

연령별 운동

□ 어린이와 운동

1. 운동의 효과

걷기, 뛰기 등의 유산소 운동은 지방을 분해시키고 심장을 튼튼하게 하며 엷드려 팔굽혀 펴기, 역도 등의 운동은 근육을 크게 만들어 소비되는 에너지를 증가시킨다.

2. 운동의 방법

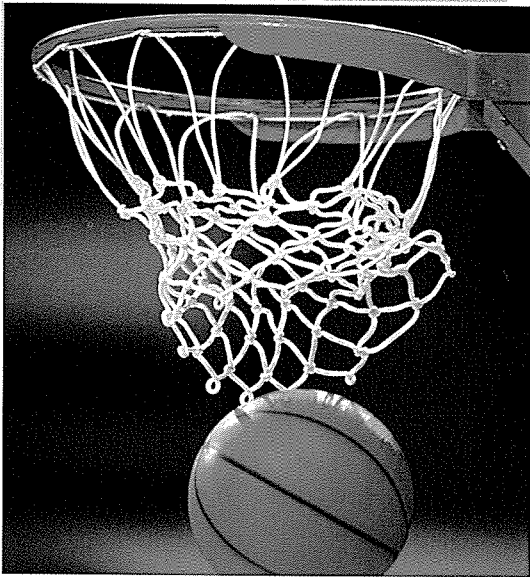
1주일에 3회 이상 20분씩 운동을 하는 것이 좋다. 어린이가 비만할 경우 더 많은 운동이 필요하다. 너무 심한 운동은 좋지 않으므로, 노래 부르기는 어렵지만 말을 할 수 있는 정도의 강도로 운동을 한다.

운동을 시작하기 전 전문가의 도움을 받는 것이 좋다. 안전하게 운동하기 위해 준비운동을 반드시 하고 필요시 보호안경, 헬멧, 무릎 패드 등 보호장구를 착용한다. 운동하는 중에 통증, 어지러움증 등의 증상이 나타나면 운동을 즉시 그만 두어야 하며 너무 힘들 때 까지 운동하지 않는다.

□ 청소년과 운동

1. 운동의 효과

운동은 심장을 강하게 하며 근육을 크고 튼튼하게 만든다. 나이가 들어감에 따라 신체의 유연성이 떨어지는데 운동을 함으로써 유연성을 키워줄 수 있다.



적절한 체중이 유지되며 사람의 마음을 편안하게 하는 호르몬인 엔돌핀이 분비되어 정서적으로 불안한 청소년기를 보내는데 많은 도움이 될 수 있다.

2. 운동의 방법

청소년은 20분~30분씩 유산소 운동을 1주일에 2회 또는 3회 규칙적으로 하는 것이 바람직하다. 유산소 운동에는 빠르게 걷기, 달리기, 자전거 타기, 에어로빅, 수영 등이 있으며 친구들과 팀을 이루어 농구, 축구 등을 하는 것도 좋다. 지나친 운동으로 인한 체중 감소는 건강 및 성장에 좋지 않을 수 있으므로 주의해야 한다.

□ 노인과 운동

1. 운동의 효과


규칙적인 운동은 비만을 예방할 뿐만 아니라 심장병, 고혈압, 당뇨병, 우울증, 뇌졸중 등의 질병을 예방하고 관절염, 골다공증으로 인한 장애를 감소시킨다. 심장을 튼튼하게 하며 근육과 뼈가 약해지는 것을 막는다. 규칙적인 운동은 팔과 다리의 근육의 힘을 유지시켜 노인이 일상생활을 남의 도움 없이 건강하게 지낼 수 있게 하여 삶의 질을 높인다.

2. 운동의 방법

일상생활을 유지하고 나이가 들어감에 따라 나타나는 여러 가지 신체증상을 감소시키는 것을 운동 목표로 한다. 가벼운 운동 또는 중등도의 운동을 매일 30분 이상 꾸준히 하는 것이 좋다. 가벼운 운동에는 산책하기, 정원가꾸기, 스포츠 댄스 등이 있으며 중등도의 운동에는 빠른 걸음으로 걷기, 등산, 조깅, 수영, 자전거 타기 등이 포함된다. 한번에 5분, 10분씩 나누어 하는 것도 좋다.

3. 주의점

수년간 운동을 하지 않았거나 심장질환, 관절염 등 질병이 있는 사람은 운동을 하기 전 전문가와 상의하여 자신의 신체 상태에 맞는 운동을 선택해야 한다.

운동을 할 때 가슴에 통증을 느껴거나 어지러움증이 있으면 의사의 진료를 받는 것이 좋다. 

<자료출처 : 건강길라잡이>

