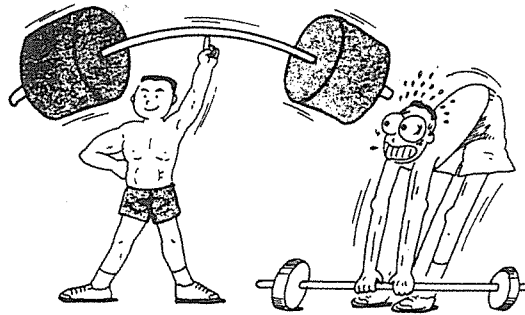


운동과 체력증진

자 료 · 국민생활체육협의회 '국민 체력향상 프로그램'



4. 운동의 효과

1) 체력의 증진

체력은 신체 각 기관의 생리적 기능을 바탕으로 하여 성립되기 때문에, 규칙적인 운동에 의한 생리적 기능의 향상은 결국 체력의 향상을 의미한다.

(1) 근육의 기능이 향상된다.

근섬유가 굵어지게 되어 근력이 증가할 뿐만 아니라, 근육 내의 모세혈관이 발달되어 혈액순환이 좋아지므로, 필요한 영양소와 산소를 운반하는 능력이 향상되어 근지구력도 좋아진다.

(2) 폐의 기능이 좋아진다.

폐활량(공기를 최대한로 들이마신 후 다시 최대한으로 내뿜는 공기의 양)이 증가되어 분당 환기량 및 최대 산소섭취량 등 폐기능이 향상된다.

(3) 심장의 기능이 좋아진다.

심장의 부피가 커지고 한번의 펌프작용으로 많은 혈액을 내보내며(1회 박출량 증가), 1분간의 펌프작용 횟수(심박수)가 감소한다. 따라서 펌프질을 적게 하면서도 온몸에 영양분과 산소를 충분히 공급할 수 있게 된다.

(4) 순환기능이 좋아진다.

혈관의 탄력성이 향상되고 혈관수가 증가하여 원활한

혈액공급이 가능해지고, 몸의 구석구석까지 산소를 운반하여 신체활동을 더욱 활발하게 할 수 있다.

(5) 비만을 해소한다.

운동부족과 식생활의 불균형으로 인해 발생하는 비만은 우리 몸에 필요 이상의 지방이 축적된 상태를 말한다. 운동을 하면 대사작용에 소비되지 않는 지방이 신체 각 조직에 축적되는 것을 막아 줌으로써 비만이 해소된다.

2) 신체적 발육 발달

일반적으로 우리의 신체는 쓰면 쓸수록 마모가 되고 그 기능이 저하되는 기계와는 달리, 사용하지 않으면 그 기능이 저하된다. 특히 신체

적인 성장이 활발하게 이루어지는 청소년기는 신체 각 부분에 지속적인 운동 자극을 주어야 이상적인 발육 발달을 도모할 수 있다.

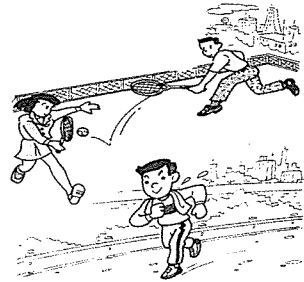
규칙적인 운동을 계속하면 근육·뇌·신경·폐·심장·순환계 등의 기능을 향상시키고 신진대사를 원활히 하며, 뼈와 근육에 적당한 자극을 줌으로써, 키·몸무게·기슴둘레 등의 성장 발달에 큰 도움이 된다.

3) 정서적 안정

사람은 본능적으로 활동하고자 하는 욕구를 가지고 있다. 누구나 오랜 시간 동안 활동을 못하게 되면, 자연 속을 거닐어 보고 싶고, 또 운동장에 나가 마음에 드는 운동을 하고 싶어진다. 이러한 욕구를 충족시키지 못할 때는 정서적으로 안정을 잃게 되고 때에 따라서는 거친 행동이 나타나기도 한다.

운동은 본래 타고 난 활동 욕구를 충족시켜 주고, 기분을 전환해주며, 정서적으로 안정감을 갖게 하여 건강하고 적극적인 생활이 되게 할 뿐만 아니라, 청소년기의 과도기적 특성으로 나타나는 정서적 흥분성과 불안정을 표출할 수 있는 기회를 제공해 준다.

특히 학업으로 인한 과도한 스트레스는 청소년의 건강을 저해하는 주된 원인이 되는데, 운동을 함으로써 그러한 스트레스로 인한 긴장과 불안을 분출할 수 있다.



5. 운동의 원리

1) 과부하의 원리

인간의 신체가 생리적으로 반응하기 위해서는 일정 수준의 자극이 중요하다. 특히 운동으로 체력을 증진하기 위해서는 일상의 생리적 부하수준 이상으로 활동하여야 한다.

과부하란 지치지 않을 만큼의 이상적인 반응을 위해 몸에 충분한 긴장을 주는 것으로 피로와는 다른 개념이다. 체력 수준의 향상을 위해서는 정상적인 수준을 약간 벗어나는 정도로 신체에 부담을 주어야 한다.

2) 점진성의 원리

아무리 좋은 것일지라도 지나치면 도리어 손해가 된다. 운동의 경우에도 마찬가지로 무슨 운동이든지 지나치거나 갑자기 강도를 높이면 여러 가지 신체적 장해를 일으키게 된다. 또한 이와는 반대로 항상 같은 정도로만 운동을 해도 운동의 효과가 나타나지 않는다.

체력의 향상을 위해서는 자신의 체력에 알맞는 수준에서 가벼운 부하에서 시작

하여 점차 강도를 높여가야 한다.

3) 지속성의 원리

공부를 꾸준히 하여야 성적이 오르듯이 운동에서도 마찬가지로이다. 산발적이거나 일시적 기분에 하는 운동은 충분한 운동 효과를 기대할 수 없을 뿐만 아니라 심지어는 사고나 상해의 원인이 될 수도 있다. 따라서 며칠만 하다가 그만두거나 중단하는 기간이 없이 지속적으로 운동을 해야 효과를 거둘 수 있다.

4) 특수성의 원리

사람에 따라 성격이 다르듯이 신체적인 조건도 다양하여 체력 수준이나 운동 능력에서도 큰 차이가 있다. 같은 정도의 운동이라도 어떤 사람에게서는 그것이 충분한 운동효과를 얻을 수 있을 만큼의 자극이 되는 반면, 어떤 사람에게서는 최소한의 자극 수준에도 미치지 못할 수 있다.

따라서 운동을 할 때는 개인의 신체조건이나 체력수준에 적합한 유형의 운동을 해야 한다. **㉞**