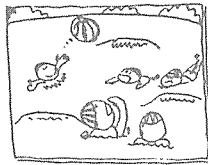


## 물을 이용한 건강운동



김 윤 규

운동에도 유행이 있고 계절이 있어서 스포츠의 선호도도 달라진다. 예를 들면 추운 겨울철에는 빙상이나 설상 스포츠가 제격이라면 무더운 여름철에는 시원하고 즐거운 수중 또는 수상 스포츠가 제격이다.

무더위를 식혀주는 물은 바다, 강, 하천 등으로 지구 표면적의 4분의 3을 차지하고 있고, 우리몸의 70%도 물이 차지하고 있다. 따라서 물을 이용한 운동은 가장 자연적이고 안전하고 효과적인 운동이 될 수 있고, 남녀노소 누구나 참여할 수 있는 가장 폭넓은 운동이다.

물을 이용한 운동은 그 종류도 다양하여 놀이성에서부터 전문성에 이르기까지 기쁨과 성취감을 맛볼 수 있고 참여자 누구에게나 만족감을 줄 수 있는 운동이기도 하다. 특히 지금과 같이 운동부족으로 비만인구가 늘어나고 있을 때 비만 해소운동으로서도 이상적인 운동이다.

왜냐하면 지상에서 달리기를 할 때 발목

에 걸리는 충격은 자기 체중의 3배 이상이라 일반 건강한 사람에게도 무리가 가기 쉽다. 이럴때 비만한 사람의 경우는 숨이 차서 달리기 운동을 하기도 힘들지만 발목, 무릎, 허리 등에 무리가 생겨 운동을 지속할 수가 없게 된다.

반대로 가슴정도 깊이의 물속에서 달리기를 실시할 경우 오히려 평소 자기 체중의 절반 이하로 충격이 줄어들기 때문에 무리없이 운동을 할 수 있게 될 뿐만 아니라 운동외적으로, 수온이 체온을 빼앗아 감으로서 에너지 소모를 촉진하는 결과가 되고 동시에 물 자체가 적당한 저항을 동반하므로써 안전과 운동 효과를 높이며 시원하고 즐거운 가운데 운동을 수행하게 됨으로서 정신적인 건강효과까지 얻을수가 있게 된다.

지금은 계절적으로 물이 그리워지는 때이다. 다음은 물놀이에 대한 이해를 높이기 위하여 일반적인 유의점들을 소개한다.

## 수영

수영이 건강운동으로서 각광을 받는 이유는 온몸운동으로서 전신을 고루 발달시켜 준다는 것과 특히 건강한 삶을 위해 꼭 필요한 근력과 유연성과 심폐지구력을 동시에 길러 준다는데 있다. 그러나 반대로 물은 항상 위험을 내포하고 있으므로 경계망동을 삼가하고 안전수칙을 준수해야 한다.

그중 선행 되어져야 할 것이 혼자서는 수영을 하거나 물놀이를 해서는 안된다는 것이다. 그 이유는 만약 위기를 당했을 때 도와줄 사람이 없기 때문이다.

### 수영을 삼가해야 할 사람

다음에 해당되는 사람들은 의사와 상의 하거나 전문지도자의 지도 하에 수영을 하거나 스스로 급해야 한다.

1. 심장병, 고혈압, 동맥경화 등의 성인

### 병환자

2. 중이염 및 귀에 이상이 있는 분
3. 신장염 및 간질환자
4. 평소 가슴이 답답하거나 이상 자각증상이 있는 분
5. 눈병 및 접촉성 전염병 환자
6. 기타 노약자 및 병약자

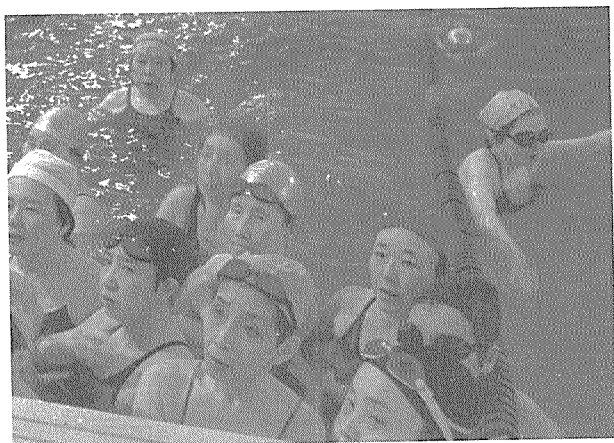
### 수영하기에 적합한 장소

1. 허가된 수영장 및 지정된 해수욕장
2. 물이 맑고 수온이 적당한 곳
3. 수초나 독충이 없는 곳
4. 해변에서 먼 곳까지 수심이 얇고 경사가 완만한 곳
5. 웅덩이나 바위 등 위험이 없는 곳
6. 물흐름이나 조류가 거의 느껴지지 않는 곳
7. 물이 합류하는 곳이나 파고가 높지 않은 곳
8. 물고기나 개구리 등이 떼죽음을 당한

가슴정도 깊이의  
물 속에서  
달리기를 하면,  
평소 자기 체중의  
절반 이하로  
충격이 줄어들기  
때문에  
지상에서의 달리기  
비해 무리없이  
운동을 할 수 있다.



수영은  
온몸운동으로,  
전신을 고무  
발달시켜주고  
근력과 유연성,  
심폐지구력 등을  
길러준다.



흔적이 있는 곳은 오염된 곳이므로 수영금지

### 수영시 유의사항

1. 수영장 내에서는 항상 조용히 할 것
2. 수영장 내에서는 장난을 하거나 밀거나 뛰지 말 것
3. 상호 존중하고 공중도덕을 준수할 것
4. 공중위생을 위해 몸을 청결히 할 것
5. 심장마비를 예방하고 몸에 무리가 가지 않도록 충분한 샤워와 준비운동을 할 것
6. 음주 후에는 수영을 금할 것
7. 입수 시에는 심장에서 먼 곳부터 물을 바르거나 적실 것. 예를 들면 팔과 다리, 그다음 얼굴, 마지막으로 가슴과 몸통에 물을 닿게 할 것
8. 수영복과 수영모를 착용할 것
9. 공복 시나 식후 1시간반 전에는 수영을 삼가할 것(구토, 소화불량, 위경련, 뇌

빈혈, 심장병 등과 관련됨)

10. 힘든 운동 직후나 피로할 때는 수영을 금할 것
11. 일반적으로 전체 수영시간은 한시간 반 이내가 좋고 매 30분마다 물밖에서 휴식하는 것이 좋다.
12. 수영장이나 해수욕장에서는 안전수칙을 준수하고 수상안전 요원의 지도에 순응해야 한다.
13. 여름철 야외에서의 이상적 수영시간은 오전 10시~12시, 오후 3시~5시가 좋다.

### 안전 수영

#### 초급자

1. 허리 이하의 얇은 곳에서 수영할 것
2. 눈을 뜨고 수영할 것
3. 깊은 곳으로 들어설 때는 발바닥으로 깊이를 확인하고 가슴깊이 이상 들어가지

수영을 시작하기 전에, 심장마비를 예방하고

몸에 무리가 가지 않도록 샤워와

준비운동을 해야한다.

또한, 수영을 시작할 때에는, 심장에서 먼 곳부터

물을 바르게나 적셔야 한다.

말 것(반드시 걸어서 들어갈 것)

4. 깊은 곳에서 얇은 곳을 향하여 수영할 것(깊은 곳을 향해 수영한다는 것은 위험천만...)

### 중·상급자

1. 자신의 실력을 과신하거나 영웅심을 가지지 말 것

2. 무모한 내기나 경주를 삼가할 것

3. 안전선이나 위험선을 넘지 말 것

4. 안전대책 없는 원영은 금할 것

5. 항상 자연 앞에 겸허한 마음을 가질 것

### 위험에 처했을 때

우선 당황하지 말고 침착하려고 애써야 하며 불안과 공포가 엄습하더라도 긍정적으로 자신감을 갖고 위기에 대처할 것.

1. 쥐(경련)가 났을 때

쥐는 주로 발가락에서부터 발생되지만 발과 손, 넓적다리, 윗팔에도 일어난다. 흔히 쥐라고 불리는 근육경련은 피로할 때나 너무 차가운 물에 들어갔을 때 혹은 팔

요이상 몸에 힘을 줄 때 흔히 발생하므로 예방에 힘써야 한다.

일단 수영중 쥐가 발생되면 멍쳐진 근육을 이완시키기 위해서 그 부위를 찢혀서 늘려주고 누르고 주물러 혈액순환을 도와야 하는데 그러기 위해서 숨을 크게 들이마신 후 얼굴을 물속에 담그고 몸을 숙여 근육 경련을 풀어주고, 가급적 쥐가 났던 다리에는 힘을 주지 말고 수영하여 나오거나 크게 소리쳐 구조를 요청해야 된다.

### 수영 후의 유의 사항


1. 수영 후에는 깨끗한 물로 몸을 씻을 것

2. 마른 수건으로 물기를 완전히 제거할 것

3. 귀에 물이 들어 있을 때는 귀를 기울여 강충강충 뛰거나 자연증발토록 그대로 둘 것

4. 체온유지를 위해 복장에 유의할 것

5. 충분한 휴식을 취할 것

6. 과일주스 등과 같은 신선한 영양분을 섭취할 것 

<필자=한국사회체육센터 생활체육국장>