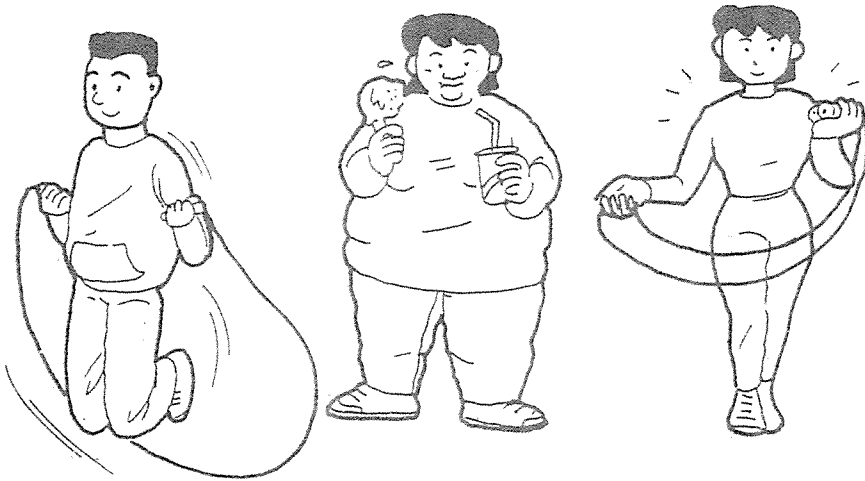


심폐지구력 발달을 위한 운동프로그램

줄넘기 운동 프로그램

자 료 · 국민생활체육협의회 '국민 체력향상 프로그램'



42

1. 줄넘기운동의 개요 및 방법

줄넘기운동은 실 내외의 좁은 공간에서 할 수 있으며, 줄 이외의 기구가 필요하지 않아 누구나 손쉽게 할 수 있는 전신운동이다. 줄넘기 운동은 심폐지구력 향상 뿐만 아니라 민첩성, 순발력 그리고 유연성을 향상시키는 데에도 효과가 있다.


줄은 원을 그리며 가볍게 바닥을 스치는 정도로 돌리며, 손잡이를 잡은 두 손은 직경 20cm~30cm 정도의 원을 그리도록 한다. 이 때 몸은 똑바로 펴야 하며 시선은 정면을 향하도록 한다.

줄넘기는 혼자서 앞으로 넘기를 주로 하지만 지루함을 없애고 흥미를 돋우기 위해 변형된

방법을 사용할 수도 있다.

2. 줄넘기운동 프로그램

줄넘기운동의 효과적인 운동강도는 최고심박수의 70%~80%이다. 운동시간은 초보자의 경우 2분~3분 정도로 시작하여 점진적으로 시간을 늘리도록 노력하며, 운동 후 1시간이 지나면 피로가 완전히 회복될 수 있도록 하는 것이 바람직하다.

운동의 효과를 높이기 위해서 주당 4회~6회 정도의 빈도로 실시하는 것이 바람직하다. 줄넘기 속도는 분당 80회 정도로 하고 목표심박수와 비교하여 강도 조절이 필요할 때는 줄넘기 속도를 적절히 조절한다. 

〈표〉 청소년 줄넘기운동 프로그램

단 계	줄넘기-휴식(분당 80회 기준)	총 줄넘기시간(분)	최고 심박수
1	20초 줄넘기, 휴식 10초(6회 반복) 20초 줄넘기를 2회씩 추가해서 12회 반복할 수 있으면 다음 단계로 나아간다.	2~4	
2	30초 줄넘기, 휴식 10초(6회 반복) 30초 줄넘기를 2회씩 추가해서 12회 반복할 수 있으면 다음 단계로 나아간다.	3~6	
3	45초 줄넘기, 휴식 15초(6회 반복) 45초 줄넘기를 1회씩 추가해서 10회 반복할 수 있으면 다음 단계로 나아간다.	4.5~7.5	
4	1분 줄넘기, 휴식 30초(6회 반복) 1분 줄넘기를 1회씩 추가해서 10회 반복할 수 있으면 다음 단계로 나아간다.	6~10	
5	2분 줄넘기, 휴식 30초(4회 반복) 2분 줄넘기를 1회씩 추가해서 8회 반복할 수 있으면 다음 단계로 나아간다.	8~16	
6	3분 줄넘기, 휴식 30초(4회 반복) 3분 줄넘기를 1회씩 추가해서 8회 반복할 수 있으면 다음 단계로 나아간다.	12~24	
7	4분 줄넘기, 휴식 30초(4회 반복) 4분 줄넘기를 1회씩 추가해서 8회 반복할 수 있으면 다음 단계로 나아간다.	16~32	
8	10분 동안 줄넘기를 계속 실시한다. 2~3분 휴식하고 계속 반복하여 3회까지 실시한다.	10~30	

* 자료 : Being Fit—a Personal Guide(B. Getchell, W. Anderson, 1976)

생활 속의 운동 직장인 증세로 본 건강체크 요령

근무 중 짹짹이 운동하라

출근 후 근무를 하다 보면 가슴이 빠근하게 아픈 경우가 종종 있다. 대부분 심장병이나 동맥경화 등을 의심하지만 사실은 운동부족으로 인한 근육이나 골격이상인 경우가 많다.

그러나 빨리 걷거나 급히 계단을 오를 때 가슴 한가운데가 빠근하고 무거운 짐으로 내리누르는 듯한 압박감이 2~3분간 지속될 때는 조심해야 한다.

이런 심장질환일 수가 있으므로 순환기내과 전문의를 찾아 정확한 원인을 찾아내야 한다.

아침 업무를 시작한 지

불과 몇시간 지나지 않았는데도 작업능률이 떨어진다는 사람들도 있다. 이 역시 나이가 들면서 몸이 예전같지 않은 데다 운동부족과 영양과잉 등으로 체력이 전반적으로 저하됐기 때문이다.

이럴 땐 규칙적인 운동과 적절한 영양섭취가 유일한 예방 및 치료책이다. 적절한 운동에도 1~2주간 피로가 풀리지 않고 오히려 심해지면 전문의의 진단을 받아야 한다.

근무중에 멎치 끝이 아프고 속이 더부룩할 때는 기능성 위장장애일 가능성이 높다. 기능성 위장장애는 스트

레스와 과식, 자극적인 음식 등이 원인일 수 있으며, 특히 위암 등 심각한 질환의 초기 증상일 수도 있다.

이 때는 점심식사 전후의 몸상태를 살펴봐야 한다. 점심식사를 한 뒤 2시간 정도 지난 후 속이 쓰리고 아픈 사람은 위궤양·십이지장궤양 등 소화성궤양을, 점심식사 후 바로 통증이 올 때는 위염이나 기능성 위장장애를 의심해야 한다.

오후가 되면 어김없이 눈이 자주 침침해지는 직장인은 눈을 감고 1~2분간 눈동자를 가볍게 돌려주고 잠시 창밖을 바라보면 덜 피곤

해진다. 그러나 이같은 증상이 지속될 때는 단순한 시력저하만이 아니라 백내장이나 녹내장 등의 가능성이 있으므로 정밀검사를 받아야 한다.

이밖에 근무중에 머리가 아프고 타질 듯한 통증을 느끼면 대부분 긴장성 두통이다. 이는 지나친 스트레스로 인해 목뒤의 근육이 긴장돼 생기는 증상으로, 앉아서 일하는 직장인들에게 많다.

장시간 의자에 앉아서 일할 때에는 1~2시간에 한 번씩 가볍게 몸을 풀어주어야 한다. 72

(자료 : 경향신문)