

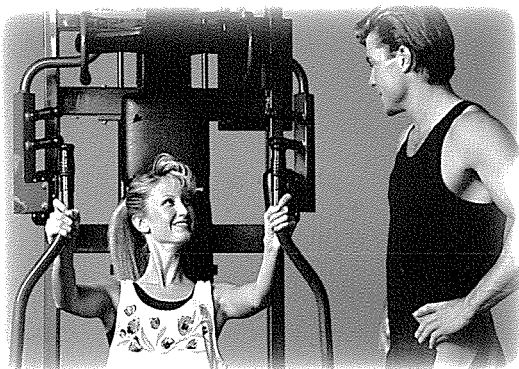
# 안전한 운동지침

## 안전한 운동을 위한 기본 지침

1. 운동을 하기 전 전문가와 반드시 상의한다.
2. 가벼운 운동부터 시작하여 서서히 그 강도를 체력 수준에 맞게 증가시킨다.
3. 음악을 듣거나 운동 파트너를 갖도록 하는 등 항상 즐겁게 운동하도록 한다.
4. 적어도 30분 이상 주 3~5회 정도 규칙적으로 운동한다.
5. 기후조건이 나쁜 날은 실내 운동프로그램을 선택하도록 한다.
6. 운동 후 1시간 이상 피곤한 상태가 지속된다면 자신에게 맞는 운동이 아니다. 강도를 낮추거나 전문가와 상담하여 재조정을 받도록 한다.



7. 운동 후에는 미지근한 물로 깨끗이 샤워하여 운동 후 피로를 풀도록 한다.
8. 한 동안 운동을 못했다면 낮은 수준의 프로그램부터 다시 시작한다. 왕년 생각하다간 큰 코 다치기 쉽다.
9. 운동 중이나 운동 후 피로나 고통을 느끼지 않을 정도로 운동한다.
10. 더운 여름에는 충분한 수분을 섭취하여 갈증이 나지 않도록 한다.
11. 겨울철에는 얇은 옷을 여러 벌 입어 보온에 신경 쓴다.
12. 충분한 수면이 중요.
13. 매일 운동하는 것만이 능사는 아니다. 몸 컨디션이 안 좋을 때는 하루쯤 충전의 시간을 가져보자.
14. 운동시의 운동 강도, 운동량, 운동 시간, 날짜 등을 기록하고 신체반응을 살피도록 운동일지를 쓰도록 한다.



### 올바른 운동방법

1. 당신이 운동을 하지 않고 있다면, 낮은 강도로 시작하여 점차로 증가시킨다.
2. 당신이 좋아하고 당신에게 맞는 운동을 선택한다. 예로, 당신이 단체운동을 좋아하면 축구나 에어로빅댄스 같은 운동을 선택한다. 개인운동을 좋아하면 수영이나 걷기를 선택한다. 만일 당신이 아침에 일찍 일어난다면 아침에 운동을 하고 저녁에 보다 힘이 있다면 저녁에 하는 운동을 선택한다. 운동이 편하고 즐거우면 운동을 지속시킬 수 있다.
3. 규칙적으로 운동하라. 최선의 건강 이점을 얻기

- 위해서는 가능한 규칙적으로 운동하는 것이 중요하다. 당신의 스케줄에 맞는 활동을 선택하라.
4. 편안한 속도로 운동을 하라. 예로, 조깅이나 빨리 걷기를 하는 동안 당신은 대화를 할 수 있어야 한다. 만일 운동 후 10분 안에 편안함을 느끼지 못하면 조금 힘들게 운동을 하는 것이다. 또한 호흡을 하는 것이 힘들거나 어지러움을 느낀다면 힘들게 운동을 하는 것이다.
5. 안전에 주의하라. 편한 신발과 옷을 입고 안전한 곳에서 운동을 한다.
6. 다양한 운동을 하라. 한가지에 싫증이 나지 않도록 다양한 운동을 한다.
7. 당신의 가족이나 친구에게 부탁하고 함께 참가하도록 한다. 만일 어린이가 있다면 건강한 습관을 형성하도록 한다. 부모가 활동적일 때, 아이들은 보다 활동적이기 쉽다.
8. 목표를 만들어라. 단기적인 목표와 장기적인 목표를 만들고 도전하라.

### 이런 때는 운동을 하지 않던가 가벼운 운동으로 대체한다.

1. 수면이 부족한 상태일 때
2. 몸이 매우 피곤할 때
3. 지난밤 과음을 했을 때
4. 정신적인 충격을 받았을 때
5. 감기 및 설사 등으로 몸이 좋지 않을 때
6. 각종 약물을 복용 중일 때
7. 너무 춥거나 더울 때
8. 식사 후 1시간 이내

### 다음과 같은 증상이 느껴지면 운동을 중단한다.

1. 몹시 피로할 때
2. 식은 땀이 날 때
3. 두통이나 어지럼증이 있을 때
4. 숨이 지나치게 가쁘고 구토증이 있을 때
5. 맥박이 지나치게 빨리 될 때
6. 가슴에 통증 및 압박감이 느껴질 때
7. 배와 옆구리에 통증이 심하게 올 때
8. 다리에 쥐가 날 때 ☺

<출처 : 인터넷 의학전문채널 MedTV21>