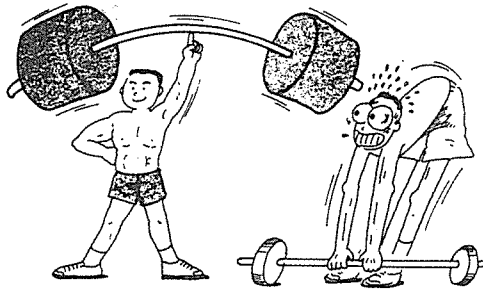


운동과 체력증진

자 료 · 국민생활체육협의회 '국민 체력향상 프로그램'



1. 운동프로그램의 구성요소

운 동프로그램의 구성요소는 운동 형태·강도·시간·빈도 등을 말하는데, 이들은 서로가 동떨어진 개념이 아니라 유기적으로 밀접한 관계를 맺고 있다.

1) 운동 형태

운동 형태를 결정할 때는 여러 가지 요인을 고려해야 하지만 가장 중요한 것은 자신이 발달시키고자 하는 체력요소에 적합한 운동을 선택하는 것이다.

즉, 심폐지구력을 증가시키고자 할 때는 걷기·달리기·수영·자전거타기·줄넘기 등과 같이 일정한 강도로 장시간 지속할 수 있는 유산소 지구력 운동이 적합하며, 근력과 근지구력을 증가시키고자 할 때는 웨이트 트

레이닝이 적합하다.

운동을 처음 시작하는 사람은 가급적 운동 강도가 낮고 완만한 운동 형태가 좋으며, 지속적으로 흥미를 갖고 실시할 수 있는 운동형태를 택하여야 한다.

2) 운동 강도

체력의 유지 및 향상을 위해서는 운동강도가 인체에 적절한 자극을 줄 수 있는 정도가 되어야 한다. 운동 강도가 너무 낮으면 운동 효과를 얻을 수 없고, 반대로 너무 높으면 운동 중에 사고나 상해가 발생할 위험이 높다.

따라서 적절한 운동 강도, 곧 운동의 효과를 얻기 위한 안전하고도 최소한의 운동 강도로 일정한 시간을 운동해야만 운동의 참된 효과를 얻을 수 있다.

적절한 운동강도를 결정하는 방법은 각 체력 요소에 따

라 다르다. 심폐 지구력 향상을 위한 운동강도는 심박수로 결정하고, 근력 및 근지구력 향상을 위한 운동강도는 자신이 들 수 있는 무게로 결정한다.

3) 운동 시간

1회의 운동시간을 결정하는 것으로 체력의 증진을 위해서는 충분한 시간을 갖고 운동을 실시해야 한다. 운동 시간을 얼마동안으로 할 것 인지는 전적으로 운동강도와 관련이 있다.

운동시간과 강도는 역상관관계로, 운동강도가 높으면 높을수록 지속할 수 있는 운동시간은 짧아지게 된다.

일반적으로 준비운동과 정리운동을 제외한 주 운동시간은 15분~50분 정도가 1회의 운동시간으로 적당하다. 운동선수가 아닌 일반 청소년은 높은 운동 강도에

서 짧은 시간동안 운동을 하는 것보다는 낮은 운동강도에서 긴 시간동안 운동을 하는 것이 좋다.

4) 운동 빈도

운동 빈도는 운동을 얼마나 자주 하느냐에 관한 것으로, 보통 일주일에 며칠을 하는가로 결정된다.

운동빈도는 발달시키고자 하는 체력요소에 따라 다를 수 있겠지만, 대부분의 건강 체력요소의 발달을 위해서는 일주일에 최소한 3일에서 6일은 운동을 해야 한다.

만약 일주일에 3일 동안 운동을 하는 경우에는 3일 연속으로 운동을 하는 것보다는 격일제로 운동일과 휴식일을 교대로 하여 실시하는 것이 좋다.

2. 운동프로그램의 구성 절차

1) 체력 수준의 진단

운동프로그램을 설계하기 위한 첫 번째 절차는 자신의 현재 체력 수준에 대한 평가로 시작된다.

명심할 점은 체력 수준을 진단하거나 운동프로그램을 실시하기 전에 반드시 자신의 건강에 대한 의학적 고려가 필요하다는 것이다. 즉, 치명적인 심혈관계 질환을 앓았거나 앓고 있는 경우, 또는 만성적인 질병을 보유하고 있는 경우에는 먼저 의사와 상담하는 것이 중요하다.

2) 운동 프로그램의 계획

체력 수준 진단의 결과를

기초로 하여 개인의 체력 수준에 알맞는 운동형태, 운동강도, 운동시간, 운동빈도를 선택하는 절차이다.

즉, 여기서는 어떤 운동을 선택하여(종목), 어느 정도로(강도), 하루 몇분 동안(시간)

실시할 것인가, 그리고 일주일에 몇 번(빈도) 실시할 것인가 하는 계획이 구체적으로 세워지는 단계이다.

이 단계에서 중요한 것은 체력 요소별로 구체적으로 어느 정도까지 향상시키겠다는 목표를 설정하고 그것을 숙지하는 일이다.

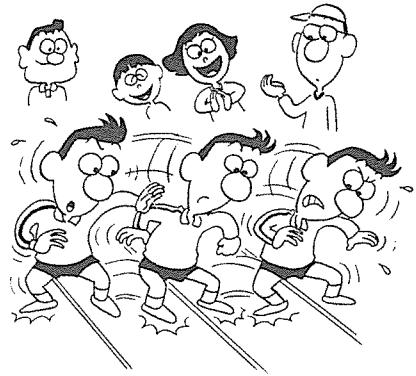
3) 운동프로그램의 실천

운동 프로그램의 계획대로 차질없이 운동을 실천하는 단계이다. 체력 증진을 위한 운동은 수개월 이상 장기간의 노력이 필요하기 때문에 중도에 포기하거나 계획을 어기지 않도록 지속적인 동기 부여가 필요하다.

이를 위해서는 항상 자신감을 갖고 꾸준하게 운동을 하는 적극적인 생활자세가 요구된다. 즉 운동이 자신의 일상 생활 속에서 가장 중요한 부분의 하나가 되도록 운동에 전념하는 강한 태도가 필요하다.

4) 운동 효과의 평가

계획된 운동 프로그램에 따라 운동을 실천하면서 일정기간 마다 자신의 체력을 다시 측정하여 운동을 실천



하기 전의 체력수준과 비교함으로써 운동에 의해 체력이 얼마나 향상되었는지를 평가하는 단계이다.

이 단계에서 운동의 효과가 있었느냐 없었느냐에 따라 운동량을 다시 조절하는 새로운 운동 프로그램의 계획이 이루어진다.

이때 체력 수준의 향상도를 평가하는 방법은 운동 프로그램의 계획 단계에서 사용한 체력 수준의 진단 방법과 동일해야 한다.

5) 새로운 운동프로그램 계획

운동 효과의 평가 결과에 따라 운동 프로그램의 구성요소(종목·빈도·시간·강도)를 다시 조정하는 절차이다. 체력의 향상도가 현저하게 나타났을 때에는 달성하고자 하는 목표 체력 수준을 보다 더 높게 설정하고, 그에 따라 운동시간과 강도를 결정해야 한다.

또한 현재 하고 있는 종목의 운동에 싫증을 느낄 경우에는 동일한 효과를 가져올 수 있는 다른 종목의 운동을 선정하는 것도 좋은 방법이다. 72