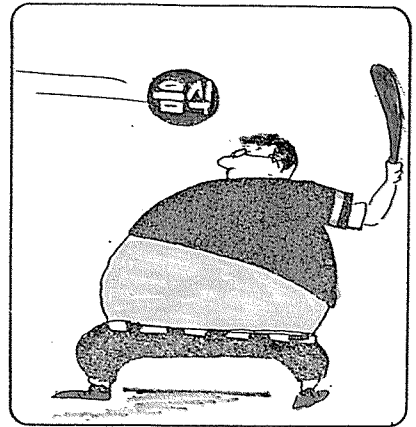




### 노인을 위한 운동(3)

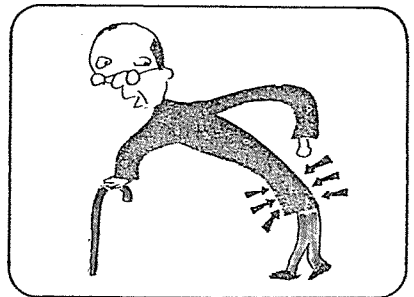
#### ● 비만과 운동

- \* 비만할수록 건강은 나빠진다.
- \* 비만의 처치 즉, 체중조절의 가장 이상적인 방법은 음식조절과 운동을 병행하는 것이다.
- \* 비만은 에너지의 공급과 사용의 균형에서 비롯되는 것이다.
- \* 1파운드의 지방은 4,300Cal의 열을 축적하므로 하루 100Cal의 에너지 사용과잉이 계속된다면 43일이 지날 때 1파운드의 체중을 줄일 수 있다.



#### ● 요통과 운동

- \* 복직근, 대퇴굴근, 대퇴신근, 슬근 등의 근력과 지구력, 유연성은 요통과 직접적인 관계가 있다.
- \* **요통의 해부학적 현상**
  - 직립자세에서 복직근이 약하거나 슬근의 유연성이 부족하면 골반이 앞으로 경사가 저서 척추전만현상이 일어난다.
  - 이렇게 되면 척추의 긴장이 높아지고, 신경이 통과할 공간이 좁아진다.



-기타 주변의 근육들도 직립자세를 유지하기 위해 더욱 긴장하게 된다.

\* 요통과 관련되는 주변 근육들의 근력, 근지구력, 유연성 강화는 요통예방의 지름길이다.

## ● 당뇨병과 운동

\* 당뇨병의 대표적인 원인은 인슐린과 글루카곤이라는 호르몬이 부족하거나 기능을 제대로 수행하지 못하는 것이다.

\* 당뇨병 치료시, 적절한 운동이 부족한 호르몬과 제 기능을 수행하지 못하는 호르몬의 역할을 대행한다는 점에서 운동요법의 필요성이 제시될 수 있다.

### \* 운동이 당뇨병에 미치는 영향

- 인슐린의 요구량을 감소시킨다.
- 인슐린에 의한 반응능력 향상
- 비만, 고혈압, 관상동맥 등, 당뇨병과 병행되면서 치명적인 영향을 주는 위험요소들을 감소시킨다.
- 평소에 사용하지 않는 근육에 글리코겐을 저장하는 등 그 잠재적 저장능력을 향상시킨다.
- 호르몬의 기능을 활성화 시킨다.

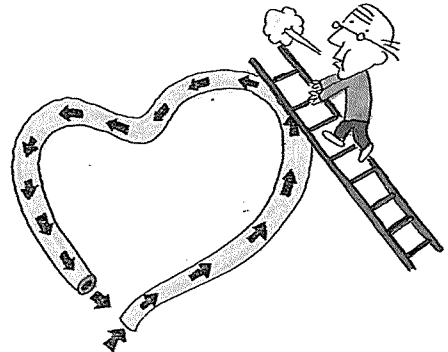
## ● 심장병과 운동

\* 운동이 심장병을 직접 치료한다는 측면보다는 예방적 개념으로, 질병의 위험인자를 제거시키고 저항력을 강화시



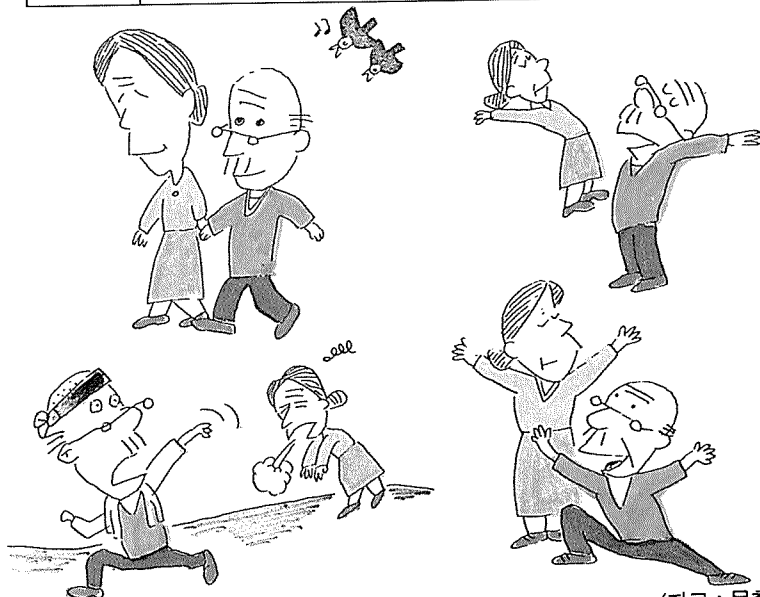
킨다.

- \* 최근에는 심장과 관련된 협심증, 심근경색, 동맥경화 등의 예방이나 치료에 있어 운동의 필요성이 대두되고 있다.
- \* 운동을 통해 심장에 많은 양의 혈액을 보낼 수 있게 됨으로써 혈관은 탄력성을 유지하게 된다.
- \* 또 심장의 혈관크기가 증가하여 혈류를 증가시키고 심근에 산소공급을 많이 할 수 있게 된다.



## ● 노인운동 프로그램

종 목	방 법
걷기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 허리를 바로 세우고 배를 내밀지 않고 바르게 걷는다.</li> <li>• 운동의 강도는 자신의 최대 심박수의 70~80%</li> <li>• 운동횟수는 주당 4회가 적절</li> </ul>
스트레칭	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 근육을 일정한 시간동안, 서서히, 지속적으로 편다.</li> <li>• 무리하게 반동을 주지 않는다.</li> <li>• 호흡을 부드럽고 자연스럽게 계속한다.</li> <li>• 경쟁을 금하며, 다양한 동작을 실시한다.</li> </ul>
맨손체조	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 근육의 유연성이나 관절의 가동을 높인다.</li> <li>• 바른 자세로 실시하는 것이 중요하다.</li> <li>• 심장에서 먼 부위에서 가까운 부위로, 약한 운동에서 강한 운동으로 실시한다.</li> </ul>
달리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 규칙적으로 실시하는 것이 중요하다.</li> <li>• 걷기 과정에서 발전하는 것이 바람직하다.</li> <li>• 운동시간은 20~30분 정도가 바람직하며, 주당 4회가 적절하다.</li> </ul>



〈자료 : 문화체육부〉