



운동, 제대로 합시다

1. 운동의 종류

○ 운동이 체력과 건강증진에 가장 효과적인 행동인 것은 사실이지만 아무렇게나 하는 무계획적, 비합리적, 비과학적인 운동은 오히려 건강을 손상시키는 직접적인 원인이 되기도 한다. 운동을 제대로 이해하고 실행함으로써 소기의 목표를 달성할 수 있다.

○ 인간의 운동은 신체적 움직임을 의미 하지만 인간의 활동능력을 높이기 위한 운동은 그 성격에 따라 스포츠 경기(athletics), 신체적 레크리에이션(physical recreation), 건강운동(health exercise) 의 3가지 형태로 구분된다.

▷ 스포츠 경기

고도로 조직화된 게임을 경쟁적으로 수행하는 운동으로서 그 종목이 다양하고 고도의 운동기술과 운동능력을 요구한다.

▷ 신체적 레크리에이션

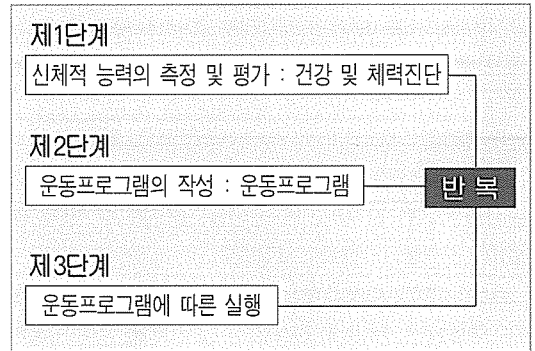
일상생활 중에 누적된 피로나 정신적 긴장을 이완시키려는 활동으로 정신적으로 즐거움을 맛볼 수 있는 종목을 택하기 때문에 그 활동이 때로는 신체적인 부담이 과중하거나 또는 전혀 운동으로서 자극이 되지 못하기도 한다.

▷ 건강운동

인체가 요구하는 운동자극을 의도적, 계량적 및 반복적으로 줌으로써 인체의 생리적 기능과 체력을 높이려는 활동으로 개인에 적합한 운동자극을 주기 위하여 다각적으로 연구된 운동프로그램의 원리를 적용할 수 있다.

2. 운동의 절차

○ 운동의 효과를 극대화하기 위해서는 다음과 같이 3단계의 과정을 거쳐서 수행하는 것이 바람직하다. 또한 일정기간이 지나면 1단계부터 3단계까지의 과정을 다시 반복한다.



3. 운동 프로그램

○ 운동이란 본질적으로 양면성을 띠고 있는데 운동의 방법과 절차에 따라서 운동하는 사람의 건강에 이로울 수도 있고 해로울 수도 있다.

따라서 대상자의 건강검진 및 체력검진의 결과를 토대로 구체적인 운동목표, 운동종류(운동종목), 운동강도, 운동빈도, 운동시간, 운동기간 등을 관련 전문가의 도움을 얻어 결정해야 한다.

□ 운동프로그램의 내용

○ 운동목표 설정

▷ 운동을 계획하고 있거나 현재 운동을 하고 있는 사

람이라 할지라도 운동의 목표를 명확하게 세워야 할 것이다. 왜냐하면 운동의 목표에 따라서 운동의 방법과 내용이 상이하고 그 결과도 서로 다르게 나타나기 때문이다.

- ▷ 운동선수는 경기력의 극대화를 위하여 체력, 기술, 전술에 관련된 요소들의 점진적인 향상에 목표를 두고 훈련(운동)을 하는 반면에 일반인들은 체력증진, 비만해소 또는 체중관리, 질환의 예방과 치료, 스트레스 해소, 여가활동, 대인관계, 유희활동의 수단 중 하나 또는 그 이상을 목표로 운동을 하는데, 과연 자신이 운동을 하는 첫번째 목표가 어디에 있는지를 분명하게 함으로써 운동의 효과 즉 운동의 목표달성에 결정적인 영향을 미치는 적절한 운동방법과 내용을 구성할 수 있기 때문이다.

○ 운동종류 결정

- ▷ 일반 성인에게는 신체의 전체근육 또는 큰 근육, 즉 대근군(large muscle group)을 사용하는 지구성 운동이 효과적이다. 운동초기 단계에서는 운동강도를 주의깊게 관찰해야 하므로 가급적 운동강도가 심하게 변하지 않는 형태의 건강운동이 좋다.
- ▷ 바람직한 운동으로는 운동초기 단계에서는 운동강도 측정이 용이한 걷기, 달리기(조깅), 수영, 자전거 타기 등이 효과적이며 체력 수준이 향상된 후에는 구기 운동을 포함한 다양한 운동을 실시하여 체력을 유지하는 것도 좋은 방법이다.

○ 운동강도 결정

- ▷ 가장 중요한 건강체력 요소로서 최대운동능력을 알고 운동강도는 목표심박수로 결정한다.
- ▷ 성인병과 밀접한 관계가 있는 심폐지구력의 향상을 위한 운동강도는 건강한 성인남자의 경우 최대운동능력의 60~75%로 결정하는 것이 좋으나, 체

력수준이 낮거나 운동을 처음 시작하는 경우에는 최대운동능력의 40~65%가 적당하다.


- ▷ 운동강도는 목표심박수로 결정하며 휴식시 심박수 측정, 최대심박수 산출, 목표심박수 산출, 운동강도 결정 순으로 각 개인별 운동 강도를 결정한다.

○ 운동시간 결정

- ▷ 1회의 운동을 얼마동안 할 것인가에 대한 결정은 운동강도와 관련이 있다. 운동강도와 운동시간은 반비례 관계로 운동강도가 높을수록 운동시간은 짧아지게 된다. 일반적으로 준비운동과 정리운동을 제외한 본 운동시간은 20-30분 정도가 적당하며 체력수준이 향상됨에 따라 40~50분 정도가 바람직하다.

- ▷ 중년기 이후의 성인들은 매우 강한 강도로 단시간 운동하는 것보다 중 정도의 강도로 비교적 장시간 운동을 실시하는 것이 보다 효과적이다. 운동강도와 운동시간은 운동을 마친 후 1시간 정도가 경과했을 때 과도한 피로를 느끼지 않도록 설정되어야 한다.

○ 운동빈도 결정

- ▷ 정상적인 성인의 경우 최소한 1주일에 3회 이상 운동을 실시해야 효과를 얻을 수 있다. 그러나 체력 수준이 높아지면 주당 4~5회 정도의 운동을 실시하는 것이 지속적인 체력향상에 도움을 줄 수 있다.
- ▷ 체중부담을 안고 하는 운동 즉 걷기, 달리기, 웨이트 트레이닝 등은 3일 연속 실시하는 것보다는 격일제로 하는 것이 신체의 관절과 근육에 과도한 부담을 줄일 수 있다.
- ▷ 운동을 주 5회 이상 실시할 경우에는 체중에 부담을 주는 운동과 부담이 없는 운동(예 : 수영, 자전거 타기)을 교대로 실시하는 것이 좋다. 

(자료제공 : 건강길라잡이(<http://healthguide.kihasa.re.kr>))

