공간속에서 맴돈다는 것은 무척 단조롭고 지루하여 도중에 운동을 포기하기 쉬우므로 코스의 변화를 갖는 것도 지혜로운 방법이다.

그러나 최상의 코스는 숲속의 흙이나 잔디를 밟으면서, 조깅을 할 수 있으면서 높고 낮은 등의 기복이 심하지 않은 곳이다.

다음은 어느정도로 운동을 하는 것이 무리가 없으면서 효과적일까하는 문제인데 이것을 운동처방이라고 부른다. 운동처방은 그방면의 운동전문가에게 테스트를 받은 후 저마다 자신에게 가장 알맞는 운동처방을 받는 것이 가장 이상적이겠지만 일반적으로 자신이 스스로 알아서 처방할 수 있는 방법도 있다.

먼저 1분동안 자신의 운동맥박을 산출해 내기 위해서, 인간이 1분동안 최대로 뿔 수 있는 맥박인 220회에서 자신의 나이를 뺀 수치가 1분동안 자신의 최대 운동맥박수가 되고 거기다 60%를 곱하게 되면 자신의 운동능력의 60%수준이 되므로 이 수준을 유지하면서 운동을 하는 것이 좋다.

이렇게 운동을 3개월동안 지속하여 운동수행 능력이 향상되게 되면 70%로 높이고 그다음 80%로 높이면 되는데 이때 건강을 위한 조깅은 85%수준을 넘어설 필요가 없다.

**조깅은
남녀노소 누구나
참여할 수 있고
경제적인 부담도
없는 가장
대중적인 운동이다.**

운동중 맥박 체크를 위해서는 초단위까지 입을 수 있는 시계를 항상 지참해야 되고 운동 중간중간에 운동이 부족하거나 지나치지 않는지 알아보기 위해서 목덜미나 손목에 있는 동맥을 짚고 10초동안 맥박을 체크한 후 6을 곱하면 현재 1분동안의 운동맥박을 읽어낼 수가 있다.

조깅을 위해서 유의해야 될 점은 운동복장과 신발에도 있는데, 첫째 운동복장은 체온을 유지, 보호해 줄 수 있는 것이라야 하고 어두울 때는 식별이 분명한 밝고 선명한 단색의 운동복이 안전에 좋다. 신발은 충격을 충분히 흡수할 수 있는 테니스화나 조깅화가 좋는데 그 이유는 조깅을 시작하게 되면 발목에 가해지는 충격이 평소보다 3배나 증가하기 때문이다.

마지막으로 도로를 달리게 될때에는 자동차를 등지고 달리기 보다는 마주 보면서 달리는 것이 만약의 경우 몸을 피하기가 용이하므로 안전한 방법이 된다. 그러나 가능한 차량왕래가 빈번하고 소음과 공해가 심하며 바닥이 딱딱한 도로는 피하는 것이 좋겠다. 72

〈필자=한국사회체육센터 생활체육국장〉