

운동습관 개선

운동의 기본원리

체력향상에 효과가 있는 운동을 하기 위해서는 일상생활 중에 주어지는 운동자극보다 더 힘겨운 운동자극을 준다.

• 점진성의 원리

자신의 체력정도에 따라서 적절하게 운동강도를 맞추어 실시한다.

• 반복성의 원리

몸의 건강과 기능을 향상시키기 위하여 계획적이고, 규칙적이며, 반복적으로 운동을 지속한다.

• 개별성의 원리

자기가 좋아하는 운동을 각자 감당할 수 있는 운동강도의 수준으로 실행한다.



■ 운동의 효과 (신체 각 부위에 주는 효과)

신체부위	운동 효과
심장	<ul style="list-style-type: none"> • 운동시 심장박동량 증가(운동능력 증대) • 순환기능 향상(심근경색증, 협심증 예방)
폐	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡량의 증가, 산소소비 효율성 증가
혈관과 혈액	<ul style="list-style-type: none"> • 혈관의 증대(고혈압, 동맥경화 예방 및 회복) • 모세혈관의 발달 • 적혈구의 헤모글로빈 증가
근육	<ul style="list-style-type: none"> • 혈액순환의 증가 • 크기, 힘, 지구력의 증가 • 산소부채 능력의 증가
골격계	<ul style="list-style-type: none"> • 골밀도 증가(골다공증 예방) • 관절조직의 강화
신진대사	<ul style="list-style-type: none"> • 체지방의 감소(비만 개선) • 혈당량의 감소(당뇨병 개선) • 체내 노폐물의 감소
신경기관	<ul style="list-style-type: none"> • 적응과 반응의 향상

운동강도는 이렇게

운동을 통해 건강을 유지하기 위한 운동강도는 일반적으로 맥박수로 환산하여 적용하고 있는데, 그 계산방법은 다음과 같다.

$$\text{운동강도 목표범위 맥박수} = \text{원하는 운동강도}(0.4\sim 0.7) \times (\text{최대 맥박수} - \text{안정시맥박수}) + \text{안정시 맥박수}$$

※ 위 공식에서 최대 맥박수는 220에서 자기나이를 뺀 수로 나이가 40세이면 최대맥박수는 220에서 나이 40을 뺀 180회가 된다. (220-40=180).

예) 125 = 0.5 {(180 - 70)} + 70

운동시의 운동강도 맥박수는 위에서 산출한 최대운동 맥박수의 40-70% 수준을 자신의 체력에 맞추어 유지하도록 한다.

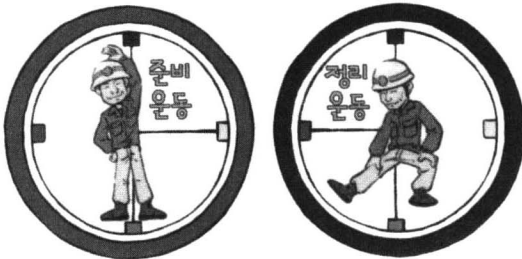
건강운동의 실천요령

- 운동은 최소한 주 4~5회 하도록 한다.
- 1회의 운동시간은 1시간 내외로 준비운동, 본운동, 정리운동으로 나누어 실시한다.
- 준비 및 정리 운동은 맨손체조, 가벼운 조깅, 스트레칭 등의 유연성 운동 위주로 한다.
- 본운동은 빠르게 걷기, 달리기 같은 심폐지구력운동 위주로 실시한다.

※ 운동강도는 서서히 증가시키되 다음을 참조한다.

■ 1시간 운동 프로그램 시간 계획표

초급자	중상급자
준비운동(15분 내외)	준비운동(10분 내외)
본운동(30분 내외) 최대운동 맥박수의 40-50% 내외 수준으로	본운동(45분 내외) 최대운동 맥박수의 60-70% 내외 수준으로
정리운동(15분 내외)	정리운동(10분 내외)



일상생활에서도

- 출퇴근 등 이동시 2-4km정도는 빠른 걸음으로 걸어서 간다.
- 엘리베이터 대신 계단을 이용한다.
- 휴일에는 가족과 같이 등산이나 야외활동을 한다.