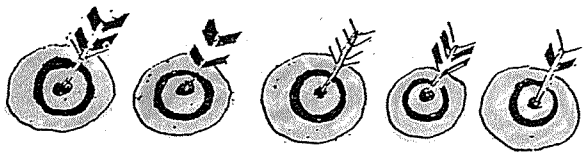
노인을 위한 운동(2)

◎노화점검표

(괄호 안의 +는 더하기 점수, −는 빼기 점수임)

문 항	점 수
흡연습관	안 피운다(−2), 10년 전부터 금연(0), 10년 이내에 금연(+2), 하루, 10개비 이하(+6), 20개비 이하(+12), 40개비 이하(+16), 40개비 이상(+20)
생활만족도	만족한다(−4), 보통이다(+3), 불만족이다(+5)
고기섭취	하루 1회 이상(+6), 1주에 4~5회(+4), 1주에 4회이하 또는 생선섭취(−3)
과일,채소섭취	하루 2회(−4), 1회(−3), 한가지 1회(−1회), 1주 5회 이하(+1), 1주 1회 이하(+3)
수면	항상 부족(+3), 종종 부족(+2), 항상 숙면(−2)
음주	1일 맥주 1병, 소주 반병 이상(+5), 1주 맥주 5병, 소주 2병반(+3), 1주 맥주 2병반 이하(−1)
혈압	45세 이하에서 고혈압(+4), 45세 이상에서 고혈압(+3), 60세 이상에서 고혈압(+2), 정상(0)
당뇨병	있다(+5), 없다(0)
운동	1주 3회 30분(−10), 1주 2회(−5), 가볍게 매일(−4), 1주 1회 이하(+2), 거의 안함(+10)
감기	지난 1년 동안 세번 이상(+3), 1~3번(+1), 앓지 않았음(−3)
화	줄서거나 시간 낭비할 때 화가남(+5), 내색하지 않음(+2), 속을 태우지 않음(0), 금방 수그러짐(−3)
긴장	나름대로 긴장 해소 방법 사용(−5), 자연히 풀리기를 기다림(+5)

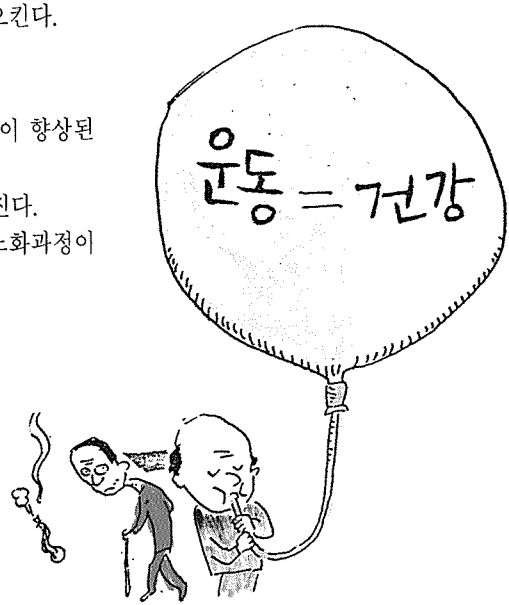
각 문항에서 자신에게 해당하는 것을 골라 모든 점수를 계산합니다. 최종 점수를 6으로 나누어 자신의 나이에 더하면 자신의 건강 나이가 나오게 됩니다. 최종 점수가 +로 나와 나이가 늘어난 것은 실제 나이보다 더 늙은 것이 되고, −가 나와 나이가 줄면 그만큼 건강 관리를 잘해 왔다는 결과입니다.



◎건강과 운동

*** 운동이 신체 조직 및 기관의 기능에 미치는 영향**

- 신경의 반응시간이 빨라진다.
- 질병에 대한 저항력이 높아진다.
- 체지방과 콜레스테롤의 증가를 억제한다.
- 심박수가 줄어들고 혈압이 안정된다.
- 근 비대로 근력이 강화된다.
- 혈액과 체액의 변화를 일으킨다.
- 호흡계의 효율을 높인다.
- 요통을 예방한다.
- 긴급사태에 대처하는 능력이 향상된다.
- 작업 후 회복시간이 빨라진다.
- 생활에 활기가 생기고 노화과정이 지연된다.



◎노인의 운동 방법

*** 운동의 효과를 극대화하기 위해서는,**

－제1단계→자신의 신체적 능력을 정확히 측정하여 평가한다.

－제2단계→제1단계의 결과를 기초로 하여 운동프로그램을 작성한다.

－제3단계→제2단계의 계획에 따라 시행하는데, 일정기간이 지나면 다시 반복한다.

－운동을 실시할 때의 유의사항

• 하루에도 몇번씩이고 운동을 반복 실시하는 것이 중요하다.

• 천천히, 그리고 몸이 편해지도록 온몸을 늘려주는 운동을 하는 것이 중요하다.

• 크게 부담이 가지 않을 정도로 오랫동안 움직일 수 있는 운동을 선택한다.

• 몸 전체를 움직일 수 있는 온몸 운동이 좋다.

• 과거에 해본 운동이라도 오랫동안 하지않은 상태에서 지나치게 실시하는 것은 위험하다.

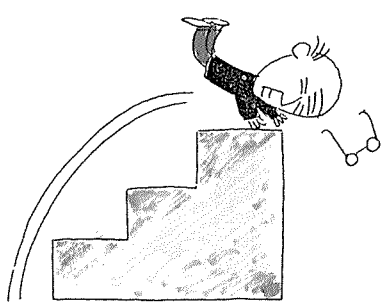
• 움직임이 복잡하고 불규칙한 운동은 피한다.

• 심장으로부터 가까운 부위에서 일시에 강한 힘을 내는 운동은 혈압을 높이므로 피한다.

• 약간의 충격에도 쉽게 부상을 입을 수 있기 때문에 강한 충격이 가해지는 운동은 삼가한다.

• 운동 전후에는 반드시 준비운동과 정리운동을 한다.

• 운동은 반드시 식사 후 2~3시간이 경과한 후에 실시한다.



〈자료 : 문화체육부〉